

INDICAZIONI PER DOCENTI

Alla scoperta delle emozioni

Questa attività permette ai/alle bambini/e di entrare in contatto con le emozioni: scoprirle, dar loro un nome, notare che sono universali e che suscitano diverse reazioni.

Osservarle più da vicino gli permetterà di riconoscerle in loro stessi e negli altri valutando di volta in volta le diverse reazioni che ne emergono.

Questo gli permetterà di acquisire maggior consapevolezza e gli darà la possibilità di imparare a trovare strategie per riconoscere, gestire ed esprimere in modo positivo le emozioni provate.

A cosa serve

Questa attività introduce i/le bambini/e allo spazio di pensiero riguardante il tema delle emozioni.

Lo strumento utilizzato è la visione di alcuni spezzoni di cartoni animati.

I/Le bambini/e si trasformano in esploratori di emozioni per provare a scovare quali emozioni i personaggi stanno provando e come fanno ad esprimerle.

Come si usa

Fate vedere ai/alle bambini/e un video per volta e, alla fine di ogni filmato, fategli compilare la scheda corrispondente al filmato, per aiutarli a focalizzarsi su quello che hanno visto: Quali emozioni prova il personaggio? Da cosa abbiamo capito che prova quell'emozione? Cosa ha detto? Che espressioni aveva?

Successivamente chiedete quando gli capita di provare quell'emozione: in questo modo i/le bambini/e potranno dare un contorno concreto all'emozione vista e a calarla nella loro realtà. Passate poi al filmato e alla scheda successivi.

In questo modo i bambini potranno venire a conoscenza delle emozioni fondamentali e scoprire come si manifestano in loro e negli altri. Al termine dell'attività potrebbe essere utile che i/le bambini/e leggano la scheda ad un adulto che li accompagna nella rielaborazione e che la inviino all'insegnante.

Cosa dico / scrivo

“Oggi bambini ci trasformeremo in esploratori di emozioni. Sapete cosa fanno gli esploratori? Vanno a caccia di emozioni prestando la massima attenzione a tutti i dettagli (dialoghi, espressioni facciali, gesti, etc.).

Travestiamoci da esploratori: mettete stivali, tuta, giacca, cappello, zaino e lente di ingrandimento... pronti a partire! Adesso siamo pronti per guardare il primo filmato: cercate attentamente quale emozione si nasconde!”.

Finito il video: “Ora possiamo compilare la scheda! Guardate bene il personaggio e fate la crocetta sull'emozione che avete osservato nel filmato, poi scrivete da cosa avete capito quell'emozione e, infine, aggiungete quando vi capita di provarla!”.

Come mi pongo

È importante favorire nei bambini la libertà d'espressione, specificando che non ci sono emozioni giuste o sbagliate ma sottolineando che tutte hanno la loro importanza.

Evidenziate il fatto che, di fronte ad una stessa situazione, due bambini potrebbero provare due emozioni diverse: anche in questo caso non ci sarà un'emozione migliore dell'altre ma sono entrambe legittime.

Quali messaggi chiave

Durante l'attività verranno affrontate le sei emozioni principali: felicità, tristezza, stupore, vergogna, paura e rabbia.

I messaggi utili da trasmettere durante l'attività sono i seguenti:

- Le emozioni si esprimono e possiamo capirle attraverso l'espressione del viso, il tono di voce, i gesti e le parole di una persona;
- Di fronte ad una stessa situazione si possono provare emozioni diverse (una cosa che a me fa divertire, può far arrabbiare qualcun altro);
- Una stessa emozione può essere espressa in modi diversi (io quando sono triste piango, il mio amico rimane in silenzio e vuole stare da solo);
- Le emozioni sono contagiose: si possono quindi trasmettere da una persona all'altra.

Fasi dell'attività

FASE 1

Mandate ai/alle bambini/e la spiegazione dell'attività, i video delle emozioni e le schede attività. Chiedere ai bambini di guardare un filmato per volta.

FASE 2

Al termine di ogni filmato, chiedete ai/alle bambini/e di compilare la scheda corrispondente prima di passare al successivo. Fatevi poi mandare le schede completate.

FASE 3

Una volta terminata l'attività, invitate i genitori a leggere con loro quanto scritto, dando l'opportunità ai/alle bambini/e di avere uno spazio di ascolto.

Invia i materiali al 375 568 2170

Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**

Per **informazioni** scrivi una email a oasi@ilcalabrone.org

Collegati a OASI giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi

