

INDICAZIONI PER ADULTI DI RIFERIMENTO

## Alla scoperta delle emozioni

### A cosa serve

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.

### Come si usa

#### FASE 1

Guarda i video dei cartoni animati sulle sei emozioni primarie insieme a tuo/a figlio/a. Chiedigli/le di guardare un filmato alla volta e compila subito la scheda attività corrispondente.

#### FASE 2

Al termine di ogni filmato, invita i/le bambini/e a compilare la scheda delle attività corrispondente prima di passare a quello successivo.

#### FASE 3

Una volta visti tutti i sei filmati, leggete le schede con i bambini. Potete compilare anche voi la stessa scheda che compilano i bambini per poi confrontarvi con loro sulle emozioni provate per dare loro uno spazio d'ascolto.

Se il lavoro viene svolto come classe, inviate le schede all'insegnante.

---

**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](mailto:oasi@ilcalabrone.org)

**Collegati a OASI [giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi](http://giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi)**



Online A Scuola Insieme