

LE EMOZIONI



Guidare i bambini a un percorso sulle emozioni consente loro di:

❖ Capire sé stessi e di esprimersi:

provando le diverse emozioni il bambino sperimenta le loro conseguenze fisiche ed emotive; attraverso il corpo, la mimica facciale e i gesti dettati dalla curiosità, utilizza le emozioni come strumento di comunicazione con il mondo esterno.

❖ Comprendere gli altri e relazionarsi meglio in vari contesti (intelligenza sociale):

aiutare i bambini a sviluppare tale intelligenza significa aiutarli a comprendere gli altri, accettare la diversità e sviluppare il senso di solidarietà; favorire lo sviluppo delle abilità relazionali gli consentono di stare bene con gli altri e di vivere rapporti sereni e soddisfacenti.

❖ Gestire rabbia, ansie e paure:

la capacità di gestire le proprie emozioni, soprattutto quelle negative, è fondamentale per prevenire un disagio emotivo che può portare alla perdita della fiducia in sé stessi e al crollo dell'autostima.

Educare alle emozioni

significa

educare all'affettività, all'incontro con l'altro e alla condivisione del proprio mondo interiore.

PREMESSA PER LE ATTIVITA' DA SVOLGERE

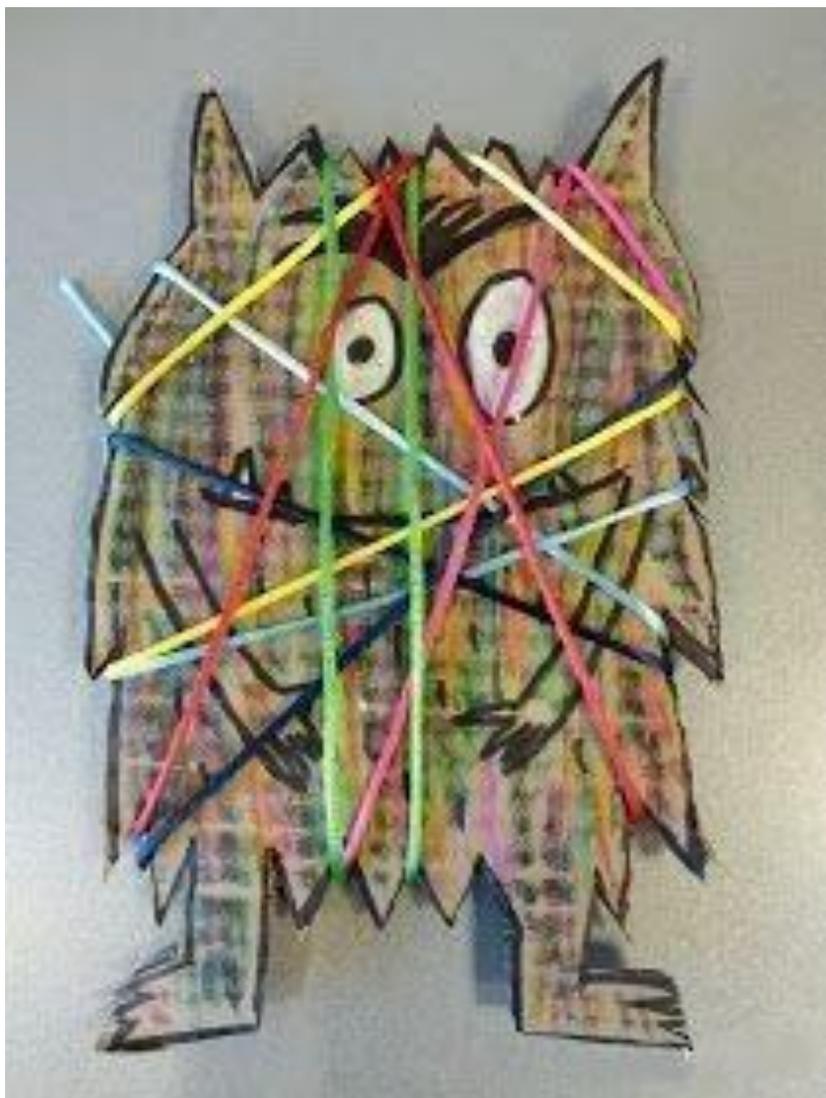
Ogni bambino è libero di scegliere il tipo di attività da svolgere sulle emozioni, anche quelle previste per altre età.

Le attività qui presenti sono state elaborate al fine di perseguire i seguenti **obiettivi**:

- ✓ Riconoscimento e interpretazione delle emozioni;
- ✓ Primi approcci alla gestione delle emozioni.

SUGGERIMENTI PER LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA'

1. Le attività proposte prendono spunto dal libro «I colori delle emozioni» di Anne Llenas, pertanto, prima di cominciare qualsiasi attività, si consiglia di leggerlo, se presente a casa, oppure ascoltare la video-lettura successiva.
2. Il libro fa riferimento a sei emozioni e alle relative conseguenze che esse suscitano in ognuno di noi, pertanto si è optato a una serie di piccole attività da far fare per ogni emozione.
3. Si consiglia di svolgere l'attività su un'emozione alla volta, distanziate nei tempi, indicativamente due attività (due emozioni) a settimana.
4. Dopo aver esaminato tutte le emozioni, si può realizzare, come lavoro conclusivo, il mostro delle emozioni, seguendo le indicazioni.



I COLORI DELLE EMOZIONI

[Videolettura](https://www.youtube.com/watch?v=n_kGfBYzCAs)

https://www.youtube.com/watch?v=n_kGfBYzCAs

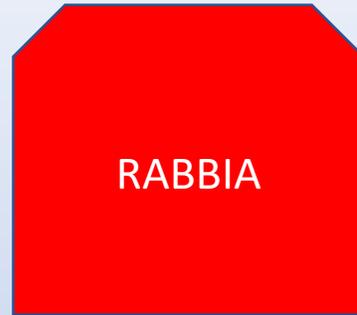
LE SEI EMOZIONI PRESENTI NEL LIBRO



ALLEGRIA



TRISTEZZA



RABBIA



PAURA



CALMA



AMORE



Per ogni emozione si consiglia di svolgere le seguenti attività:

1

Per presentare un'emozione, leggere o fare ascoltare solo le pagine del libro dove viene descritta l'emozione in questione.



2

Dopo aver effettuato con l'adulto dei giochi di mimica facciale che esprimono l'emozione in questione, il bambino, continuando a mimare l'espressione e, osservandosi allo specchio, riproduce graficamente sul foglio la stessa.

In alternativa, il bambino può riprodurre i contorni del viso e le espressioni facciali su un foglio trasparente di plastica appoggiato direttamente sul volto del suo compagno di attività o su un volto preso da qualche rivista.



3

Breve colloquio con il bambino sulla possibile occasione in cui ha provato l'emozione che si sta analizzando.

Quando ti sei sentito felice?

Quando sono andato al parco.

ESEMPIO



4

Far realizzare al bambino un disegno su quanto emerso dalla conversazione.



Si suggerisce

- ✓ di non dare alcun tipo di suggerimento al bambino;
- ✓ quando ha finito, farsi dire cosa ha disegnato per capire se coerente con quanto affermato precedentemente.



ESEMPIO

LE EMOZIONI...

LE RAPPRESENTIAMO



LE ESPRIMIAMO



LE ORDINIAMO



SUGGERIMENTO

Da realizzare con schiuma da barba oppure con farina di mais.



Da utilizzare tutte le volte che il bambino senta la necessità di esprimere le sue emozioni.

ADESSO CHE SEI

UN ESPERTO DI EMOZIONI

PUOI DIVERTIRTI

A COSTRUIRE

IL MOSTRO DELLE EMOZIONI



I colori delle emozioni

Occorrente:

- 🐾 2 Fogli A4 per i progetti
- 🐾 Forbici punta arrotondata
- 🐾 Pennarelli/matite/cerette...
- 🐾 Tanta fantasia!



E' il momento di ritagliare! Per il taglio dei passanti di occhi e bocca fatevi aiutare da mamma e papà, doppio aiuto doppio divertimento!



Colorate il Mostro dei colori come
più vi piace...



...ed ora divertitevi a giocare con
le Emozioni dei Colori!

