

Prova le  
**ATTIVITÀ**

Esercizi tratti  
dal libro:

**Life skills alla  
scuola primaria**

Percorsi di educazione  
emotiva in classe con  
le storie e le canzoni

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson



**Obiettivo**

Favorire la conoscenza tra i compagni.



**Materiale**

Un foglio per ogni bambino con disegnato un grande ovale, matite e colori, cartoncini, colla stick.



**Durata**

60/90 minuti.

**COME FARE**

**1**

*Il personaggio (Durata: 30 minuti).*

Preparate un foglio A4 con disegnato un grande ovale come nell'immagine in basso. Fotocopiatelo e distribuitene una copia a ogni bambino. Chiedete ai bambini di pensare a un personaggio fantastico che li rappresenti. Potete aiutarli con un percorso di immaginazione guidata, come in questo esempio: «*Immaginate di poter essere un personaggio fantastico, un supereroe o il protagonista di una fiaba. Chiudete gli occhi e immaginate che faccia avrà il vostro personaggio: come saranno i capelli? Avrà delle corna o un cappello o una corona? Quanti occhi avrà e di che forma saranno? Ha qualche caratteristica speciale? Ha il naso? Di che forma? E la pelle sarà liscia o ruvida? Di che colore?»*».

Ciascuno inventa il proprio personaggio fantastico e lo disegna sul foglio, rispettando un unico vincolo: la forma del viso ovale.

**2**

*La presentazione dei personaggi (Durata: 10 minuti).*

Ogni bambino dà un nome al proprio personaggio e lo mostra agli altri.

**3**

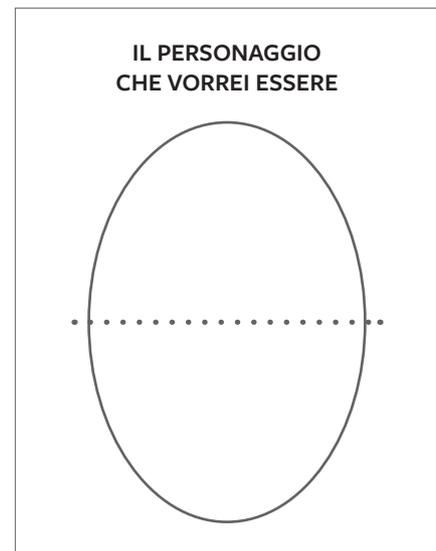
*Il magico mix (Durata: 10 minuti).*

Ogni bambino piega il foglio a metà (in orizzontale) e avvicina la propria metà disegno a quella del compagno di banco, formando così un nuovo mostro. Ogni coppia sperimenta le due combinazioni possibili e decide quale preferisce. Poi incolla il nuovo personaggio ottenuto su un cartoncino e gli dà un nome.

**4**

*La condivisione (Durata: 20 minuti).*

Ogni coppia presenta alla classe il proprio personaggio, dicendo come si chiama e descrivendone qualche altra caratteristica.

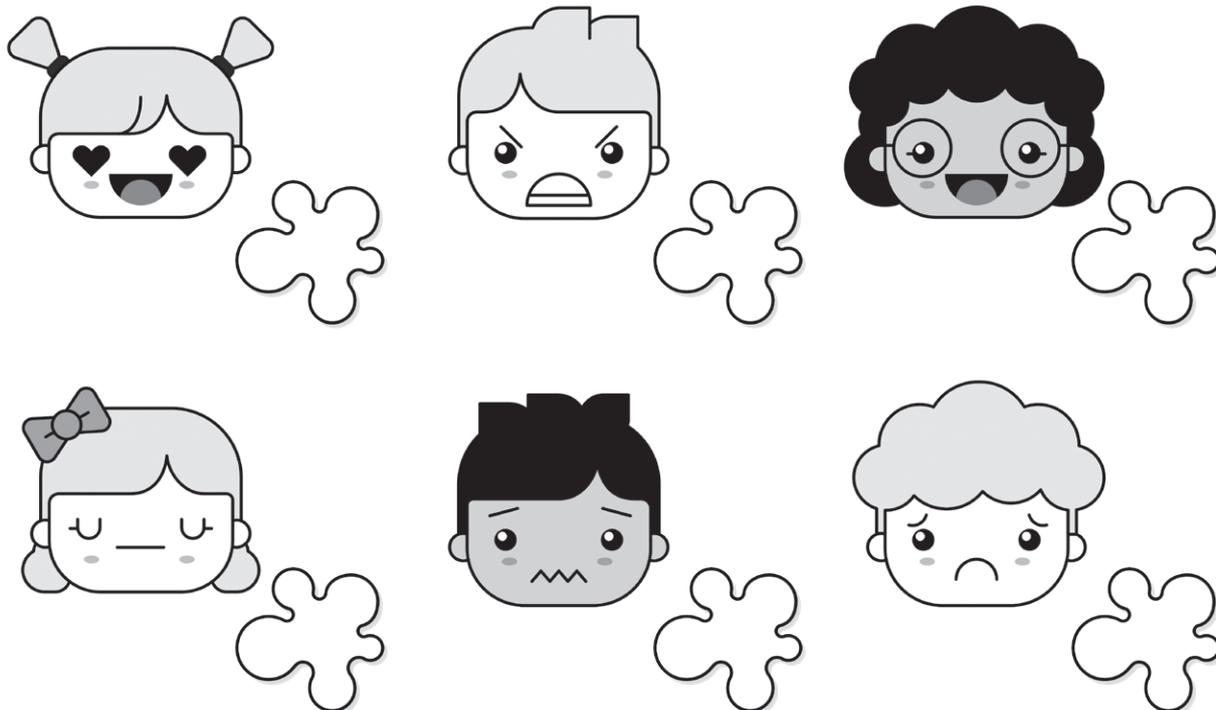


**IO MI SENTO...**

- |  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Arrabbiato/a  | <input type="checkbox"/> Entusiasta   | <input type="checkbox"/> Incompreso/a  |
| <input type="checkbox"/> Annoiato/a    | <input type="checkbox"/> Frustato/a   | <input type="checkbox"/> Triste        |
| <input type="checkbox"/> Coraggioso/a  | <input type="checkbox"/> Colpevole    | <input type="checkbox"/> Spaventato/a  |
| <input type="checkbox"/> Calmo/a       | <input type="checkbox"/> Felice       | <input type="checkbox"/> Perplesso/a   |
| <input type="checkbox"/> Confuso/a     | <input type="checkbox"/> Esitante     | <input type="checkbox"/> Timido/a      |
| <input type="checkbox"/> Deluso/a      | <input type="checkbox"/> Speranzoso/a | <input type="checkbox"/> Sciocco/a     |
| <input type="checkbox"/> Scoraggiato/a | <input type="checkbox"/> Impaziente   | <input type="checkbox"/> Stressato/a   |
| <input type="checkbox"/> Distratto/a   | <input type="checkbox"/> Insicuro/a   | <input type="checkbox"/> Stanco/a      |
| <input type="checkbox"/> Imbarazzato/a | <input type="checkbox"/> Solitario/a  | <input type="checkbox"/> Preoccupato/a |
| <input type="checkbox"/> Invidioso/a   | <input type="checkbox"/> Amato/a      | <input type="checkbox"/> Altro ...     |

**DISEGNA LE TUE EMOZIONI**

Guarda le faccine qui sotto: ognuna esprime un'emozione diversa. Riesci a riconoscerle? Vicino a ogni viso c'è una nuvoletta vuota. Riempila con il colore che quell'emozione ti suggerisce.



## ATTIVITÀ 3B IL BASTONE DELLA FANTASIA

CLASSE PRIMA



### Obiettivo

Potenziare la capacità espressiva.



### Materiale

Un bastone di forma irregolare, lungo circa 40 cm.



### Durata

15 minuti.

## COME FARE

# 1

Tutti i bambini si dispongono in cerchio. Consegnate il bastone a un bambino, che deve decidere in cosa trasformarlo. Ad esempio, dichiara «*Per me questo bastone è un remo*», e finge di utilizzarlo come un remo. Chi vuole può aggiungere anche qualche dettaglio: «*Remo veloce per arrivare prima alla riva*». Dopo aver terminato la sua azione, il bambino passa il bastone al compagno di destra, che a sua volta deciderà in cosa trasformare il bastone e metterà in scena la nuova azione. Si continua così fino al completamento del giro. Per chiudere l'attività, il legno verrà posizionato al centro del gruppo.

# 2

Questa semplice attività stimola la messa in gioco di ciascuno con un compito molto semplice. Mimare un'azione coinvolge la dimensione corporea, ma senza generare particolare ansia, garantendo la massima sicurezza.

Il gioco può essere riproposto più volte nell'anno, aggiungendo ogni volta qualche elemento in più. Ad esempio, si può trasformare il bastone in una cosa che ci piace.

Questo metodo di azione facilita il coinvolgimento perché permette a ognuno di condividere una parte di sé e garantisce un buon clima di lavoro.

## ATTIVITÀ 1A IL CERCHIO CHE TIENE DENTRO O FUORI

CLASSE QUARTA



### Obiettivo

Migliorare la capacità di gestire lo stress e comunicare le proprie emozioni.



### Materiale

Nessuno.



### Durata

30 minuti.

## COME FARE

# 1

Tutti gli alunni si dispongono in cerchio, tranne un volontario, e si stringono spalla contro spalla l'uno contro l'altro, agganciandosi con le braccia così da formare un muro umano. Il volontario prova a entrare all'interno del cerchio che però rimane saldamente chiuso e resistente. Si possono fare diverse sperimentazioni cambiando il volontario e facendo vivere a chi vuole l'esperienza del sentirsi costretti fuori mentre si prova con tutte le proprie forze ad aprirsi uno spiraglio.

# 2

Al termine si può fare un rapido giro di parola dove ciascuno racconta come si è sentito sia nel ruolo di muraglia che tiene fuori, sia nel ruolo di escluso. Si possono proporre una serie di sperimentazioni dove il cerchio chiuso può essere un ostacolo che esclude oppure un recinto che protegge e contiene. Ad esempio, un volontario può stare al centro della muraglia umana e camminare a occhi chiusi mentre il cerchio lo protegge dagli ostacoli e lo conduce in giro per lo spazio. In questo caso la muraglia umana contiene e protegge e permette al bambino al centro di muoversi in sicurezza e non cadere. Oppure il volontario dentro al cerchio può provare a uscire mentre tutti gli impediscono di farlo.

# 3

Al termine di ogni situazione si propone un giro di parola nel quale ciascuno dice come si è sentito e che pensieri ha avuto.

*NOTE:* nelle consegne occorre prestare particolare attenzione nel dare indicazioni chiare, per evitare che i bambini in questo gioco siano troppo violenti e irruenti. Specificate che non è un gioco per vincere ma per fare esperienza e che quindi tutti devono contribuire a creare le forze necessarie a creare la scena dell'azione senza mai smettere di fare attenzione agli altri e stando molto attenti che nessuno si faccia male. Il gruppo deve diventare un corpo solo che può escludere o proteggere per riflettere insieme su cosa significa sperimentare queste due dimensioni. Con classi che faticano a controllarsi e a rispettare le regole, questo gioco può richiedere tempi lunghi di preparazione e molta attenzione.