

SOFIA VINEIS, CHIARA NIGRONE
E MARTINA COMOLLO

COME MI SENTO



ISTRUZIONI



Erickson

6+

ANNI

20

MINUTI

2-21

GIOCATORI

CONTENUTO DELLA SCATOLA

- 72 carte illustrate divise in 5 mazzi:
 - mazzo **ARANCIONE** con le emozioni di base
 - mazzo **AZZURRO** con le emozioni secondarie
 - mazzo **VIOLA** con le emozioni secondarie plus
 - mazzo **VERDE** con le sensazioni
 - mazzo **ROSSO** con tre carte vuote da personalizzare.
- Un poster con IL PATTO per definire e concordare insieme il modo giusto per lavorare efficacemente e stare bene.
- Un libretto con suggerimenti e 10 proposte di attività.

Le carte rappresentano emozioni e sensazioni con tantissimi diversi mostriciattoli. Sulle carte compare la scritta «Mi sento...», corredata di un'immagine. L'aggettivo è sempre declinato al maschile (Mi sento... deluso, accettato, ecc.), poiché si riferisce al mostro, evitando quindi riferimenti al genere o differenze etniche.

Le illustrazioni colorate, talvolta didascaliche, altre evocative, spesso ironiche, coinvolgono e incuriosiscono i bambini e le bambine.



Emozioni di base: mi sento...

Arrabbiato
Disgustato
Felice
Impaurito
Sorpreso
Triste

Emozioni secondarie: mi sento...

Annoiato
Confuso
Curioso
Dispiaciuto
Scoraggiato
Sicuro
Sereni
Soddisfatto
Solo
Pieno d'odio
Pieno di vergogna
Orgoglioso
Ferito
Imbarazzato
Fiducioso
Inadeguato

In ansia
In colpa
Innamorato
Insicuro
Invidioso
Libero
Spaventato
Stressato

Emozioni secondarie plus: mi sento...

A disagio
A mio agio
Accettato
Agitato
Angosciato
Compreso
Coraggioso
Deluso
Esaltato
Frustrato
Furioso
Geloso
Impotente
Irritato
Nostalgico

Preoccupato
Represso
Rifiutato
Terrorizzato

Sensazioni: mi sento...

Apprezzato
Capace
Demotivato
Di supporto
Disorientato
Distrutto
Diverso
Escluso
Indifferente
In conflitto
Incapace
In pericolo
Inutile
Leggero
Nauseato
Offeso
Ostile
Riconoscente
Svalutante
Sostenuto

INTRODUZIONE

Questo progetto nasce in seguito a una lunga esperienza di attività nelle classi delle scuole primarie e secondarie della Provincia di Torino. In questi ultimi anni è aumentata sensibilmente la richiesta da parte dei docenti e delle famiglie di approfondire alcuni temi, quali l'affettività e le relazioni all'interno del gruppo classe.

Per poter abitare questo mondo nel modo più sereno e autentico possibile, è necessario partire da noi. Ognuno ha molte interazioni sociali ogni giorno, interazioni che fin dai primi giorni di vita ci influenzano e ci modellano. A fare da cornice a questo intricato sistema di relazioni ci sono le emozioni, che ci guidano, ci ostacolano, ci spaventano, ci spronano quotidianamente.

Per introdurre il tema, e aiutare l'apprendimento con l'esperienza ludica e diretta, esistono strumenti diversi: le carte che proponiamo in questa scatola si sono rivelate un modello semplice quanto funzionale.

Sono state pensate graficamente soprattutto per bambini e bambine della scuola primaria; ciò non toglie che si possa utilizzarle anche in altre occasioni e con differenti target di età, anche adolescenti e adulti.

La principale funzione del mazzo di carte è quella di nominare e riconoscere la vastità di emozioni che ogni giorno sentiamo e che spesso ignoriamo, sia perché non riusciamo a capire cosa ci succede, sia perché talvolta



le ignoriamo, facciamo finta di nulla. In un mondo in cui risulta sempre più complesso approfondire i vissuti e stare in modo autentico nella realtà, saper padroneggiare l'argomento «emozioni» è fondamentale per poter costruire relazioni sane e costruttive.

Inoltre, comprendere i nostri stati emotivi è la base di partenza per riconoscerli negli altri.

Lavorare in classe con le emozioni costituisce quindi la premessa per favorire il giusto clima relazionale tra pari e un approccio più sereno alla sfida didattica che ogni studente si trova ad affrontare.

Le attività che proponiamo rispettano le linee guida dei programmi di prevenzione e promozione del benessere psicologico dei minori suggerite dall'Ordine Mondiale della Sanità all'interno del programma «Life Skills Education». Tutte e dieci le competenze correlate al benessere psicologico secondo L'OMS, infatti, vengono stimulate, promosse, allenare e affinate nelle esperienze proposte in questa scatola. Empatia, gestione delle emozioni, gestione delle relazioni interpersonali, auto-coscienza e comunicazione efficace sono tra gli obiettivi principali della nostra proposta psicoeducativa, che nella realizzazione delle attività esperienziali permetterà anche l'esercizio delle altre life skills (decision-making, problem solving, creatività, senso critico e gestione dello stress, ecc.).



COSA SONO LE EMOZIONI?

Prima di proporre una vera e propria definizione di cosa siano le emozioni, lasciate spazio di espressione ai bambini e alle bambine, raccogliendo sulla lavagna o su un cartellone le risposte, come in un esercizio di brainstorming. Questo contribuisce a coinvolgerli, a renderli attori e attrici partecipi di questo percorso sin dalle prime battute. L'obiettivo dell'intervento è infatti quello di aiutarli a essere più consapevoli e capaci di riconoscere, nominare, esprimere, gestire le emozioni. Suggeriamo di annotare tutte le risposte, anche quelle meno attinenti, per poi riprendere i vari concetti emersi dopo avere dato una definizione completa.

Tra i massimi studiosi di emozioni ricordiamo Paul Ekman, psicologo americano che dedicò la sua carriera accademica per approfondire l'argomento. Ekman riuscì a dimostrare l'esistenza di un gruppo di emozioni universali, comuni a tutte le popolazioni del mondo, quelle che definì come «emozioni di base». Si tratta di emozioni presenti in tutte le culture, manifestate con la medesima mimica e gestualità. Sono dunque riconoscibili a prescindere dal contesto sociale in cui si è inseriti e sono quelle che ontogeneticamente vengono sperimentate nella primissima infanzia.

Tutte le altre emozioni che compaiono man mano che si cresce, vengono definite «secondarie», poiché sono influenzate dalla cultura.



ra di appartenenza, sia per la comparsa stessa, sia per le modalità espressive.

INTERCULTURALITÀ

Le emozioni secondarie sono influenzate dalla cultura di appartenenza. È importante, quindi, spiegare ai bambini e alle bambine come cambiano la percezione, il riconoscimento e l'espressione delle emozioni a seconda della cultura di origine.

Ci sono emozioni che rimandano sensazioni di benessere o piacere e altre che al contrario fanno sperimentare sensazioni più sgradevoli; ma in un'ottica di superamento della dicotomica visione di emozioni cosiddette «positive» e «negative», suggeriamo di parlare semplicemente di emozioni e di promuovere l'ascolto di tutte quante, proprio perché tutte le emozioni sono utili e preziose e hanno come fine la nostra salvaguardia. Un sistema in cui le emozioni più faticose non vengono ascoltate, viste, accolte o permesse, non promuove autentico benessere: l'impossibilità di esprimere le emozioni in maniera adeguata porta i soggetti coinvolti ad agire piuttosto che a pensare.

Proponete quindi ai bambini e alle bambine una definizione base delle emozioni, adattandola con vocaboli più semplici a seconda della classe e riprendete gli elementi che i bambini e le bambine avevano già anticipato nelle loro risposte.

Condivise tali premesse, chiedete loro quali possano essere le funzioni delle emozioni primarie, guidando la riflessione solo dopo aver dato loro tempo di pensare.

Anche in questa occasione, prima di elencare le emozioni di base - gioia, paura, disgusto, rabbia, sorpresa, tristezza - è importante lasciare loro spazio di espressione.

La **gioia** ci fa stare bene, ci aiuta e ci guida nel compiere scelte di vita sensate e appaganti, per perseguire il nostro benessere. La felicità fa sentire leggeri, pieni di energie, desiderosi di fare; è legata alla produzione di tre neurotrasmettitori: serotonina, ossitocina e dopamina.



La **paura** è un sistema di protezione eccezionale: di fronte a un pericolo, reale o percepito, la paura ci blocca (meccanismo di evitamento) o ci prepara a scappare (meccanismo di fuga) sia mentalmente, con l'assorbimento pressoché totale delle capacità attentive e l'aumento delle facoltà percettive, sia fisicamente, con l'aumento della frequenza cardiaca e del respiro, con l'attivazione muscolare, sudorazione. La paura, se ascoltata e accolta, ci permette di «prepararci» e mettere in atto comportamenti protettivi molto utili.



Il **disgusto** ci protegge da qualcosa di potenzialmente dannoso, che ci repelle. Nasce come difesa da alimenti avariati o velenosi, che quindi rifiutiamo, ma si estende a tutte le situazioni che ci sembrano poco igieniche o nocive sia a livello concreto, per cui contesti di scarsa igiene, ma anche in senso lato, come persone ritenute fastidiose da cui ci allontaniamo. Tipicamente si manifesta con senso di nausea o avversione, sensazione di schifo e smorfie.



La **rabbia** aumenta il battito cardiaco e di conseguenza la circolazione sanguigna, accresce la tensione muscolare e permette prestazioni fisiche più intense e più forti. È quindi estremamente utile in caso di scontri fisici e battaglie, per salvarci la vita. La rabbia, se controllata e gestita, può essere una guida per rivendicare i nostri diritti, ci aiuta a capire ciò che mina il nostro benessere e, se adeguatamente manifestata, permette di comunicare agli altri ciò che ci ferisce, quello che detestiamo o che ci mette in difficoltà.



La **tristezza** mette in moto nelle persone che ci vogliono bene e ci vedono tristi la motivazione a prendersi cura di noi quando ne abbiamo bisogno. È fondamentalmente una richiesta di aiuto: «Stammi vicino, ho bisogno di te». Ricordiamo che l'uomo è un animale sociale, necessita dell'Altro per vivere bene e la tristezza attiva proprio tutti quei comportamenti di cura che ci fanno sentire amati o ben voluti, la presenza, l'ascolto, gli abbracci. La tristezza, legata a esperienze di perdita, incapacità e impotenza, ci permette di prenderci del tempo per elaborare quanto sperimentato. A livello corporeo ci sentiamo senza energie, con un senso di vuoto, frequenti sono i pianti e la sensazione di non aver voglia di fare, neanche le attività che solitamente adoriamo, proprio perché abbiamo bisogno di tempo e della vicinanza di chi ci vuole bene.



La **sorpresa** viene sperimentata quando viviamo qualcosa di imprevisto o inaspettato. In base a come viene codificato lo stimolo proveremo gioia (se è positivo), oppure paura (se l'inaspettato è ritenuto potenzialmente pericoloso).



LE ATTIVITÀ

Suggerimenti per gestire al meglio giochi e attività sulle emozioni

È importante fare attenzione alle parole che si scelgono per proporre giochi e attività sulle emozioni ai bambini e alle bambine. Le emozioni vanno maneggiate con molta cura.

Ecco quindi alcuni suggerimenti utili per i docenti:

- Non ci sono emozioni giuste o sbagliate, così come non ci sono emozioni positive da attivare ed emozioni negative da inibire. Ogni emozione ha la sua **importanza** e deve essere vissuta, riconosciuta e gestita.
- Le esperienze emotive di ciascuno vanno validate, senza giudicarle o metterle in discussione. Ogni **vissuto emotivo** è legittimo.
- Non interrompete i racconti personali, a meno che bambine e bambini non chiedano aiuto. Per raccontare il proprio vissuto, spesso si ha bisogno di scegliere con cura **le parole**.
- Non date consigli, sdrammatizzate o cercate soluzioni di fronte ai racconti personali.
- Se qualcuno non vuole condividere la propria esperienza, **rispettate** la sua scelta. Condividere il proprio vissuto potrebbe essere ancora

troppo difficile, ma ascoltare le esperienze altrui e fare le attività di gruppo permetterà di riflettere sul proprio sentire.

- Ringraziate chi racconta un'esperienza personale, perché ci sta donando una parte importante della sua **storia di vita**. Parlare di sé è spesso faticoso e mette in una posizione di vulnerabilità.
- Utilizzate le carte in base al gruppo con cui lavorate, scegliendo le emozioni/sensazioni in base all'**alfabetizzazione emotiva** dei partecipanti e agli obiettivi perseguiti.

Non è detto che i bambini e le bambine siano tutti a conoscenza dei significati di ogni singola emozione. Vi consigliamo quindi un'attività propedeutica al percorso.

- Distribuite le carte in modo da esaurire il mazzo (massimo 3-4 carte ciascuno). Chiedete ai bambini di scrivere su un foglio il significato delle emozioni o sensazioni pescate (se sono in grado, possono cercarne il significato sul vocabolario o scegliere di fare un disegno anziché scrivere). Una volta che tutti hanno finito, ognuno legge o mostra ciò che ha elaborato e si procede con un confronto.



ATTIVITÀ 1 – IL PATTO

Per lavorare efficacemente e stare bene insieme, è importante definire e concordare come farlo attraverso alcune semplici regole. Presentate alla classe il poster con **il Patto** di lavoro e leggetelo assieme:

1. Si parla uno/una per volta!
2. Tutti e tutte partecipano all'attività, come riescono.
3. Tutti e tutte ascoltano.
4. Si può ridere, ma insieme e quando è opportuno.
5. Tutti e tutte hanno il diritto di parola ma nessuno è obbligato a parlare.
6. Tutte le opinioni vengono ascoltate e rispettate.
7. Si parla con gentilezza, educazione e rispetto.

Consigliamo di apporre la data e fare firmare il Patto a tutta la classe. Il patto va conservato e custodito. Sarà utile riprendere il contratto qualora il clima di lavoro sia troppo perturbato da non permettere la prosecuzione.



ATTIVITÀ 2 - DISEGNO LE MIE EMOZIONI

OBIETTIVI:

- Conoscere le emozioni
- Facilitare la conoscenza tra i pari
- Riconoscere le emozioni proprie e altrui, sotto forma di rappresentazione grafica
- Dialogare e interagire costruttivamente in gruppo

Fornite (o fate realizzare) un foglio A4 diviso in sei parti e invitate i bambini e le bambine a rappresentare graficamente le 6 emozioni di base (Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura, Disgusto e Sorpresa) attraverso qualsiasi tecnica pittorica, in base al proprio stile e alle proprie capacità. Definite un tempo limite di circa 30 minuti. In seguito, disponetevi in cerchio e confrontate le 6 carte delle emozioni di base (retro color arancione) con i loro elaborati. Incentivate il confronto e spiegate come ognuno ha un modo proprio di sentire l'emozione e di esprimerla, attraverso domande come:

- Avete mai pensato che si potesse rappresentare [la paura] così?
- Avete notato che Mario rappresenta [la rabbia] in modo diverso da Samira? Qualcuno di voi l'ha disegnata in altro modo?
- Come avete rappresentato la felicità?



ATTIVITÀ 3 - LE MIE EMOZIONI NEL CORPO

OBIETTIVI:

- Riconoscere le emozioni
- Aumentare la consapevolezza corporea
- Comprendere come le emozioni possano influenzare i comportamenti, gli aspetti cognitivi e le interazioni sociali
- Condividere con i compagni le proprie esperienze
- Interagire in gruppo

I bambini e le bambine pescano una carta dal mazzo azzurro delle emozioni secondarie. Quando hanno tutti una carta, si chiede loro: «Avete mai provato quell'emozione? Pensate bene a quali gesti avete fatto, quali parole avete usato in quell'occasione».

Invitate bambine e bambini a rappresentare su un foglio come si sono sentiti in quella occasione: possono scegliere un disegno, uno schizzo di colori, un insieme di parole o di numeri, un'immagine stilizzata, un paesaggio, ecc. Spiegate bene loro che non è importante la tecnica, ma il messaggio espresso creativamente. In fondo al foglio dovranno descrivere la situazione che hanno ricordato. Si lasciano 15 minuti di tempo per l'esercizio e l'esperienza si può ripetere tante volte, pescando altre carte da ogni tipo di mazzo.

Consigliamo di concludere con delle domande utili per prendere consapevolezza delle proprie emozioni, condividere nel gruppo le esperienze provate e riconoscersi nelle emozioni degli altri.

ATTIVITÀ 4 - RACCONTO LE MIE EMOZIONI

OBIETTIVI:

- Riconoscere le emozioni
- Associare una determinata emozione a un episodio specifico
- Ascoltare le esperienze degli altri e sviluppare l'empatia
- Gestire lo stress

Consegnate a ognuno una carta delle emozioni base, secondarie o sensazioni e chiedete di raccontare un episodio in cui hanno provato l'emozione/sensazione ricevuta. In alternativa, bambine e bambini possono scegliere autonomamente dal mazzo la propria carta. Lasciate libera la condivisione, facendo parlare chi lo desidera.

Se qualcuno non volesse raccontare la propria esperienza, rispettare la sua decisione. Per facilitare la condivisione e il confronto proponete alcune domande quali:

- Vi è capitato di trovarvi in una situazione simile a quella che ha raccontato...?
- Che emozione avete sentito mentre ascoltavate l'esperienza raccontata da...?
- Avete vissuto un'esperienza simile a quella raccontata da...? Quale emozione avete provato?

Concludete l'attività ringraziando tutti di aver raccontato qualcosa di sé e sottolineando che ognuno vive ed esprime le emozioni in modo differente.

ATTIVITÀ 5 - ASCOLTO LE MIE EMOZIONI

OBIETTIVI:

- Riconoscere le emozioni
- Associare una determinata emozione a un episodio specifico
- Conoscere meglio compagne e compagni
- Sperimentare che non tutti proviamo la stessa emozione nella medesima situazione

Dal mazzo delle emozioni di base e secondarie prendete queste carte e spiegatele bene alla classe.

- MI SENTO... Annoiato
- MI SENTO... Inadeguato
- MI SENTO... In ansia
- MI SENTO... Orgoglioso
- MI SENTO... Arrabbiato
- MI SENTO... Libero
- MI SENTO... Triste
- MI SENTO... Dispiaciuto
- MI SENTO... Fiducioso
- MI SENTO... Scoraggiato
- MI SENTO... Curioso
- MI SENTO... Impaurito
- MI SENTO... Invidioso
- MI SENTO... In colpa
- MI SENTO... Confuso
- MI SENTO... Felice



Fornite a ciascuno un foglio in cui compaiono tutte le emozioni delle carte inserite in una griglia.

COMPRESO	FELICE	ANNOIATO	INADEGUATO
ORGOGLIOSO	ARRABBIATO	LIBERO	TRISTE
FIDUCIOSO	SCORAGGIATO	IN ANSIA	DISPIACIUTO
CONFUSO	IMPAURITO	INVIDIOSO	IN COLPA

Presentate ai bambini e alle bambine una situazione e fateli provare a immedesimarsi nell'episodio. Di seguito ne proponiamo alcune, ma potete modificarle o inventarne di completamente nuove in base alle vostre necessità:

- Si è rotto il gioco preferito di quando ero piccolo/a
- I miei genitori mi guardano attentamente
- La squadra in cui gioco è arrivata seconda
- Ho mal di pancia e sono a scuola
- Sono nel letto ma non riesco a dormire
- Tra due giorni è il mio compleanno
- Sto ascoltando la mia canzone preferita
- Domani si va in gita con la classe
- Ieri ho dimenticato di finire i compiti
- Ho litigato con una mia amica/ un mio amico

- Sono andato/a a fare la spesa con i miei genitori
- Non trovo la maglietta che volevo indossare oggi
- Dovrei riordinare la mia stanza
- Ho rotto per sbaglio un vaso.

Dopo aver ascoltato una situazione, i bambini e le bambine scelgono e colorano l'emozione o le emozioni provate in quel contesto, o immaginando di ritrovarcisi.

Confrontate le diverse emozioni provate e fate riflettere la classe su come alcune situazioni abbiano suscitato emozioni simili, magari vissute con intensità diverse, e come altre abbiano innescato reazioni emotive molto differenti. È importante ricordare che nelle relazioni non è scontato che il nostro vissuto emotivo coincida con quello dell'Altro, sia esso un compagno, un docente, un familiare, ecc. Alcuni esempi di domande per incentivare il dialogo:

- Vi è capitato di trovarvi in una situazione simile a quella che ho raccontato?
- Che emozione avete sentito mentre la ascoltate?
- Anche voi quando vivete questa situazione siete [tristi] come ha raccontato il vostro o la vostra compagna?



ATTIVITÀ 6 - DOVE SONO LE MIE EMOZIONI?

OBIETTIVI:

- Conoscere il nostro corpo in relazione al nostro funzionamento emotivo e riconoscerne i segnali
- Riflettere sulle diverse forme di espressione delle emozioni

Scegliere 3-4 emozioni adeguate alla classe tra le carte del mazzo di emozioni base, secondario o secondario plus. Fate disegnare ai bambini e alle bambine la propria sagoma in bianco e nero su un foglio oppure consegnare a ciascuno una fotocopia con una figura umana stilizzata.

Mostrate una carta e chiedete a ognuno di:

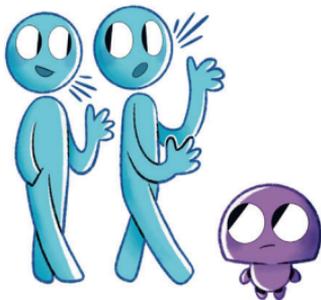
- scegliere un colore per quell'emozione,
- segnare sulla sagoma la zona (o le zone) del corpo in cui sentono quell'emozione,
- indicare in una piccola legenda sotto il disegno il colore usato e l'emozione collegata.

Ripetete gli stessi passaggi con le altre carte. Una volta terminate, si possono mostrare alla classe i disegni che identificano le emozioni scelte. Concludete l'attività invitando chi se la sente a raccontare il proprio disegno, quali sensazioni avverte durante una determinata emozione e in quali parti del corpo.

Si può procedere anche a un confronto che includa tutte le sagome, appendendole a una parete dell'aula e proponendo domande come:

- Chi se la sente di raccontare dove ha sentito questa emozione?
- Vedete delle somiglianze tra i disegni?
- Quali sono le parti del corpo maggiormente colorate?
- Quali colori avete scelto per questa emozione? Perché?

L'attività può essere proposta più volte nel corso dell'anno, variando le carte e usando anche il mazzo con le carte-sensazioni.



ATTIVITÀ 7 - MIMO LE MIE EMOZIONI

OBIETTIVI:

- Aumentare la conoscenza delle emozioni
- Aumentare la conoscenza dei compagni/e
- Sperimentare l'empatia
- Fare esperienza della propria creatività
- Riflettere sulle diverse forme di espressione delle emozioni

Introdurre l'esperienza chiedendo ai bambini e alle bambine di nominare tutte le emozioni che vengono loro in mente. Prendete tutte le carte e consegnatene una a ciascuno in modo che non si veda l'emozione assegnata.

A turno ogni bambino e bambina prova a mimare l'emozione o la sensazione della carta ricevuta usando gesti, movimenti, espressioni facciali, ma non le parole. Il resto della classe ha il compito di indovinare di cosa si tratta. Nel caso alcune emozioni risultino difficili da comprendere o siano meno conosciute di altre, si possono spiegare con semplici parole ed esempi.

Quando tutte le emozioni sono state indovinate, proponete un confronto collettivo per far emergere come ci siano diversi modi per esprimere una stessa emozione. Per facilitare il confronto, scegliete alcune carte e ponete domande come:

- Che cosa fate quando vi sentite [sorpresi]?
- Avevate mai pensato che si potesse esprimere [la noia] così?
- Anche voi quando siete [tristi] cercate aiuto come ha mimato la vostra compagna/il vostro compagno?
- Avete notato che Giada manifesta [la paura] in modo diverso da Omar? Qualcuno di voi la manifesta in qualche altro modo?



LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

Il corpo è intrinsecamente connesso con la sperimentazione e l'espressione delle emozioni. A livello comunicativo la dimensione del corpo è centrale e più rilevante della parola stessa usata per esprimere come stiamo o cosa pensiamo. Qualsiasi tipo di comunicazione passa al 30% dal verbale, quindi dai vocaboli scelti per esprimersi, mentre il 70 % del messaggio è veicolato dal non verbale, ovvero la postura del corpo, l'intonazione, l'espressione del viso, le piccole e grandi gestualità. Allenare i bambini e le bambine nella comunicazione non verbale li aiuta a essere più competenti dal punto di vista empatico, relazionale e sociale.

ATTIVITÀ 8 - COME STO OGGI?

OBIETTIVI:

- Aumentare la consapevolezza delle proprie emozioni
- Riflettere sulle diverse forme di espressione delle emozioni
- Esprimere le emozioni che sentiamo ai compagni/e
- Saper riconoscere le emozioni dell'altro/a

Prendete tutte le carte (o selezionate un mazzo specifico in base al bisogno) e posizionatele ben visibili su un banco o per terra e invitate i bambini a mettersi in cerchio tutti intorno. Chiedete loro «Come state oggi?». I bambini e le bambine osservano le carte, cercano l'emozione o la sensazione che provano e la tengono a mente.

Dividete la classe in piccoli gruppi da 3 o 4 componenti ciascuno. In ogni gruppo, i singoli partecipanti condividono ciò che provano e decidono assieme come rappresentare le loro emozioni o le sensazioni attraverso una scenetta parlata, una canzone, un mimo di gruppo, dei suoni. Si concedono 10 minuti per preparare la rappresentazione.

Ogni gruppo a turno si rappresenta davanti al resto della classe, che dovrà indovinare quali sono le emozioni/sensazioni presentate.

L'adulto tramite considerazioni, domande, suggestioni, fa sentire tutti accolti nel gruppo.

ATTIVITÀ 9 - DANZANDO LE EMOZIONI

OBIETTIVI:

- Esprimere le emozioni attraverso il linguaggio non verbale
- Condividere le emozioni tra compagni/e

Spostate i banchi ai lati dell'aula e posizionate sopra tutte le carte senza un ordine preciso.

Spiegate ai bambini e alle bambine che ascolteranno delle musiche e dovranno fare gesti e movimenti, danzando con il corpo e seguendo il loro ritmo.

Mettete almeno 5 musiche diverse con ritmi e suoni caratteristici oppure canzoni che i bambini e le bambine conoscono. Muovete il corpo e danzate insieme a loro.

Alla fine di ogni canzone ci sarà un breve pausa in cui occorre scegliere l'emozione o la sensazione provata tra le carte, senza prenderle, per poi esplicitarla ad alta voce, uno alla volta.

Per incentivare la consapevolezza del proprio corpo e delle emozioni provate, ponete domande come:

- Come vi siete sentiti durante la musica numero 1?
- Qual è la musica che vi ha fatto scatenare di più?
- Quale canzone vi ha fatto muovere più lentamente?

ATTIVITÀ 10 - UN TEATRO DI... EMOZIONI!

OBIETTIVI:

- Promuovere il lavoro di gruppo e la collaborazione
- Usare la fantasia in modo collettivo
- Immedesimarsi nei personaggi
- Adattarsi alle situazioni e capire come viverle

L'attività prevede più fasi e può essere svolta in più lezioni consecutive.

Preparate anticipatamente dei cartoncini su cui scrivere i personaggi, i luoghi e gli oggetti magici, assegnando a ogni categoria un colore. Inserite un elemento per biglietto. Di seguito alcuni suggerimenti.

PERSONAGGI: cuoco • fata • elfo • leone • castoro • direttrice • musicista • gattino • mago • sceriffo • guerriera • sarto • pasticcera • re • dottoressa • giullare • regina • gnomo • drago

LUOGHI: bosco • spiaggia • castello • laboratorio • casa abbandonata • pozzo • cucina • caverna • salone addobbato a festa • isola deserta • vicolo buio • taverna • festa di paese

OGGETTI MAGICI: albero parlante • flauto magico • tappeto volante • pozione • ampolla • vaso che brilla • bacchetta magica

Piegate i foglietti in quattro e metteteli in una scatola.



FASE 1: Dividete la classe in gruppi da 4 o 5 bambini e chiedete a ogni gruppo di scegliere un nome e chi farà la voce narrante. Questa persona ha il compito di pescare dalla scatola i personaggi (1 per ogni membro del suo gruppo, tranne se stessa), 2 luoghi e 1 oggetto magico.

Consegnate a ogni gruppo 3 carte emozioni, scelte causalmente. Quando ogni gruppo ha tutti i materiali, comincia a scrivere una storia che tenga conto di tutte le variabili proposte, tra cui le emozioni che vanno abbinate ai personaggi. In questa fase, è importante esplicitare che non è la forma o la grammatica a interessarci, bensì il contenuto delle storie. Prevedete un tempo per la scrittura di circa 20-30 minuti.

FASE 2: Chiedete a ciascun gruppo di organizzarsi per mettere in scena la storia inventata, come se fosse un piccolo spettacolo teatrale. Lasciateli liberi di rappresentarla come preferiscono, dando piccoli suggerimenti o aiuti quando richiesto o dove si intercetti qualche difficoltà. Spiegate che, nella messa in scena, la voce narrante avrà il compito di presentare i personaggi e di introdurre la storia e/o alcuni suoi fatti. Per la preparazione della scenetta prevedete un tempo di 30-40 minuti circa e date a ogni gruppo uno spazio adeguato in cui organizzarla (all'interno o all'esterno dell'aula, ad esempio in palestra, in corridoio, ecc.).

FASE 3: Si va in scena! A turno, ogni gruppo propone alla classe la propria storia, recitata e narrata.

FASE 4: Concludete l'attività con una discussione collettiva, che può essere attivata dalle seguenti domande:

- Come vi siete sentiti/e a interpretare un certo personaggio?
- Come vi siete sentiti/e a far vivere al vostro personaggio una determinata emozione?
- Quali difficoltà avete trovato?
- Quali emozioni avete provato nel guardare le scenette dei compagni/e?
- Che cosa vi ha scatenato una certa emozione?



BIBLIOGRAFIA

Di Renzo M., Bianchi di Castelbianco F. (2017), *Pensare adolescente. Un setting dinamico per l'ascolto a scuola*, Edizioni Magi.

Goleman D. (2011), *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, Rizzoli.

Lancini M. (2020), *Cosa serve ai nostri ragazzi. I nuovi adolescenti spiegati ai genitori, agli insegnanti, agli adulti*, UTET.

OMS (1997), *Life Skills Education for children and adolescents in schools. Programme on Mental Health World Organization*, Geneva.

Pellai A. (2017), *L'età dello tsunami. Come sopravvivere a un figlio preadolescente*, De Agostini.

Pitruzzella S. (2016), *Manuale di teatro creativo*, Salvo Pitruzzella, FrancoAngeli.

Wallace V., Friesen V. e Ekman P. (2007) *Giù la maschera: come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso*, Giunti Psychometrics.

Watt Smith T. (2017), *Atlante delle emozioni umane, 156 emozioni che hai provato, che non sai di aver provato, che non proverai mai*, UTET.

Zucchi S. (2020), *I nodi del crescere. Quattro fili da non perdere dall'infanzia all'adolescenza per genitori e insegnanti*, Effatà.

LE AUTRICI

Sofia Vineis è educatrice professionale, counselor sistemica, consulente pedagogica in area scolastica, giuridica e familiare e specializzata in disagio e devianza minorile. Da anni lavora nelle scuole con progetti di ascolto e mediazione, in sinergia con le istituzioni e l'associazionismo. Ha sviluppato progetti multidisciplinari di prevenzione nelle classi, in particolare sui temi dell'affettività, delle relazioni e delle emozioni.

Chiara Nigrone è psicologa, psicoterapeuta e teatroterapeuta. Lavora in ambito clinico e educativo con bambini e bambine, adolescenti, famiglie e associazioni sul territorio piemontese. Collabora con diverse professionalità nella creazione di progetti volti al benessere individuale e comunitario. Effettua psicoterapie individuali, conduce gruppi di teatroterapia, laboratori di affettività e sessualità nelle scuole e workshop di teatro e natura con l'associazione Walking in fabula di Milano.

Martina Comollo è psicologa psicoterapeuta dell'infanzia e dell'età evolutiva a orientamento psicodinamico. Si occupa principalmente di psicodiagnosi e psicoterapia per minori e sostegno alla genitorialità e collabora con istituzioni scolastiche di diverso ordine e grado e associazioni di volontariato, presso cui svolge attività psicoeducative, sia col gruppo classe che col singolo, formazione rivolta al personale scolastico, sostegno a bambini e bambine, ragazze e ragazzi all'interno di sportelli scolastici e percorsi di educazione all'affettività e sessualità.



ISBN 978-88-590-4174-0

© 2025 Edizioni Centro Studi Erickson



Edizioni Centro Studi Erickson

Via del Pioppeto 24 - 38121 TRENTO
Tel. 0461 951500 - www.erickson.it - info@erickson.it