

Mario Di Pietro

# L'ABC DELLE MIE EMOZIONI

## 4-7

ATTIVITÀ DIGITALI DI ALFABETIZZAZIONE  
SOCIOAFFETTIVA



Erickson

# **L'ABC DELLE MIE EMOZIONI**

---

Programma di alfabetizzazione socioaffettiva

---

4-7 anni

---

Mario Di Pietro

# INDICE

Introduzione	7
Guida alla navigazione	39



# GUIDA ALLA NAVIGAZIONE

Le pagine seguenti sono una breve guida introduttiva alla web app *L'ABC delle mie emozioni*, alla sua struttura e ai contenuti in essa presentati.

## *Struttura della web app*

Una volta attivata la web app e cliccato sul pulsante «Entra» sarà possibile creare il profilo dell'utente. Esso dovrà scrivere il proprio nome utente e scegliere un avatar tra quelli presenti, che lo accompagnerà nel corso delle attività (figura 1).



Fig.1 - Creazione di un nuovo profilo

Dal secondo accesso in poi, la web app mostrerà direttamente la schermata con la lista degli utenti creati (figura 2); selezionandone uno e cliccando sul pulsante «Inizia», si accede alla relativa area personale.

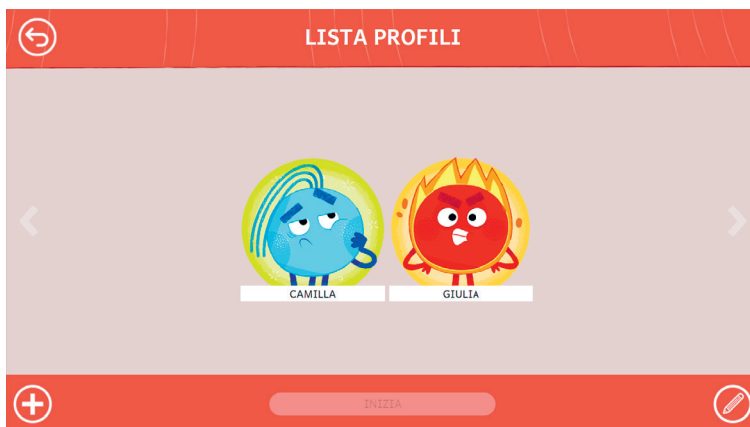


Fig.2 - Lista profili

È possibile modificare o eliminare gli utenti già creati cliccando il pulsante «Opzioni utente». Da questa schermata l'utente ha sempre la possibilità di creare un nuovo utente cliccando sul pulsante «Nuovo». Entrando nell'area personale di ogni utente si potrà accedere alle attività o alle statistiche (figura 3).

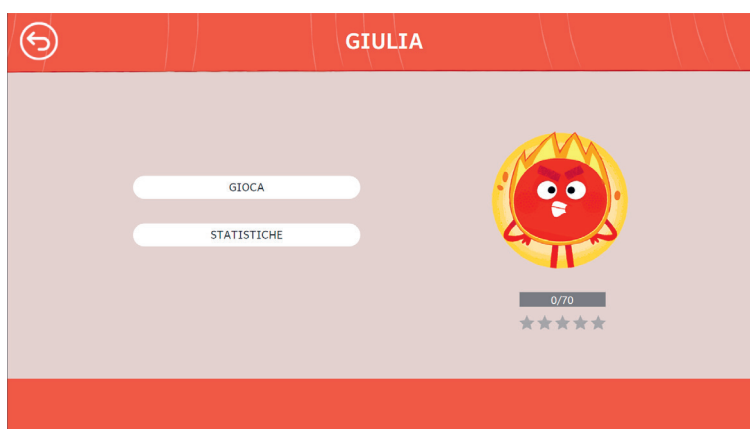


Fig.3 - Area personale dell'utente

Nel menu principale appaiono le sezioni contenute nella web app (figura 4):

- Livello 1 - Conoscere i sentimenti
- Livello 2 - Oggi mi sento felice
- Livello 3 - Tante emozioni
- Livello 4 - Quando arriva la rabbia
- Livello 5 - Mandar via la paura
- Livello 6 - Se mi sento triste
- Livello 7 - Riconoscere i pensieri

Ogni sezione contiene una serie di attività di diverso tipo. Il primo livello è dedicato alla scoperta dei sentimenti, mentre quelli successivi ai diversi tipi di emozioni. Il livello finale è dedicato al riconoscimento dei pensieri.

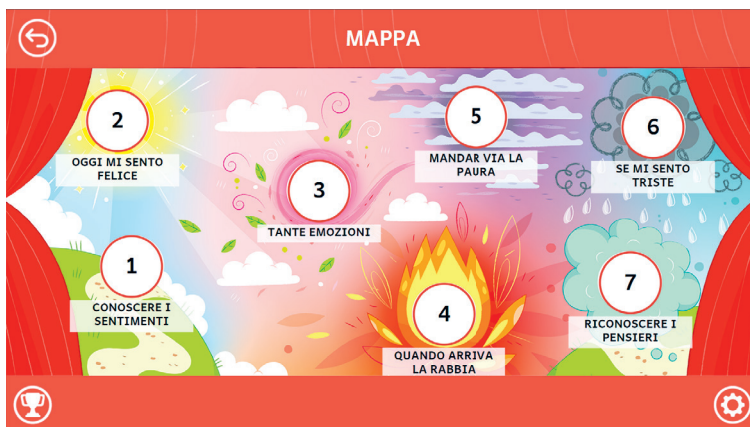


Fig.4 - Menu

### *Esercizi*

In questa sezione verranno mostrati degli esempi di esercizi presenti nei sette livelli.

### Livello 1 - Conoscere i sentimenti

In questo livello vengono proposti degli esercizi e delle riflessioni per capire cosa sono i sentimenti e come distinguerli dalle emozioni (figura 5).



Fig.5 - Esempio di esercizio «Le emozioni dell'orsetto mario»

### Livello 2 - Oggi mi sento felice

Il secondo livello è dedicato alla felicità (figura 6).



Fig.6 - Esempio di esercizio «Guarda il mio viso»



### Livello 3 - Tante emozioni

Il terzo livello presenta noia, preoccupazione e timidezza. Inoltre, racconta diverse storie riguardo l'importanza della presenza delle emozioni nella nostra vita quotidiana e fornisce dei consigli su come accettarle (figure 7-8).

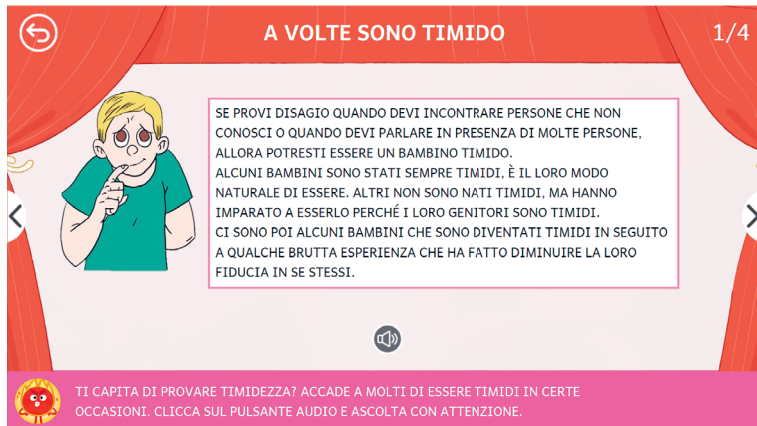


Fig.7 - Esempio di esercizio «A volte sono timido»

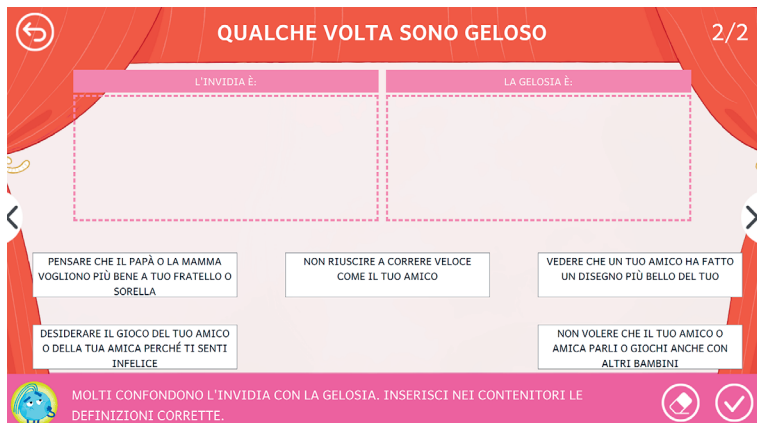


Fig.8 - Esempio di esercizio «Qualche volta sono geloso»

#### Livello 4 - Quando arriva la rabbia

Il quarto livello parla della rabbia e delle strategie per riconoscerla e gestirla (figure 9-10).

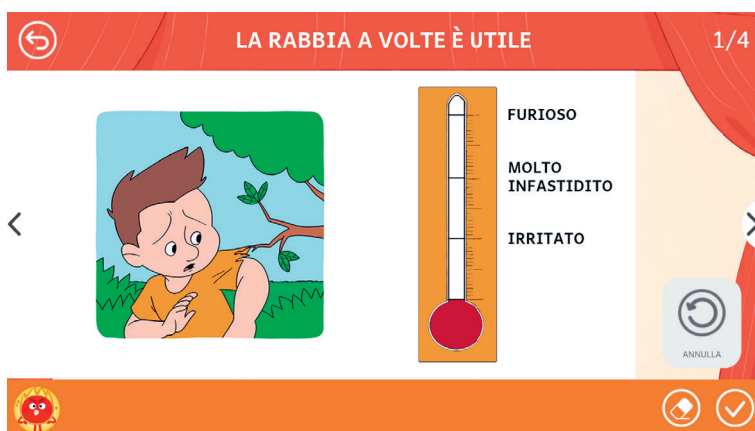


Fig.9 - Esempio di esercizio «La rabbia a volte è utile»

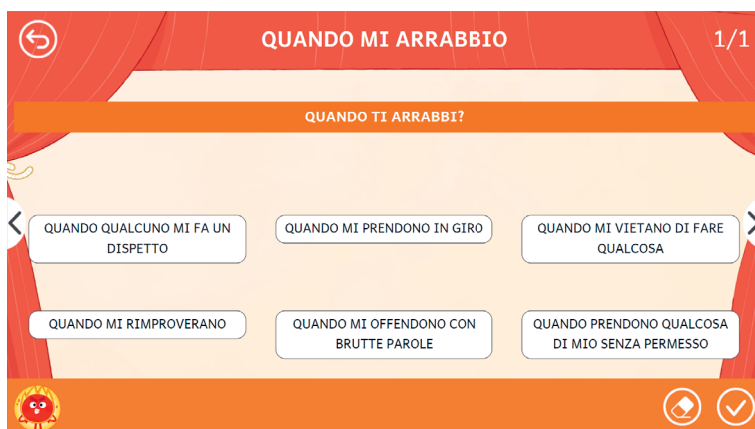


Fig.10 - Esempio di esercizio «Quando mi arrabbio»

### Livello 5 - Mandar via la paura

Il quinto livello è dedicato alla paura. Propone degli esercizi pratici di rilassamento, delle storie e delle soluzioni per affrontarla (figure 11-12).



Fig. 11 - Esempio di esercizio «Ho paura quando»



Fig. 12 - Esempio di esercizio «Paure e soluzioni»

### Livello 6 - Se mi sento triste

Non si può essere sempre felici; il sesto livello parla infatti della tristezza, di come accettarla e superarla (figure 13-14).



Fig.13 - Esempio di esercizio «Guarda il mio viso»



Fig.14 - Esempio di esercizio «Il ritratto della tristezza»

## Livello 7 - Riconoscere i pensieri

L'ultimo livello è dedicato al riconoscimento dei pensieri e contiene esercizi di vario genere tra cui collegare le immagini al pensiero corrispondente, domande alle quali rispondere e un memory (figure 15-16).

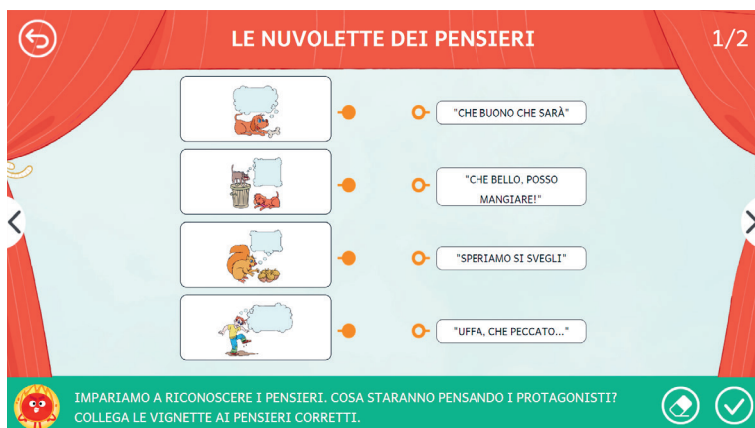


Fig. 15 - Esempio di esercizio «Le nuvolette dei miei pensieri»



Fig. 16 - Esempio di esercizio «Memory»



[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

Negli ultimi anni, la letteratura sull'educazione emotiva si è notevolmente ampliata e gli interventi oggi disponibili sono numerosi ed eterogenei.

*L'ABC delle mie emozioni 4-7* presenta un percorso di educazione socioaffettiva che trae spunto dagli esiti della Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT), in particolare dagli interventi per bambini e bambine in età evolutiva, tra i 4 e i 7 anni.

Il volume illustra la metodologia REBT e le sue prospettive teorico-applicative, per presentarne particolarità e potenzialità dell'applicazione. In particolare, offre a genitori, insegnanti e educatori un'introduzione alle principali emozioni, nonché a valide strategie cognitive, con chiare e semplici indicazioni esecutive, per gestire e superare i pensieri e gli stati d'animo negativi.



9 788859 039761

Guida +  
Web app