

# Le Emozioni

---

---

•

“...Le emozioni non sono semplicemente delle forze che ci spingono in avanti, ma una tensione che ci spinge verso qualcosa, un impeto creativo, un’aspirazione a plasmare le situazioni. Sono innegabilmente un modo di comunicare con le persone significative che ci circondano, un impulso a plasmare un rapporto con queste ultime: sono un linguaggio mediante il quale noi costruiamo e diamo forza ai nostri rapporti interpersonali...”

Rollo May

# Cantiamo insieme «prendi un'emozione»

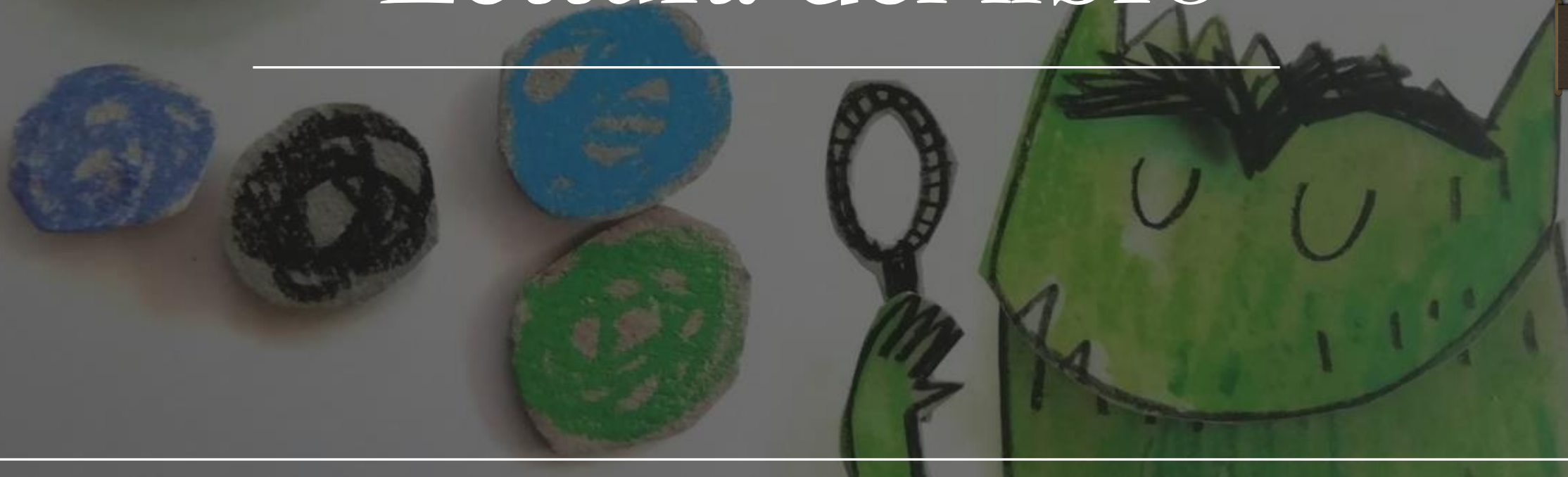
---

<https://www.youtube.com/watch?v=nHdCibkqsU8>

Le cose che danno  
emozioni

ANNA LENAS

# Lettura del libro



# Riconosci le emozioni



### La filastrocca della rabbia



Sono tanto arrabbiata,  
Cosa mai mi è capitato?  
Ma il papà tutto rosso  
e mi sono un po' accesa.  
Fletto i pugni per terra  
e scuro far le gambe,  
bucio tutto rosso  
anche i miei: son amaro  
non si regno parlare  
e nemmeno giocare.  
Il perché di tutto  
di meglio? Si non sono  
neppure un boccone  
neanche per colorare.  
Sai, tutto nessuno  
e mi sono furiosa,  
una bomba che scoppia  
un furioso che scoppia,  
un rabbioso che scoppia  
un ardo che scoppia.

Cosa faccio a calmarmi?  
Se sono rabbiosa?  
Ho bisogno di urlare,  
di correre a saltare,  
di una parola d'ordine,  
di un abbraccio del papà,  
Quanto è quello che mi aiuta  
e la rabbia tranquillo  
di una pace tranquillo  
in una calma che brilla!

### La filastrocca della tristezza



Che terribile nozione  
sento qui un gran grappone,  
piangermi a più non posso  
sen neanche dentro un Paese.  
Il mio cuore fu un gran fratello  
e mentre andava tutto bello  
mi giravo a disegnar  
né cartar a rassombar.  
Solo a trarre a disperare  
in mi anche abbandonare.  
Dagli occhi miei scendano giù  
lacrimoni sempre giù.  
Col naso tutto colante  
è un final su ogni intanto.

Ma chi toglie la tristezza?  
Chi da me toglie via il fratello?  
Ho bisogno di un abbraccio,  
e sapere che lo guardo,  
un bacione sulle guance  
e tanta coccole sulla pancia.  
Chi mi dà una carezza  
per mostrar via la tristezza?  
Il nozione se ne va  
e il mio sorriso tornare!

### La filastrocca della paura



Mamma mia che spavento!  
Sto tremando come il vento,  
sono pallida e son buio  
sono proprio molto attento.  
Ho sentito un gran baccano  
e son saltato sul terreno.  
Chissà cosa mi sarà  
qual fantasma che è di lì?  
Un fantasma, un mostro blu  
e un nozione che via giù?  
Un tramando temporale  
e un alone che fa noia?  
Che paura! Che nozione,  
che spavento per l'attimo,  
Non ho voce per parlare  
e nessuno per urlare.  
Ma che sbaglio madonnina!  
Che sbaglio madonnina!  
Mi un fantasma né un oggetto  
né un mostro paventare.

Solo un viso tutto rosso  
ed un grande svenimento  
alla mia mamma dalla mano  
e scivolano piano piano,  
quell'bell'viso oratione  
in frantumi sul balcone.  
Non dovevo aver paura  
la mia casa è ben sicura,  
Nessun mostro a farmela  
o noia e far le noie.  
Loro sbattono lontano  
e a quell'ora rubano piano,  
corrono nei terroni  
suggerendo fogliole.  
Ogni momento una cuffia  
e il suo timbre masticando,  
che sia mentre, siamo a un  
un rispetto e un nozione!

### La filastrocca della gioia



Sono felice e contenta  
e una da che come tanto  
la mia bocca è all'alto,  
il mio viso tutto di più.  
Sotto, come e agghiarito  
e quasi quasi scoppio il giorno.  
Ho un sorriso a mezza luna  
ed è proprio una fortuna.  
La mia mamma è gli amici  
verro! Per tanto felice,  
perché niente è più governo  
di un di così felice.  
Stile e canto, ma corallo?  
Sono contenta, ma perché?  
Di mentre ne ho un milione  
e il mio cuore è in confusione.

Sono felice e son contenta  
e di questo non mi pento.  
"Darsi stare un po' tranquillo  
e non andare come un grillo!"  
mi ripete la mia mamma  
proprio prima della noia.  
E sa che lei ha ragione  
ma non tutto s'immagina.  
"Un bel respiro devi fare  
e la tua gioia ricominciare!"  
Cadi mi dice la mia mamma  
e ben presto torna la calma.

# Filastrocche

# Creare le scatole delle Emozioni

---



---

Per mettere a fuoco le idee-opinioni, a scuola, dopo aver fatto giocare i bambini con il calendario delle emozioni, avremmo fatto una conversazione sia in piccolo sia in grande gruppo. Avremmo chiesto ai bambini dove nascano le emozioni, cosa siano le emozioni... Infine, quali giochi poter inventare e costruire per far passare la rabbia, la tristezza e la paura. Vogliamo provare ugualmente anche se «a distanza»?



# Calendario delle Emozioni

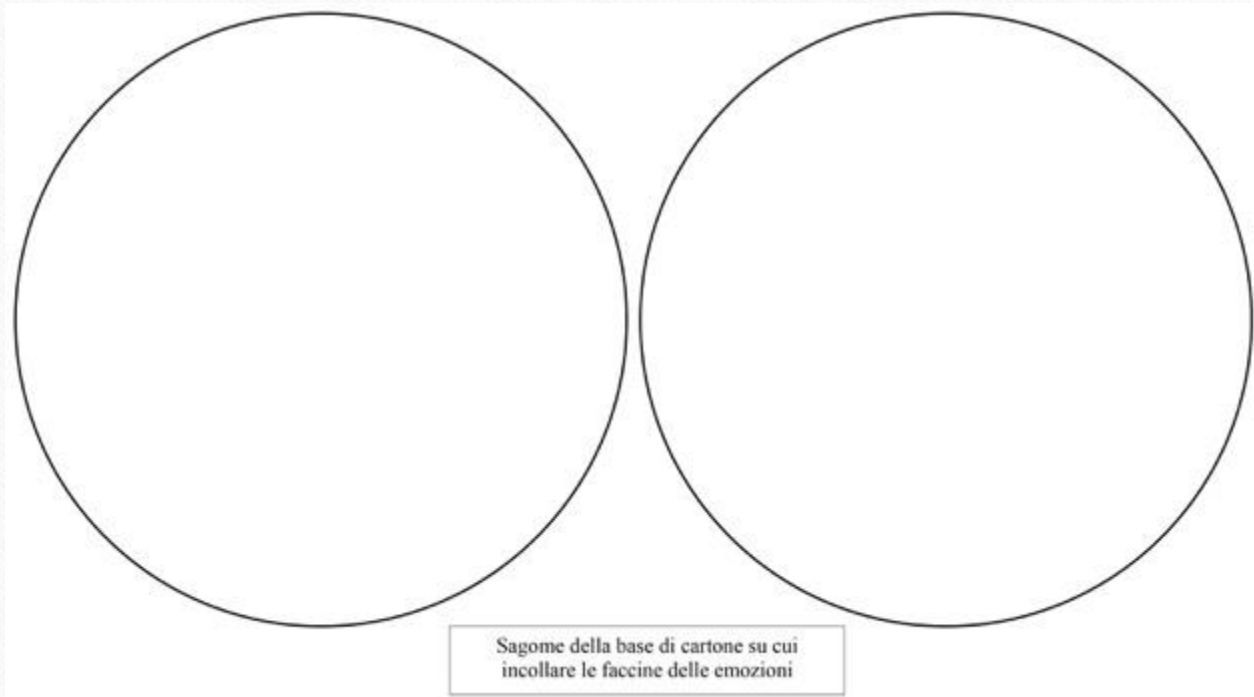
---

È presentata ai bambini la scatola delle emozioni. Scatola che raccoglie le emoticon con le varie emozioni. Giornalmente, ogni bambino sceglie la sua emozione, che avrebbe messa visibile a tutti nella sua taschina appesa nel cartellone dell'appello.



# Crea le tue emoticon

---



Sagome della base di cartone su cui  
incollare le faccine delle emozioni

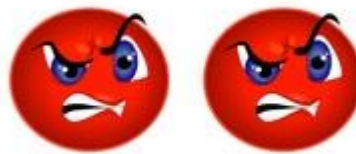
Paura



Tristezza



Rabbia



Gioia

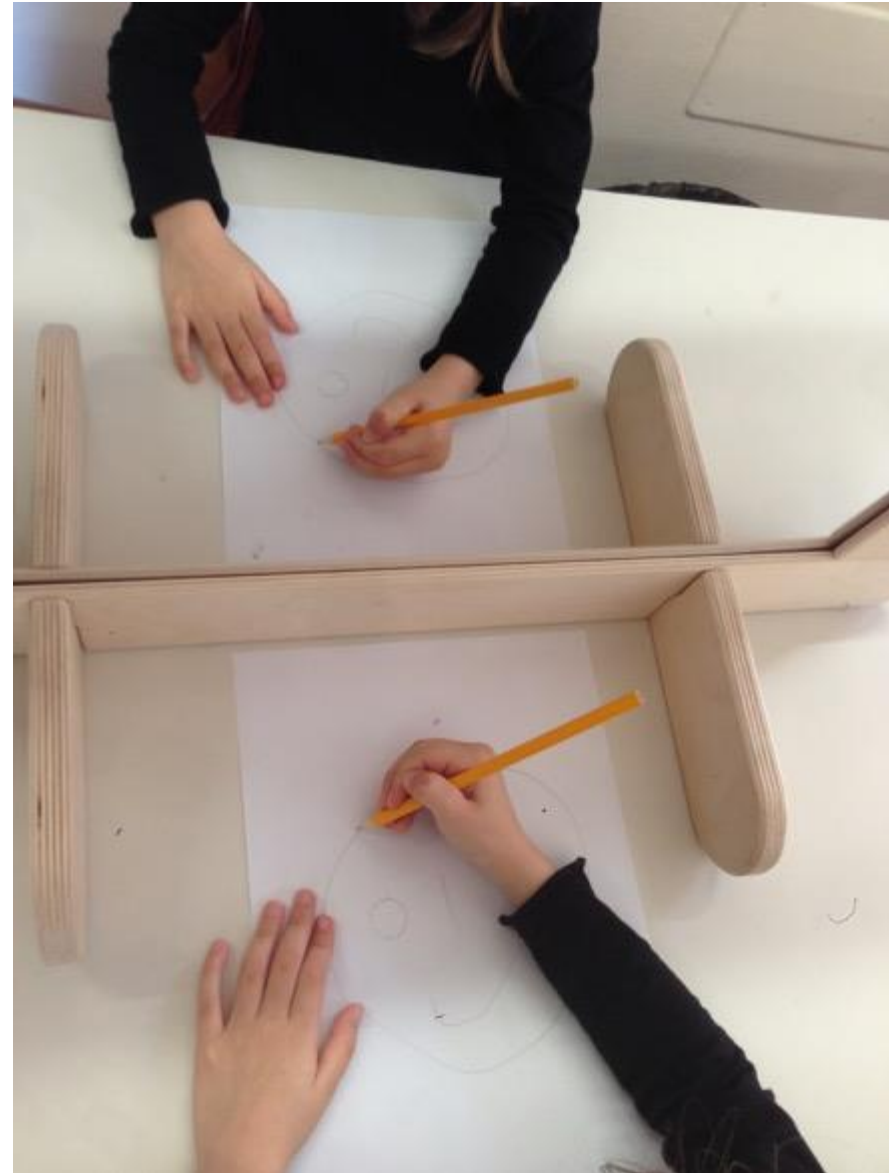


alcuni esempi...

---

## Emozioni allo specchio (altri es. di attività)

- Seduti di fronte allo specchio i bambini si osservano.
- Verbalmente dicono cosa vedono, come si vedono.
- Se hanno identificato un'emozione sul loro viso, provano a ritrarla; altrimenti scelgono loro quale ritrarre.



Un'emozione tutta mia

SONO PAUROSA...

*"Bocca grande voglio scappare,  
occhi giganti che guardano tutto,  
forse c'è un mostro!"*



Nome della Bambina

# Racconto la mia paura

*«Ho sognato un mostro  
con il coltello ... »*



Rappresento  
la mia paura

*«Faccia che sogna cose  
brutte»*

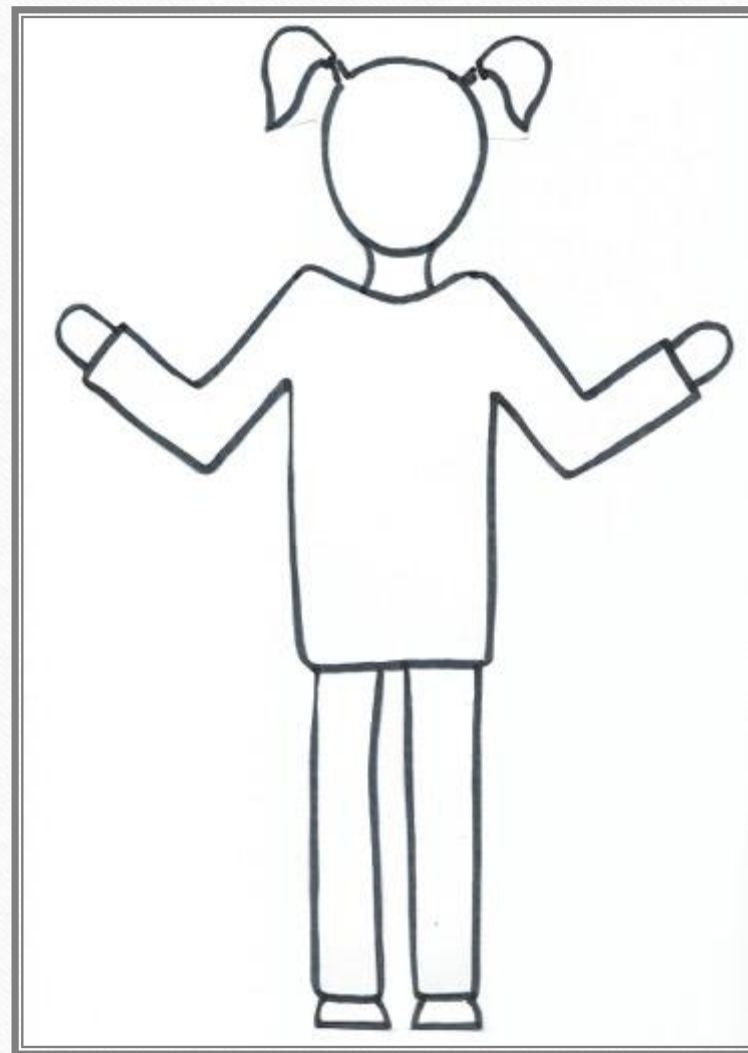


# Localizzazione interiore della paura

(disegnare con la matita colorata, il  
percorso che fa la paura)

---

*“La paura è viola,  
parte dalla mia testa,  
si sofferma nel cuore,  
esce dai piedi  
e poi va fuori dalla finestra”*





# LA MIA PAURA PASSA...

“Con una magia che  
faccio io con la bacchetta  
magica”



# Diario delle Emozioni

---

Una raccolta di impressioni e annotazioni, con la collaborazione della famiglia, per ampliare lo spettro di osservazione sulle Emozioni



# Diario delle Emozioni

“Istruzioni per l'uso: come usare il diario”

- Cosa facciamo con il diario?  
Il diario è dei bambini e dei genitori, è qualcosa da condividere insieme: osservate il/la vostro/a bambino/a e raccontate le sue emozioni.

- Primo passo  
Prestate attenzione a quando i vostri figli esprimono un'emozione: è arrabbiato/a? è felice? è triste?

- Secondo passo  
Scegliete insieme al/la bambino/a un colore per raccontare l'emozione e annotate cos'è successo: quando, come, perché e dove...

- Terzo passo  
Naturalmente rileggere! E magari scoprire-riscoprire cosa fa ridere vostro/a figlio/a o quando perde le staffe, o cosa gli/le fa paura... un vero tesoro tra le mani!

Ognuno può sviluppare il diario a livelli diversi e come meglio crede.  
Se si vuole, si può arricchire con foto, riflessioni, disegni...

## DIARIO DELLE EMOZIONI

di

“...le emozioni non sono semplicemente delle forze che ci spingono in avanti, ma una tensione che ci spinge verso qualcosa, un impeto creativo, un'aspirazione a plasmare le situazioni. Sono innegabilmente un modo di comunicare con le persone significative che ci circondano, un impulso a plasmare un rapporto con quest'ultime; sono un linguaggio mediante il quale noi costruiamo e diamo forza ai nostri rapporti interpersonali...”

Rollo May

# Le Emozioni

---

*Istituto Comprensivo  
Savignano sul Panaro*

*scuola dell'infanzia - sez. 5 anni*

*a.s. 2019/20*