

# Incontri emozionanti

L'incontro con l'altro è un'occasione per conoscersi e prendere consapevolezza delle proprie emozioni. Questo accade anche quando l'incontro è "a distanza". In questa lezione, giochiamo per imparare a "stare nelle emozioni", per riconoscerle e dichiararle.

di **Serena Gaiani** 15 luglio 2020



## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Riconoscere ed esprimere sentimenti ed emozioni.
- Sviluppare fiducia e disponibilità verso tutti.



## ATTIVITÀ

1. **Facce strane**
2. **Galleria degli autoritratti**
3. **Incontri speciali**
4. **Emozioni quando?**

## Prima di cominciare...

### Organizziamo il contesto

- Queste attività si possono svolgere in presenza o con la didattica online "a distanza" con semplici adattamenti.
- Ricordiamoci di destinare un tempo opportuno e disteso a ogni bambino.
- Scarichiamo i materiali in anticipo e prepariamoli con cura.
- Coinvolgiamo anche i genitori se proponiamo le attività attraverso le piattaforme digitali.



## ATTIVITÀ 1

### Facce strane

- Prepariamo le carte delle emozioni (vedi **Per fare**).
- Invitiamo ciascun bambino a osservare l'espressione del proprio viso guardandosi in uno specchio. Portiamo l'attenzione sulle varie parti: occhi, mento, fronte, guance, bocca... e

offriamo un tempo opportuno per osservarne le caratteristiche, per esempio la forma e il colore.

- Invitiamo a pescare casualmente una delle carte delle emozioni e a riprodurne l'espressione guardandosi allo specchio.

#### PER FARE

## Le carte delle emozioni

### Che cosa serve

Riviste, cartoncini rigidi, colla stick, una scatolina o cestino.

### Come si fa

1. Cerchiamo con i bambini sulle riviste dei volti che esprimano in maniera chiara le emozioni primarie (felicità, paura, rabbia, disgusto, tristezza e sorpresa) e ritagliamoli.
2. Incolliamoli sui cartoncini con la colla stick.
3. Mettiamole in un cestino o scatolina pronti all'uso.

## ATTIVITÀ 2

### Galleria degli autoritratti

- Rivestiamo lo specchio con una pellicola trasparente e lasciamo a disposizione tempere colorate o pennarelli per poter ripassare i tratti del volto e lasciarne traccia.
- Stacciamo la pellicola e adagiamola su di un cartoncino bianco per conservarla.
- Offriamo il tempo adeguato, distribuendo le esperienze anche in più giorni successivi, per poter rappresentare l'intera galleria dei propri ritratti con emozioni differenti.

## ATTIVITÀ 3

### Incontri speciali

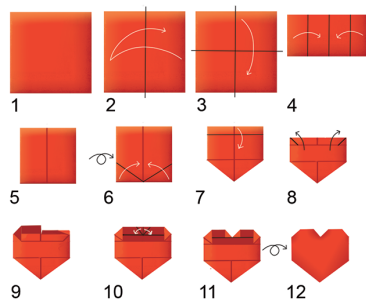
- Invitiamo i bambini a disporsi liberamente e distanziati fra loro nell'ambiente, anche all'aperto.

- Avviamo una musica e spieghiamo che allo stop dovranno chiamare per nome il bambino più vicino e disporsi in coppia con lui, mantenendo la giusta distanza tra loro.
- Uno dei due bambini “regala” all’altro un gesto di gentilezza e affetto (per esempio un sorriso, il gesto delle mani a forma di cuore...).
- Invitiamo all’inversione dei ruoli e poi riprendiamo fino a quando abbiamo permesso a tutti di dare e ricevere.
- L’attività può essere svolta anche a distanza lasciando che ogni bambino destini a un altro un gesto d’affetto in una sorta di “catena dell’amicizia”.
- Proseguiamo con il gioco del mimo nel quale ognuno propone un gesto che gli altri ripetono (per esempio toccarsi il mento con un dito). Suggeriamo che i gesti diventino sempre più complessi.

## ATTIVITÀ 4

### Emozioni quando?

- Riprendiamo le carte delle emozioni e estraiamone una casualmente.
- Invitiamo ogni bambino a completare la frase “il mio cuore è (felice, triste, arrabbiato, stanco, annoiato... a seconda della carta estratta) quando... (suggeriamo di pensare ai momenti della giornata o a fatti che accadono).
- Concludiamo proponendo di fare un origami a forma di cuore.



## Osserviamo e valutiamo

Osserviamo se il bambino:

- riesce a riconoscere e dichiarare le proprie emozioni.

Chiediamo:

- come ti sei sentito durante le esperienze fatte?

**Riflettiamo:**

- quali difficoltà abbiamo incontrato nella realizzazione del percorso?