

Geronimo Stilton



EMOZIONI

IN CORSO

LA RUOTA DELLE EMOZIONI



Consulenza a
cura di Sara Cassuto,
psicologa e psicoterapeuta

A CHI È RIVOLTO:

per tutti.

LA PAROLA ALL'ESPERTA!

Così come l'idea della bussola richiama alla mente di tutti noi uno strumento per orientarsi nello spazio, così la **Ruota delle Emozioni** può aiutare i bambini (ma anche noi adulti) a orientarsi nel proprio mondo emotivo.

A volte non siamo pienamente consapevoli di quello che proviamo; ad esempio può capitare di sentire un "nodo alla gola", ma non sappiamo dire perché, oppure può succedere di avere una reazione "particolarmente esagerata" di fronte a un evento. Diversi possono essere i livelli di consapevolezza che ognuno di noi ha rispetto a quello che prova in un determinato momento. L'obiettivo diventa allora quello di conoscere sempre meglio quello che ci sta succedendo perché, più siamo in contatto con noi stessi e con gli altri, più riusciamo a prendere decisioni migliori per noi. I vari livelli della ruota aiuteranno il bambino a **dare un nome a quello che prova** soffermandosi su dove lo sente nel corpo, su come agisce, ma anche su cosa l'altro (mamma, papà, insegnanti) potrebbe fare per **aiutarlo a gestire l'emozione**. L'adulto ha infatti un ruolo fondamentale nel condurre il bambino a riconoscere quello che sta accadendo. Può accogliere e legittimare l'emozione del bambino sia fisicamente (ad esempio con un abbraccio o una carezza), sia traducendo verbalmente quello che secondo lui sta vivendo il bambino in quel momento; ad esempio dicendo "Vedo che sei proprio arrabbiato!", "Deve essere stato proprio faticoso", "Sei triste perché abbiamo discusso". Può essere utile guidare il bambino anche parlando di sé in prima persona: "Oggi in ufficio mi è piaciuto molto quando... E a te oggi cosa è piaciuto di più?". L'eventuale silenzio del bambino va rispettato, ma è importante fargli sapere che siamo disponibili al confronto, perché **si senta rassicurato dalla presenza dell'adulto** e non provi smarrimento o solitudine nel gestire la sua emozione.



**QUALI SONO
GLI OBIETTIVI**

- **Fare chiarezza dentro se stessi e aiutare gli altri a capirci.**
- **Essere in grado di comprendere meglio gli altri osservando le loro scelte.**



LA RUOTA DELLE EMOZIONI

CHE COSA SERVE

Procuratevi:

- cartoncino
- forbici
- fermacampione

COME SI COSTRUISCE LA RUOTA

1

Fotocopiare a colori le 5 ruote allegata (trovate negli allegati anche la ruota dei colori vuota: potete usare questa, se non avete la possibilità di stampare a colori, e decidere voi come colorare le varie sezioni).
Incollarle su cartoncino e poi ritagliarle.

2

Praticare un piccolo foro al centro di ciascuna.

3

Mettere le ruote una sull'altra, dalla più grande alla più piccola.
Fare attenzione a centrarle e a mantenere sempre la parte scritta verso l'alto.

4

Fermare le 5 ruote con un fermacampione da inserire al centro.

GLI ALLEGATI

5 ruote da fotocopiare o stampare a colori. Nel dettaglio:

- **i colori:** per scegliere il colore che rappresenta lo stato d'animo
- **le emozioni:** per scegliere l'emozione a seconda della sensazione che si prova o di cui si vuole parlare
- **i bisogni:** per immaginare che cosa potrebbe essere d'aiuto per stare meglio
- **le reazioni:** per spiegare che cosa si sente fisicamente
- **i pensieri:** per dare voce al pensiero che si forma nella testa





COME SI UTILIZZA LA RUOTA

1

Potete usare la **Ruota delle Emozioni** in famiglia a fine giornata, per raccontare come vi siete sentiti in un particolare momento. Oppure potete usarla quando avete bisogno di parlare di ciò che provate, ma fate fatica a trovare le parole.

2

Dovete scegliere l'abbinamento delle 5 ruote che vi sembra possa descrivere nel miglior modo possibile quello che state provando, allineando tutte le sezioni che avete scelto per l'emozione che state considerando. Quando avrete finito, potete mostrare la scelta a chi vi sta accanto e parlarne insieme.

3

Se le scelte presenti sulle diverse ruote non vi soddisfano, potete cercare di spiegare con parole vostre come vi sentite e di che cosa avreste bisogno... Potreste anche arrivare a creare una ruota delle emozioni nuova, con espressioni e situazioni diverse, tutta per voi!

4

La ruota può essere usata da chiunque in famiglia, perché... anche gli adulti a volte hanno bisogno di un piccolo aiuto per raccontare come si sentono!

5

Per una realizzazione più semplice, scegliete solo le ruote che preferite. Avrete modo di giocare più volte e in modi diversi!











