

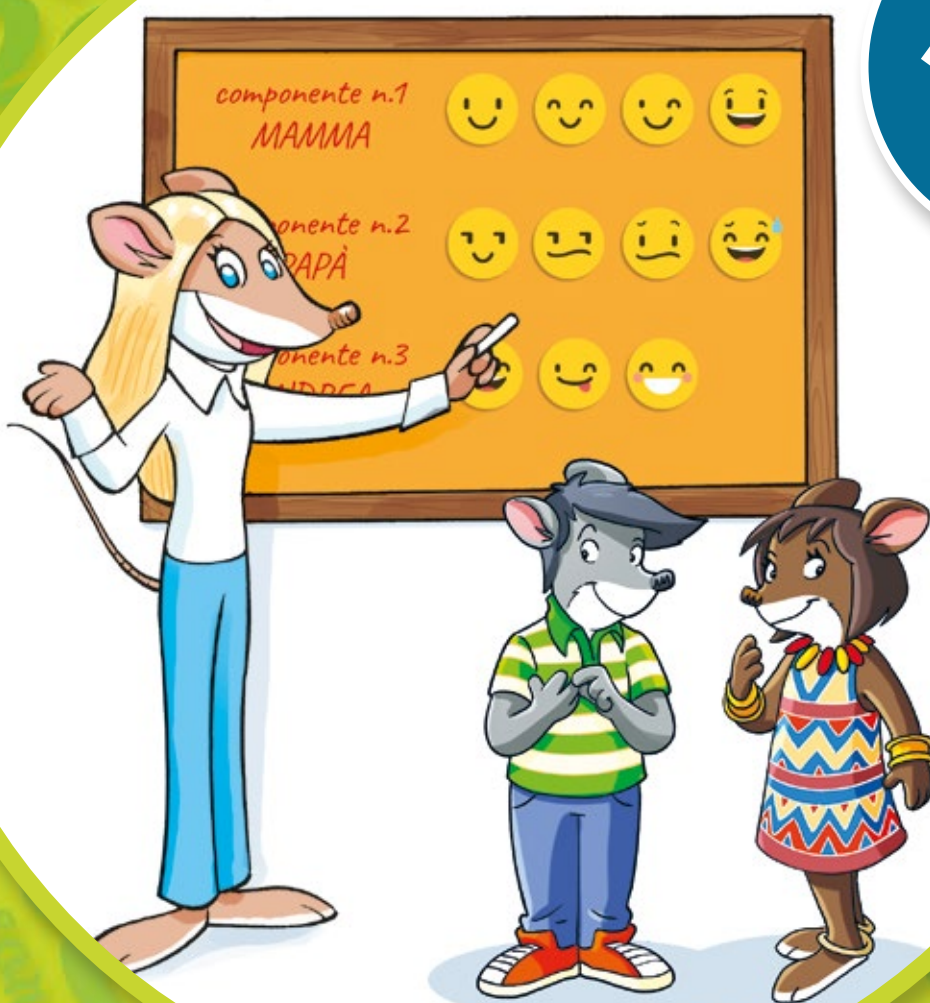
Geronimo Stilton



# EMOZIONI

IN CORSO

## IL PANNELLO DELLE EMOZIONI



Consulenza a  
cura di Sara Cassuto,  
psicologa e psicoterapeuta

## IL PANNELLO DELLE EMOZIONI

**A CHI È RIVOLTO:**

per tutti.

### LA PAROLA ALL'ESPERTA!

Quante volte ci è capitato di temere che certe emozioni spiacevoli potessero durare *per sempre*?

E quanto spesso ce lo sentiamo dire dai nostri bambini? Se però ci soffermiamo a riflettere, scopriamo che **le emozioni sono condizioni transitorie** e non caratteristiche statiche della nostra persona. Per cui ci possiamo sentire tristi o arrabbiati *in questo momento, ma non per sempre!* Abituarsi a vedere da questa prospettiva i nostri stati d'animo non è facile per noi adulti ed è ancora più difficile per i bambini.

Con il **Pannello delle Emozioni** possiamo mostrare concretamente ai bambini come, nell'arco di una giornata, **le emozioni possano cambiare più volte** e ciò che provavamo poco prima può essere diverso poco dopo. Facciamo un esempio: se un bambino si sente arrabbiato perché ha litigato con un amico che non gli prestava un gioco, possiamo ricordargli che è una emozione momentanea e che prima ancora non era così. "Mi rendo conto che adesso sei molto arrabbiato perché non ti ha prestato il gioco, ma pensa a come prima avete giocato assieme: come ti sentivi in quel momento? Ecco, le emozioni possono cambiare".

Un buon esercizio per bambini e adulti per entrare in contatto con le proprie emozioni, ma anche per **percepirle come naturalmente mutevoli** senza temere di rimanere incastrati in rigidi schemi emotivi.



**QUALI SONO  
GLI OBIETTIVI**

- **Imparare che le emozioni sono mutevoli e non durano per sempre.**
- **Condividere i momenti della giornata più intensi con gli altri membri della famiglia.**
- **Aiutare i bambini a dare voce a ciò che sentono.**



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

## IL PANNELLO DELLE EMOZIONI

### CHE COSA SERVE

#### Per il pannello:

- un cartoncino formato A3
- colla, forbici, righello, matita, pennarelli, nastro adesivo
- velcro adesivo
- 2 gancini adesivi per quadri (se si vuole appendere)

#### Per le emoticon:

- cartoncino, colla, forbici, pennarelli
- fotocopie *emoticon* e tasselli *attività* allegati
- velcro adesivo
- vasetti yogurt lavati e asciutti (uno per familiare)

### GLI ALLEGATI

- **Allegato A:** esempio di pannello da ricopiare su cartoncino in formato A3
- **Allegato B:** *emoticon* Geronimo Stilton ed emoticon “fai da te” a colori e in bianco e nero
- **Allegato C:** tasselli *attività* a colori e in bianco e nero

### COME SI COSTRUISCE IL PANNELLO

1

Riportare sul cartoncino formato A3 una griglia seguendo lo schema suggerito nell'allegato A. Dividere lo spazio in modo che ci sia una riga orizzontale per ciascun componente della famiglia.

**Attenzione:** le righe devono essere alte almeno 6 centimetri. Se la famiglia è numerosa, preparare un secondo pannello.

2

Ogni componente della famiglia deve apporre il proprio nome sulla prima casella della propria riga, personalizzandola a piacere.

3

Ritagliare piccole porzioni di velcro adesivo (più piccole delle *emoticon* e dei tasselli *attività*) e incollarle all'interno di ogni riga, seguendo l'esempio dello schema suggerito. Lasciare circa 5 centimetri in orizzontale tra l'una e l'altra.





### COME SI COSTRUISCONO LE EMOTICON E I TASSELLI ATTIVITÀ

- 1** Fotocopiare le *emoticon* di Geronimo Stilton (allegato B) per ciascun componente della famiglia, incollarle su cartoncino e poi ritagliarle.
- 2** Incollare una piccola porzione di velcro adesivo sul retro di ciascuna emoticon.
- 3** Fare lo stesso con i tasselli *attività* (allegato C), scegliendoli a seconda degli impegni dei vari componenti della famiglia.
- 4** Per tenere in ordine le emoticon si possono utilizzare i vasetti dello yogurt, oppure altri contenitori di riciclo.



#### L'IDEA IN PIÙ

Negli allegati ci sono sagome vuote per creare emoticon personalizzate e/o per ampliare la gamma di emozioni e attività disponibili. In questo caso il procedimento iniziale è lo stesso: fotocopiare la sagoma e incollarla su cartoncino. A questo punto, disegnare l'emoticon a proprio piacere o scrivere la nuova attività. Poi ritagliarla e incollare il velcro sul retro.

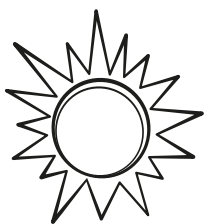
#### UN CONSIGLIO

Preparate qualche *emoticon* e tassello *attività* lasciandoli in bianco. Quando ci sarà una situazione nuova, sarete pronti per creare gli elementi che vi servono e potrete mostrarla sul pannello.

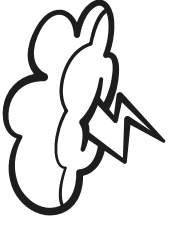
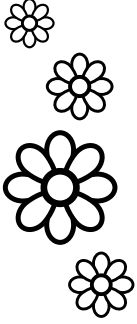
### COME SI UTILIZZA IL PANNELLO

- 1** Nel corso della giornata, ognuno può scegliere di apporre sul pannello, nei propri spazi, le *emoticon* che descrivono un momento particolare che ha vissuto a casa, a scuola, al lavoro, al parco con gli amici, mentre faceva sport...
- 2** Accanto all'emoticon che rappresenta l'emozione vissuta, si potrà apporre anche il tassello *attività* che mostra cosa si stava facendo in quel momento.
- 3** A fine giornata, si avrà un piccolo "assaggio" di quello che ognuno ha vissuto e potrà nascere un momento di confronto e di incontro.





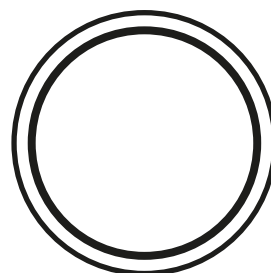
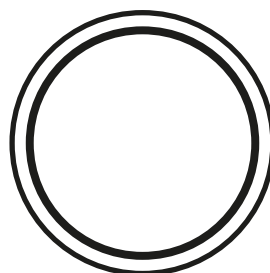
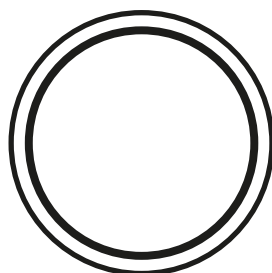
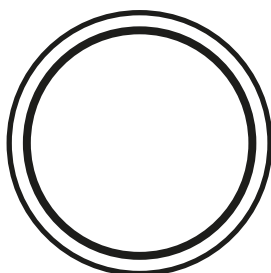
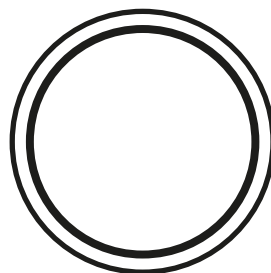
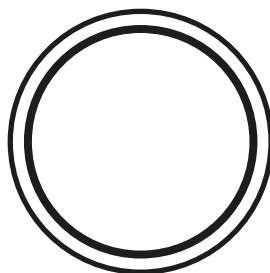
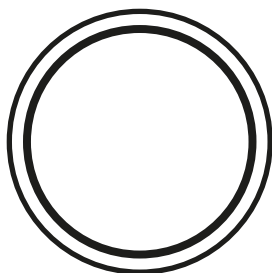
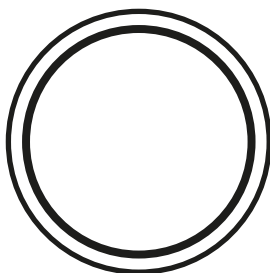
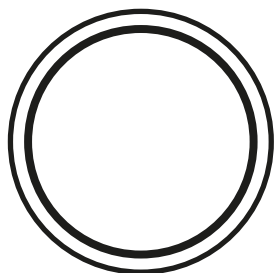
FAMIGLIA



<p>Componente n. 1</p> <p>-----</p>	<p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p>
<p>Componente n. 2</p> <p>-----</p>	<p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p>
<p>Componente n. 3</p> <p>-----</p>	<p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p>
<p>Componente n. 4</p> <p>-----</p>	<p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p> <p>VELCRO</p>

# IL PANNELLO DELLE EMOZIONI

ALLEGATO DA STAMPARE [B]



# IL PANNELLO DELLE EMOZIONI

ALLEGATO DA STAMPARE [C]

