

Geronimo Stilton



EMOZIONI

IN CORSO

OGGI VA COSÌ



Consulenza a
cura di Sara Cassuto,
psicologa e psicoterapeuta

OGGI VA COSÌ

A CHI È RIVOLTO:

classi 3^a-4^a-5^a

COLLEGAMENTO:

ITALIANO, STORIA

LA PAROLA ALL'ESPERTA!

Le esperienze passate che abbiamo vissuto influenzano il nostro modo di agire e interpretare il presente in base a come sono state immagazzinate nei "cassetti" della nostra memoria. La memoria può essere esplicita (ricordi volontari) o implicita (non consapevole). Quest'ultima può contenere ricordi positivi che ci fanno stare bene, ma può includere anche vissuti spiacevoli che talvolta, trovandoci in circostanze simili a quelle passate, riattivano in noi le emozioni dolorose vissute in precedenza.

Quando ognuno di noi racconta ciò che gli è successo, fa in modo che i ricordi diventino sempre più espliciti, acquisendone consapevolezza. Importante è aiutare i ragazzi a **narrare ciò che vivono**, stimolandoli con domande specifiche ("Qual è stato il momento più bello?", "Quello più faticoso?") e non generiche ("Tutto bene oggi?", "Che cosa hai fatto?").

Il poter **narrare la propria storia aiuta i ragazzi a comprenderla**, dando significato a quello che è successo. Il processo di scrittura conduce i bambini alla rielaborazione di questi eventi e il confronto con i compagni arricchisce il loro bagaglio di consapevolezza emotiva.

La creazione in classe di vero e proprio **diario delle emozioni** può diventare uno strumento utile per supportare quotidianamente i ragazzi nel racconto delle loro giornate. Più i ricordi, attraverso la narrazione, da impliciti diventeranno espliciti, più garantiranno ai ragazzi una **piena consapevolezza di ciò che vivono**.



**QUALI SONO
GLI OBIETTIVI**

- **Imparare a riconoscere quanti e quali emozioni si provano nel corso della settimana.**
- **Imparare a descrivere ciò che si sente.**
- **Scoprire che non si è i soli a provare determinate sensazioni.**
- **Imparare a mettere ogni emozione nella giusta prospettiva temporale (l'emozione che si prova in un certo momento non dura per sempre).**



www.emozioniincorso.it

CHE COSA SERVE

Procuratevi:

- fogli formato A4
- penne colorate
- cucitrice

COME SI COSTRUISCE IL DIARIO

1

Fotocopiare la copertina del diario (allegato A), che ogni alunno dovrà compilare con il proprio nome e la settimana scelta per l'attività.

2

Fotocopiare la pagina di diario (allegato B). Su ogni pagina trovano posto 2 emozioni, quindi ne serviranno minimo 6-8 per alunno per coprire una settimana.

3

Impilare le pagine una sull'altra, tenendo la parte fotocopiata rivolta sempre verso l'alto.

Attenzione: la pagina scelta come copertina deve essere la prima.

4

Con la cucitrice, unire le pagine lungo il lato lungo di sinistra: il diario è pronto.

GLI ALLEGATI

- **Allegato A:** copertina del diario da fotocopiare.
- **Allegato B:** pagina del diario da fotocopiare.



PER COMINCIARE

Quante emozioni provi in una settimana? Tantissime! Ma a volte quasi non te ne rendi conto, vero? Hai ragione, non è sempre semplice ascoltare e riconoscere le sensazioni che proviamo. Potresti tenere un simpatico diario che ti permetta di soffermarti su ciò che senti. Con il passare dei giorni, imparerai qualcosa di più su te stesso e scoprirai... quante emozioni provi!

COME SI COMPILA IL DIARIO

1

In classe, decidete la settimana durante la quale procedere con la compilazione del diario.

2

Nel corso della settimana, ogni volta che senti un'emozione particolare, prova a compilare il tuo diario. Mettiti in ascolto del tuo corpo (bocca, occhi, pancia, voce, ecc.) e dei tuoi pensieri e riportali sul foglio. All'inizio avrai bisogno di maggior concentrazione per capire cosa davvero ti succede quando provi una determinata sensazione, ma vedrai che con un po' di esercizio riuscirai a trovare più velocemente le parole giuste per esprimerti!

3

Quando hai tempo, prova a fare un disegno che parli dell'emozione che hai vissuto. Può essere un autoritratto, una macchia di colore, uno scarabocchio, un paesaggio. La regola è che... non c'è nessuna regola!

4

Se hai tante cose da scrivere o disegnare e lo spazio sulle schede non è abbastanza, puoi usare le pagine bianche del diario per... espanderti!

UN'IDEA IN PIÙ.

Se ti sei trovato bene, puoi continuare a compilare il diario nel tuo tempo libero, anche dopo che la settimana di lavoro in classe è conclusa!



DIARIO DELLE EMOZIONI



DI

.....

Settimana da _____ a _____

del mese di _____

Anno _____



IL MIO DIARIO DELLE EMOZIONI



Emozione:

Che cosa è successo:

Come ha reagito il corpo:

Che cosa ho pensato:

GIORNO

Geronimo Stilton

LU MA ME GIO VE SA DO

Large rounded rectangular box for drawing.



A volte un disegno vale più di mille parole!



IL MIO DIARIO DELLE EMOZIONI



Emozione:

Che cosa è successo:

Come ha reagito il corpo:

Che cosa ho pensato:

GIORNO

Geronimo Stilton

LU MA ME GIO VE SA DO

Large rounded rectangular box for drawing.



A volte un disegno vale più di mille parole!