

DISCHETTI DELLE EMOZIONI



"Cari Genitori,

in questo periodo, sicuramente impegnativo e difficile da diversi

punti di vista, vogliamo porre l'attenzione su un aspetto che noi

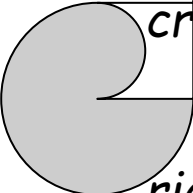
maestre, a scuola, trattiamo nel quotidiano con i bambini, ma che

negli ultimi giorni è diventato molto delicato e a volte difficile

da affrontare: le emozioni!

Esprimere un'emozione non sempre è cosa semplice, soprattutto

per i più piccoli. In questo periodo, può essere utile creare



delle attività che aiutino il bambino, non solo a riconoscere in sé

le emozioni che prova, ma anche a dar loro un nome per poterle

esprimere a voi genitori ed essere compreso meglio: questo allevierà

paure e frustrazioni che non sempre vengono espresse attraverso

il linguaggio, che in questa fase della crescita è ancora in fase

sperimentale."

Un gioco che è stato realizzato in classe per esempio è quello dei "Dischetti delle Emozioni".

Abbiamo costruito dei dischetti di cartoncino che riportano immagini di volti che esprimono le principali emozioni che il bambino conosce e riconosce molto bene:

la felicità (o gioia), la rabbia, la tristezza, la sorpresa, la paura e il disgusto.

I cartoncini vengono capovolti, in modo da non vedere le immagini, poi viene cantata o recitata una filastrocca dopo la quale il bambino sceglierà un cartoncino da girare (es: "Che cosa ci sarà, dietro a questo

bel dischetto; che cosa ci sarà, vediamo, vediamo, vediamo!"). Una volta scoperta l'immagine, si prova a riprodurre quell'emozione sia con l'espressione facciale, ma anche aggiungendo suoni o parole di "accompagnamento" (es: "Che



paura!"). Può essere utile anche chiedere al bambino se si ricorda un episodio nel quale ha provato quell'emozione. E per aiutarlo in questo, può essere l'adulto a condividere per primo un momento relativo a quel sentimento...

Questo tipo di attività, come già detto, può essere d'aiuto anche durante la giornata quando per il bambino diventa difficile potersi esprimere nei vari sentimenti che lo attraversano e chiedergli "Come ti senti in questo momento? Cosa provi?", magari facendogli vedere i dischetti e chiedendogli "Quale fra questi dischetti sei tu?" aiuta anche il genitore a comprendere meglio le emozioni del proprio figlio e con lui parlarne o giocarci insieme, e rendere tutto più accessibile e semplice!!