

LA COCCARDA DELLE EMOZIONI



Sentire le emozioni è del tutto normale! Ti propongo di scegliere 4 emozioni tra quelle seguenti:

Gioia, Paura, Disgusto, Rabbia, Tristezza, Sorpresa.

Materiale:



Un foglio di carta
bianca

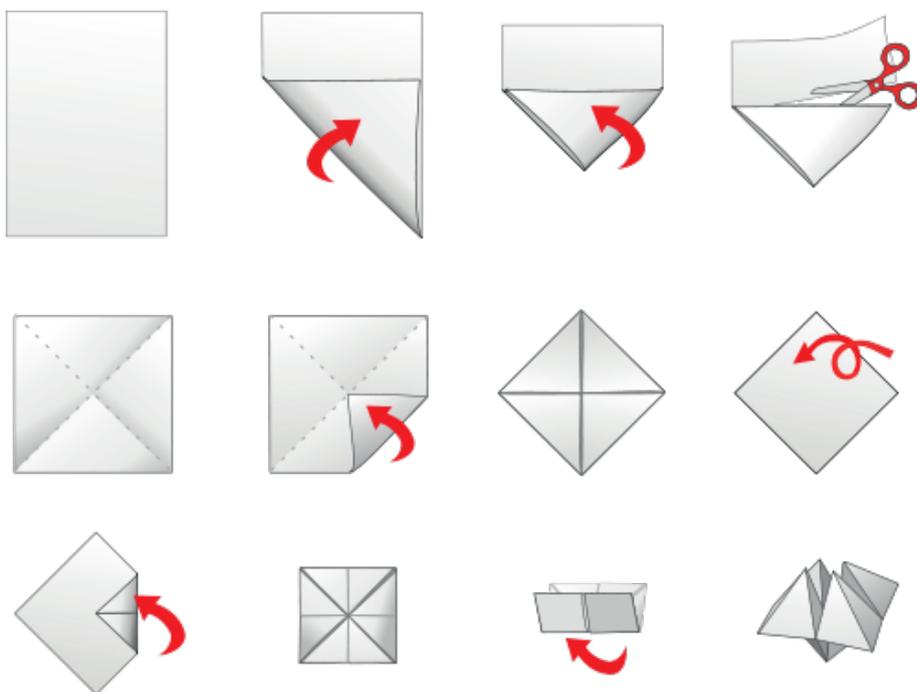


Pennarelli o
matite colorate



Un paio
di forbici

Crea la tua coccarda seguendo il modello proposto:



Hai ora 8 spazi a disposizione, 2 per ogni emozione.

Completa la tua coccarda in base alle emozioni scelte, prendendo ispirazione dalle proposte della pagina successiva.

Puoi ovviamente inventare altre proposte.

Sulla tua coccarda basta mettere il colore corrispondente all'emozione e il numero che gli appartiene.

La Rabbia



- 1 Imita una grande rabbia!
- 2 Disegna una grande rabbia, come potrebbe essere?
- 3 Quando sei arrabbiato/a, prendi un grande cuscino e colpiscilo per sfogare la rabbia. Proviamo?

La Sorpresa



- 1 Ti ricordi di una sorpresa che ti hanno fatto? Raccontala!
- 2 Vai a nascondere sotto il cuscino di papà o mamma una parola gentile o un bel disegno. Che sorpresa!
- 3 Disegna cosa c'è dentro un enorme pacco regalo.

La Paura



- 1 Fai una smorfia, fai dei rumori per spaventare papà o mamma.
- 2 Prendi una piccola busta. Metti dentro le tue paure (disegni o parole). Chiudi la busta e chiedi a papà o mamma di buttarla nella spazzatura!
- 3 Per cacciare la paura, prova a fare il "vacuumo": espira ed inspira contando fino a 3 ogni volta, facendo tanto rumore come un aspirapolvere.

La Gioia



- 1 Racconta a chi ti sta vicino un momento che ti ha portato molta gioia.
- 2 Inventa una danza della gioia e insegnala ai tuoi genitori, amici.
- 3 Se dovessi disegnare la gioia, come sarebbe?

La Tristezza



- 1 Chiedi ai tuoi genitori o agli adulti intorno a te come fanno quando sono tristi per cercare di stare meglio.
- 2 Come fai tu per consolare qualcuno che è triste?
- 3 Come sappiamo nel nostro corpo che siamo tristi? E come lo vediamo negli altri?

Il Disgusto



- 1 Come è il tuo viso quando mangi qualcosa che non ti piace?
- 2 Immagina un piatto che sarebbe davvero disgustoso e disegnalolo!
- 3 Nomina un alimento che trovi davvero troppo disgustoso!