

e riflettendo nei tuoi occhi...

Emozioni ed empatia

Obiettivo:

Educare all'introspezione, a riconoscere le emozioni proprie e quelle degli altri, comprendendone il valore e l'importanza.

Attività: "Identikit delle Emozioni"

Ai bambini viene consegnata una griglia dove scrivere per ogni emozione primaria (gioia, rabbia, tristezza, paura, disgusto e sorpresa) un'immagine o un calore, un suono, un odore, un sapore e una sensazione tattile che provoca in loro quell'emozione. Quando tutti hanno terminato, i bambini si riuniscono in cerchio e si condivide quanto scritto.

🎬 Inside Out (film d'animazione Disney)

Emozione	Immagine	Suono	Odore	Sapore	Sensazione tattile
GIOIA					
TRISTEZZA					
RABBIA					
PAURA					
DISGUSTO					
SORPRESA					

e riflettendo nei tuoi occhi...

Focus: Dipendenze

6

Illustrare ai ragazzi il concetto di dipendenza ed i pericoli ad essa connessi.

Per questo focus sono proposti due video: il primo è un video animato leggero, ma significativo; nel secondo il professore Tamburello spiega da un punto di vista più tecnico e psicologico l'argomento. Scegliere tra i due in base alla predisposizione o meno dei ragazzi a momenti formativi didascalici. In seguito alla visione, procedere al confronto ed infine, eventualmente, consegnare un questionario che i ragazzi compilano e consegnano liberamente ed in maniera anonima sulle loro dipendenze.

- ▶ Dipendenza (video animato)
<https://www.youtube.com/watch?v=P-Sypm-Q2UE>
- ▶ Le dipendenze: perché sono così diffuse?
<https://www.youtube.com/watch?v=oaEO5507UYo>

Domande guida:

- ② Cos'è una dipendenza?
- ② Come mai sviluppiamo dipendenze?
- ② Esistono secondo te dipendenze più sane di altre? Se sì, quali sono?
- ② La dipendenza ci dà un'illusione di benessere. Cosa pensi di quest'affermazione?
- ② Emozione e dipendenza sono strettamente interconnesse. Come pensi interagiscano tra loro?
- ② Sei consapevole delle tue emozioni?
- ② Hai mai pensato di aver bisogno di qualcosa in più per emozionarti?

... le emozioni