



Infanzia

# La settimana delle mie emozioni

CITTADINANZA DIGITALE | EMOZIONI



## ARGOMENTO

- Emozioni
- Cittadinanza digitale

## MATERIA

- Educazione Civica

## COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione nella madrelingua
- Competenze sociali e civiche
- Consapevolezza ed espressione culturale

## PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 02. Si è ciò che si comunica

## DOMANDE FONDAMENTALI

- Come stai oggi?
- Provi sempre le stesse emozioni durante la giornata?
- Sei attento a quello che provano gli altri?

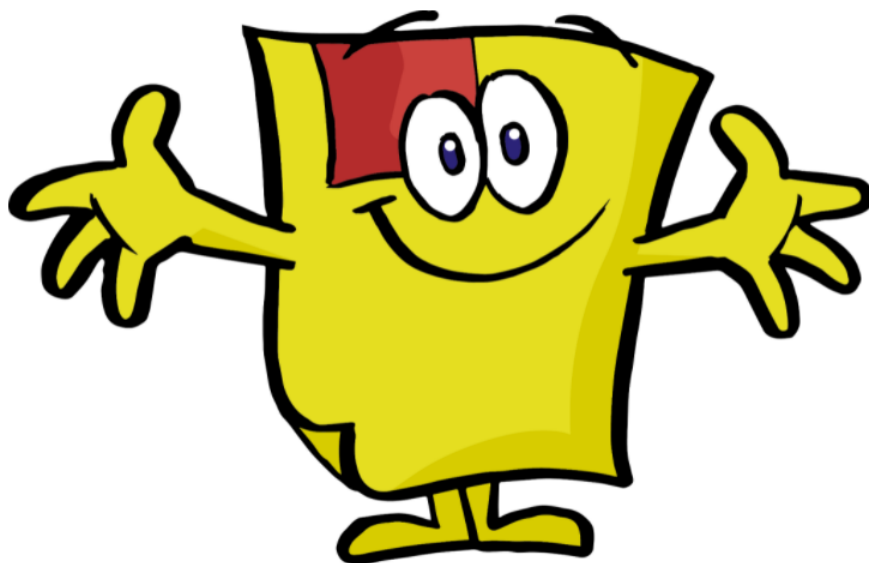
## SVOLGIMENTO



Come stai?

20'

[Usa la Sagoma del Manifesto \(scaricabile a questo link\)](#)



L'insegnante apre l'incontro chiedendo ai bambini/e di mettersi in cerchio e presentando il Manifesto della comunicazione non ostile (precedentemente ritagliato e incollato su un cartoncino) e iniziando a raccontare come si sente. Ad esempio: "Sono felice di essere qui con voi oggi e di fare questa attività assieme", aggiungendo "ma mi sento un pò stanca/o perché stanotte ho dormito poco", oppure "e mi sento piena/o di energie perché stanotte ho dormito proprio bene!".

Passando a ognuno/a il Manifesto, chiede a turno a ogni bambino/a come sta. Concluso il giro l'insegnante può sottolineare che non ci sono emozioni giuste o sbagliate, ma che ci sono emozioni che ci fanno stare bene ed emozioni che ci fanno stare male.

Rabbia, tristezza, gioia, paura ... Le emozioni sono tante!

Leggi il libro "Merlo e le emozioni" di Gloria Francella, Giulio Fabroni, Sinnos Edizioni

Le emozioni non solo sono tante, ma possono cambiare anche durante la giornata!

Per introdurre questo passaggio, l'insegnante propone la lettura di "Merlo e le emozioni": quante emozioni si possono provare durante una giornata?!

Nel caso di Merlo, non avendo una bocca bensì un becco, le emozioni che prova si possono intuire solo dagli occhi: l'insegnante può chiedere aiuto ai bambini/e per trovare un modo per far capire cosa si prova senza parlare (ad esempio: attraverso le emoji, disegnando la forma della bocca oppure attraverso il mimo).

## Usa la tabella

Tabella ["La mia settimana delle emozioni"](#)

L'insegnante fornisce a ogni bambino/a due copie stampate della tabella "La mia settimana è piena di emozioni", una da tenere a scuola e l'altra a casa. Ogni bambino/a potrà personalizzare le schede con disegni e colori e appenderle in un posto speciale a casa e in classe.

L'insegnante dà alla classe una missione da completare nel corso della settimana: fare amicizia con le emozioni, in modo da riuscire a trovare le parole giuste per raccontarle quando le proviamo.

Ogni giorno bambini/e dovranno ascoltare le proprie emozioni e riportarle sulla tabella disegnando l'emoticon corrispondente.

L'insegnante può concludere l'incontro con l'invito a ricordarsi di usare parole gentili ed essere attenti alle emozioni degli altri, dando un'occhiata alle loro tabelle.

## Ulteriori attività di approfondimento

L'insegnante può semplificare a suo piacere la settimana delle emozioni (ad esempio con una sola emozione messa al mattino, che può essere cambiata nel corso della giornata).

Per coinvolgere le famiglie si può rendere condividere online una copia della settimana delle emozioni, da scaricare e stampare per regalarla a genitori, fratelli, sorelle, nonni, amici/amiche. In questo modo i/le bambini/e scopriranno che anche gli altri provano tante emozioni.