

## PROGETTO PER 3 INCONTRI IN MODALITÀ CIRCLE TIME A TEMA "EMOZIONI"

**Incontro 1** : Far creare ai ragazzi un elenco di tutte le parole collegabili alle emozioni. In un secondo tempo si procede a farli leggere a voce alta e alla creazione di un cartellone/elenco sulla lavagna di quanto emerso. Si stila un elenco delle emozioni fondamentali e si procede ad una breve descrizione dei comportamenti e delle espressioni collegate ad una certa emozione (si utilizzeranno slides/filmati come supporto). Si chiederà a dei bambini volontari di mimarle in gruppo.

In seguito si consegneranno a ciascun bambino 2 cartoncini, su cui ognuno dovrà riportare 1/2 episodi dell'ultima settimana in cui può aver sperimentato una delle emozioni prima elencate. Feedback su incontro.

**Incontro 2** : Riassunto dell'incontro precedente. Introduzione del concetto che talvolta le emozioni non vengono manifestate o quella mostrata non corrisponde a quella provata (ad esempio un bambino può mostrare rabbia quando in realtà prova tristezza per qualcosa che non ha). Procedendo a turno per le varie emozioni (che usciranno man mano girando la freccia del "barometro delle emozioni") si chiederà se quell'emozione viene talvolta mascherata e perché.

Dare a ogni bambino 4 cartoncini e fargli scrivere 4 situazioni in cui nell'ultima settimana ha provato un'emozione (se necessario suggerire esempi). Successivamente si farà un "bingo delle emozioni" : si estrarranno i cartoncini e ogni bambino dovrà mettere un gettone su un cartello precedentemente fornitogli. Ogni bambino posizionerà il gettone in corrispondenza all'emozione congruente con l'episodio scritto sul cartoncino letto ad alta voce. Quando un bambino avrà disposto 5 gettoni su una riga/colonna avrà fatto bingo. Si promuoverà la discussione rispetto al fatto che rispetto ad una stessa situazione persone diverse possono provare emozioni diverse.

**Incontro 3** : Riassunto dell'incontro precedente. Ruolo dei pensieri nel determinare le emozioni (accennato alla fine dell'incontro precedente). Elenco dei pensieri dannosi maggiormente frequenti nel determinare emozioni spiacevoli. Introduzione del concetto di "pensiero utile" e piccolo elenco. Si proporrà un gioco di squadra che consisterà nel trovare nel minor tempo possibile un pensiero utile per ciascuna delle situazioni presentate. La squadra che avrà trovato un pensiero utile nel minor tempo possibile guadagnerà un punto. Vincerà la squadra che avrà guadagnato più punti.

In seguito, opzionalmente, si proporrà un'attività in piccoli gruppi in cui ognuno dovrà stilare un piccolo elenco di attività che lo rendono felice, da condividere successivamente con la classe.