

## Itinerario : "Io, il mio corpo e le mie emozioni".

(Scansione cronologica delle attività. Tempi di realizzazione: circa due mesi)

### 1 - Mi presento:

il mio nome, la mia età, la mia classe, la scuola, la mia famiglia. Descrivo il mio viso, i capelli, la corporatura, il mio abbigliamento, il mio carattere, le mie qualità positive. I miei passatempi, le mie attività preferite, i miei sogni per quando sarò grande.

### 2 - SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE: come ti vedi?

Questa scheda vuole aiutarti a riflettere su come sei e su come ti vedi.  
Leggi attentamente e segna la risposta che preferisci.

#### Di solito sei:

Ordinato/a	Disordinato/a	Ottimista	Pessimista
Pigro/a	Attivo/a	Timido/a	Disinvolto/a

#### Quando ricevi un incarico

- Preferisci fare subito quello che devi fare anche se ti costa sacrificio
- Rimandi abitualmente i tuoi compiti a più tardi

#### Sei emotivo/a?

Diventi facilmente rosso/a, pallido/a?	Accetti di essere criticato/a senza prendertela troppo?
Piangi per un nonnulla?	Mantieni facilmente il tuo sangue freddo?

#### Sei istintivo/a o riflessivo/a?

Al mattino prepari con cura le cose che ti servono per la scuola	Lasci spesso i lavori non finiti
Parli e agisci sul momento senza stare troppo a pensarci.	Prima di fare qualcosa pensi alle conseguenze che può avere

#### Preferisci stare...

- In compagnia
- Da solo/a

#### A scuola vai d'accordo...

Con tutti	Con quasi tutti	Con pochi	Con nessuno
-----------	-----------------	-----------	-------------

#### La scuola:

- Ti aiuta a imparare cose belle ed interessanti
- Ti costringe a studiare cose inutili e noiose
- Ti offre l'occasione per stringere nuove amicizie.

### 3 – Io e le mie preferenze ( da completare con testo e disegno)

Il mio colore preferito è...	Il mio animale preferito è...	Il mio fiore preferito è...	Il mio gioco preferito è...	Il mio sport preferito è...
I miei amici preferiti sono...il mio libro preferito è...	La mia materia preferita è...	Il mio piatto preferito è...	Il mio programma preferito è...	Il mio libro preferito è...

### 4 – Le mie capacità

**Io so fare:** \_\_\_\_\_

**Io non so ancora fare:** \_\_\_\_\_

### 5 – Le emozioni e i segnali somatici (raccolta delle riflessioni emerse durante il circle-time )

Le emozioni sono il colore e il sapore della nostra vita, ce la fanno gustare e assaporare.

Quando ci emozioniamo scopriamo che il nostro corpo reagisce in tanti modi.

Ci batte forte il cuore, ci sudano le mani, ci tremano le gambe, ci viene da ridere, ci viene da piangere, diventiamo rossi e gridiamo.

Qualche volta sbadigliamo, oppure giocherelliamo con le mani.

Le emozioni possono essere piacevoli o spiacevoli.

La gioia, il coraggio, ad esempio, sono emozioni piacevoli che ci fanno stare bene insieme.

La paura, la rabbia, l'ansia, la tristezza...sono spiacevoli: non vediamo l'ora che passino.

In una stessa giornata ci capita di essere felici, di arrabbiarci, di annoiarci, di preoccuparci, di aver e paura, di essere coraggiosi.

E' importante perciò iniziare a conoscere tutte quante le emozioni perché ci colgono di sorpresa.

Le emozioni fanno parte di noi!

**6 – Le espressioni del volto ( lettura di immagini e fotografie per l'individuazione dei segnali somatici che caratterizzano le varie emozioni)**

- **Assegna a ogni volto l'emozione che esprime**

**7 – Le espressioni del corpo**

- **Indica nel riquadro sotto ogni personaggio l'emozione che prova e colora la parte del corpo che comunica lo stato d'animo.**

**8 - Io e le emozioni piacevoli:  
FELICITA', GIOIA, ALLEGRIA, CONTENTEZZA, SERENITA', PACE...**

Io sono **felice** quando...

Io sono **contento/a** quando...

Io sono **allegro/a** quando...

Io mi sento in **pace** quando...

Io sono provo **gioia** quando...

Io sono **sereno/a** quando...

**9 - Io e le emozioni spiacevoli:  
TRISTEZZA, PAURA, NOIA, RABBIA, DELUSIONE, PREOCCUPAZIONE,  
INFELICITA'**

Mi sento **triste** quando...

Ho paura di...

Sono **preoccupato/a** quando...

Mi **annoio** quando...

Mi **arrabbio** quando...

Provo **delusione** quando...

Sono **infelice** quando...

**10 – Le mie paure (raccolta di riflessioni)**

Il mio corpo è una grande casa dove abitano tutte le emozioni...anche la paura!  
Quando accade di sentirmi impaurito/a mi trasformo:

sbarro gli occhi;  
apro la bocca;  
aggrotto la fronte;  
le gambe tremano;  
può succedere che le mani sudino, che non riesca a parlare, che mi manchi il respiro.

A me è capitato di avere paura...(racconto)

**11 – Molti bambini hanno paura del buio; ma COSA C’E’ NEL BUIO? ( Gira il foglio nero e leggi la filastrocca)**

**COSA C’E’ NEL BUIO?**

**Che cos’è il buio della notte?  
Un buco fondo fondo  
dove sprofonda il mondo?  
Mah! Per me  
Il buio è qualcosa che non c’è.  
Chiudo gli occhi e prima di dormire  
mi voglio immaginare  
il buio che mi pare:  
lo riempio di pirati, di giostre,  
di altalene, di bimbi, di allegria.  
Poi... di colpo riapro gli occhi.  
Ecco, il mio gioco è riuscito:  
il buio è sparito.**

**12 – FILASTROCCA DELLE NOSTRE PAURE**

Di che cosa ho paura? Di tutto un po’,  
ora se vuoi te lo racconterò.  
Se vedo un serpente nascosto in un fosso,  
mi metto a correre a più non posso!  
Se vedo un coccodrillo  
di corsa scappo e strillo,  
se vedo ragni spaventosi  
fuggo perché sono pericolosi.  
Se un cane incontro  
davanti a casa mia,  
mi terrorizzo e poi scappo via.  
Se al buio rimango e sento un rumore,  
corro da mamma col batticuore.  
Quando arriva un temporale  
accendo la luce e mi metto a strillare.  
Quando faccio sogni brutti  
ho paura di viverli tutti.  
Ma le paure sono anche utili sai,  
perché dai pericoli ti allontanerai.  
Di paure ne ho tante, questo lo so,  
ma se tu mi aiuti le supererò.

**13 – Emozioni e sentimenti... anche in inglese!**  
(esecuzione ritmata e mimata del canto)

**My dog**

My dog is happy, la la la (*le mani aperte in alto si muovono a ritmo*) 2 v.  
My dog, mydog (*mimare le orecchie con le mani*)  
Happy la la la

My dog is sad, ou ou ( *fingere di piangere*) 2 v.  
My dog, my dog  
Sad ou ou  
Happy la la la

My dog is hungry, am am ( *massaggiare lo stomaco*) 2 v.  
My dog, my dog  
Hungry am am  
Sad ou ou  
Happy la la la

My dog is thirsty, arf arf (*lingua a penzoloni*) 2 v.  
My dog, my dog  
Thirsty arf arf  
Hungry am am  
Sad ou ou  
Happy la la la

My dog is angry, grr grr (*aggrottare ciglia e mostrare i denti*) 2 v.  
My dog, my dog  
Angry grr grr  
Thirsty arf arf  
Hungry am am  
Sad ou ou  
Happy la la la

My dog is lovely, smack smack (*baci a destra e sinistra*) 2 v.  
My dog, my dog  
Lovely smack smack  
Angry grr grr  
Thirsty arf arf  
Hungry am am  
Sad ou ou  
Happy la la la!

,

## **14 – Per vincere le nostre paure ci si potrebbe mascherare...**

*( seguo attività di drammatizzazione e role-playing anche in occasione del Carnevale)*

La maschera

Vorrei una maschera  
così spaventosa  
che tremi la gente  
più coraggiosa;  
da strega o fantasma  
da mostro o vampiro,  
da scheletro bianco  
che vagoli in giro  
tra gli alberi spogli  
nel lume lunare,  
così che la gente  
si metta ad urlare.  
E nessuno sappia  
che il più spaventoso  
di tutti i costumi  
ce l'ha il più pauroso.

**K. Jackson**

## **15 – Circle- time:**

***(rielaborazione della favola dei fratelli Grimm e dello spettacolo teatrale organizzato dalla Fondazione "La Fenice" di Venezia attraverso la conversazione e la riflessione)***

Come i "Musicanti di Brema" anche noi ci mettiamo in cerchio, per sentirci vicini, per imparare ad ascoltarci, per emozionarci.

In cerchio decidiamo di essere amici, giocare insieme, collaborare, rispettarci, aiutarci, rispettare le regole e il turno, lavorare in gruppo, conoscerci.

Come i "Musicanti di Brema" anche noi bambini siamo tutti diversi, ma se ci mettiamo insieme impariamo a conoscerci e a rispettarci possiamo formare una grande forza: quella dell'amicizia e della solidarietà!

## **16 – Il posto d'onore. (attività di circle-time dove si utilizza la comunicazione positiva)**

**Nel grande cerchio, a turno, ogni bambino si siede al centro e riceve un commento positivo da ciascuno dei suoi compagni.**

**Ai miei amici piaccio... hanno detto di me cose belle e positive, mi hanno riservato "un posto d'onore"**

*Dai pensieri di Margherita: "...quando hanno detto le mie caratteristiche positive mi sono sentita come una principessa".*

**17 – Nel mio cuore metto al posto d'onore il mio/la mia migliore amico/a  
Lo/la disegno e mi confronto con lui/lei.**

*(Il bambino/la bambina seguono lo stesso schema utilizzato per la propria descrizione per raccontare le caratteristiche dell'amico/a che ora conoscono molto meglio)*

**18 – Autovalutazione e confronto con il mio/la mia migliore amico/a**

**IO SONO:**

<b>GRASSO</b>	<b>MAGRO</b>
<b>ALTO</b>	<b>BASSO</b>
<b>PESANTE</b>	<b>LEGGERO</b>
<b>FORTE</b>	<b>NON MOLTO FORTE</b>
<b>VELOCE</b>	<b>NON MOLTO VELOCE</b>
<b>AGILE</b>	<b>NON AGILE</b>

**RISPETTO AL MIO/LA MIA MIGLIORE AMICO/A IO SONO:**

<b>PIU' GRASSO</b>	<b>COME LUI/LEI</b>	<b>PIU' MAGRO</b>
<b>PIU' ALTO</b>	<b>COME LUI/LEI</b>	<b>PIU' BASSO</b>
<b>PIU' PESANTE</b>	<b>COME LUI/LEI</b>	<b>MENO LEGGERO</b>
<b>PIU' FORTE</b>	<b>COME LUI/LEI</b>	<b>MENO FORTE</b>
<b>PIU' VELOCE</b>	<b>COME LUI/LEI</b>	<b>MENO VELOCE</b>
<b>PIU' AGILE</b>	<b>COME LUI/LEI</b>	<b>MENO AGILE</b>

-