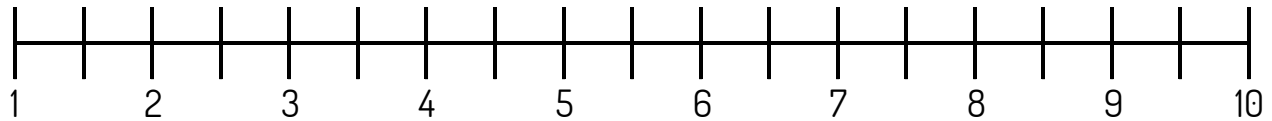


IL TERMOMETRO DELLE EMOZIONI

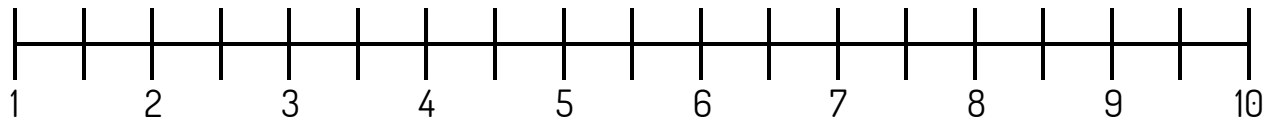
Cosa è il Termometro delle emozioni?

È uno strumento per promuovere e monitorare il benessere psicofisico a scuola insegnando ai bambini a concentrare l'attenzione su come si sentono.

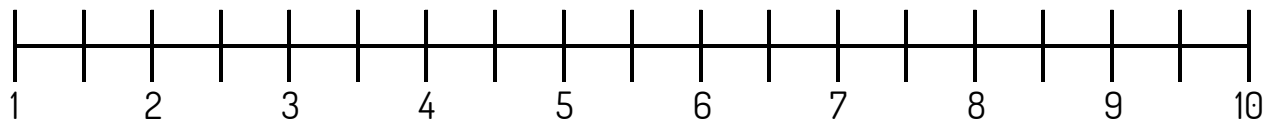
GIOIA



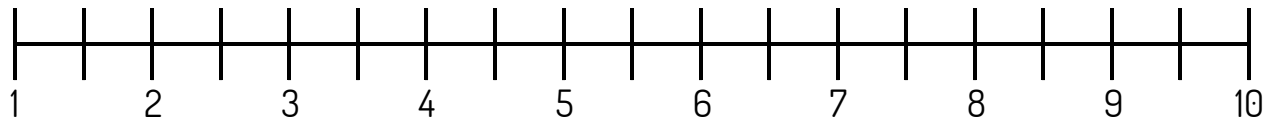
RABBIA



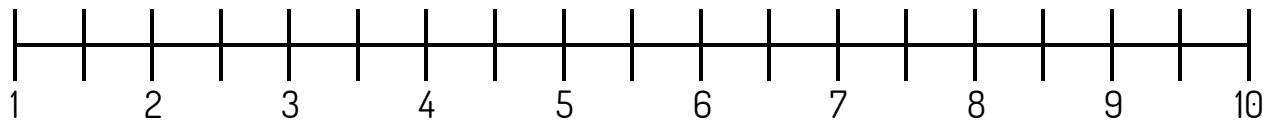
PAURA



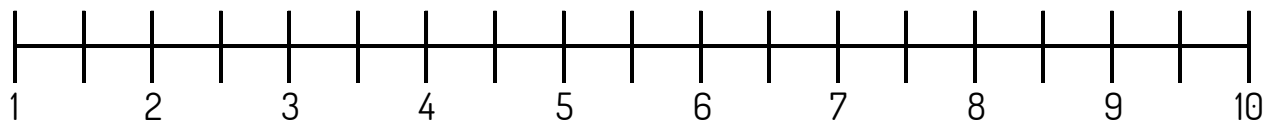
DISGUSTO



SORPRESA



TRISTEZZA



L'insegnante presenta le emozioni primarie utilizzando una lista di parole emozionali correlate per facilitarne la comprensione.

Paura: terrore, buio, nero, incertezza, tunnel, orrore, disperazione, angoscia, panico, spavento, agitazione, allarme, ansia, inquietudine, batticuore, trepidazione, turbamento...

Rabbia: conflitto, furia, aggressività, rosso, sangue, sopruso, violenza, rivalità, competizione, collera, furore, ira, animosità, odio, veleno, vendetta, rivalsa, energia...

Felicità: gioia, beatitudine, amicizia, calma, tenerezza, allegria, riso, leggerezza, bontà, piacere, rapimento, soddisfazione, pienezza...

Tristezza: solitudine, noia, vuoto, cupezza, ombra, malinconia, nostalgia, sconforto, pena, malessere, malattia, infelicità, tormento, sconsolatezza, dolcezza accorata, compassione, memoria...

Disgusto: schifo, fuga, voltastomaco, disagio, impaccio, ritrosia, imbarazzo, rossore, pudore...

Sorpresa: meraviglia, incanto, stupore, seduzione, magia, apertura, curiosità, ricerca, mistero, fantasia, immaginazione, ammirazione...

Ogni alunno dipinge le emozioni, possono essere anche legate ad improvvisazioni di scrittura. Per ogni emozione si elabora un codice comune espressivo e i simboli delle emozioni sono riportati sul banco di ogni bambino che, con un indice da 1 a 7 lo compila quotidianamente. L'insegnante, di volta in volta, decide quando è utile soffermarsi sulla compilazione del termometro.

Attività per potenziare riconoscimento e gestione delle emozioni

Riconoscere le emozioni: dopo aver proiettato o ingrandito le 6 espressioni delle emozioni (riportare i disegni) l'insegnante chiede ai bambini di legare ad ogni emozione delle situazioni, parole, cibi, luoghi, movimenti che le richiamano.

Oltre alla attività precedente;

Cibo, movimento e emozioni

Ai bambini sono proposte la piramide alimentare e la piramide dell'attività fisica (con i disegni). La prima azione è la preparazione delle piramidi di classe a partire dalle piramidi generali (introducendo i singoli alimenti nei diversi livelli, al posto dei cibi o dei movimenti generali). Per es:

Piramide della attività fisica: nuotare, sciare, camminare, correre, danzare, portare a spasso il cane, rotolarsi nell'erba, giocare a calcio, pattinare...

Piramide alimentare: biscotti, spaghetti al pomodoro, pizza, piselli, zucchine, minestrina in brodo, gelato, fragole, ananas, albicocche, nutella, mortadella, marmellata, fagioli, insalata...

Alimenti e Movimenti sono scelti dalla classe in base alla frequenza del consumo medio e disposti nei diversi livelli, con le modalità previste dalla piramide generale.

Rispetto alle 2 piramidi di classe ogni bambino si colloca a livello emozionale, associando ad un cibo o ad un movimento scelto dal gruppo una delle emozioni primarie che gli suscita (curiosità, paura, tristezza, felicità, rabbia, disgusto). Ogni bambino riproduce la piramide di classe e sostituisce i cibi che gli provocano rabbia, paura, tristezza, disgusto con cibi di suo gradimento con le stesse caratteristiche.

Oltre alle attività precedenti

Cibo ed emozioni

Per ognuna delle 6 emozioni primarie (felicità, rabbia, tristezza, paura, sorpresa, disgusto) gli alunni compongono la scheda sotto riportata.

Cibo ed emozioni: l'esempio della Felicità

1) La felicità mi fa venire in mente:

2) Un colore che assomiglia alla felicità:

3) La cosa più lontana dalla felicità:
