

IMPARIAMO AD ESPRIMERE LE NOSTRE EMOZIONI

Propongo sei incontri della durata di 2 ore ciascuno una volta ogni due settimane, così da alternarli al lavoro in classe, per bambini delle classi elementari.

Ogni incontro, tranne i due introduttivi generali per conoscere la classe e le sue dinamiche, sarà focalizzato su un'emozione: rabbia, paura/ansia, tristezza e infine un incontro finale di riepilogo.

Ogni incontro prevede un gioco/attività fisica per esprimere l'emozione, l'insegnamento di un metodo per affrontarla e un momento di rilassamento prima della fine.

PRIMO INCONTRO: CONOSCIAMO LE NOSTRE EMOZIONI

- Presentazione della classe
- Quante emozioni diverse conosciamo: leggiamo la storia del camaleonte Camy
- Disegniamo come ci sentiamo in questo momento, diamo un colore alle nostre emozioni
- Esercizi brevi di mindfulness: calmi come una ranocchia, ascoltiamo la nostra pancia

SECONDO INCONTRO: COME ESPRIMIAMO LE NOSTRE EMOZIONI IN CLASSE

- Conosciamo la nostra classe e i nostri lati positivi: gioco dell'asta dei complimenti
- Costruiamo insieme il termometro delle emozioni per sapere come sta la classe ogni mattina
- Impariamo a combattere insieme la frustrazione e la confusione: il gesto del fiore e della candela, gambe sulla parete e il gioco degli spaghetti

TERZO INCONTRO:RABBIA

- Presentazione dell'emozione, discussione su quando siamo arrabbiati e cosa facciamo per liberarci della rabbia
- Gioco: liberiamoci della rabbia attraverso il canestro e le palline
- Un modo per sfogarci: lavoretto con palloncini e sabbia, plastilina
- La canzone del toc-toc: un modo per lasciare andare la rabbia
- Rilassiamo le nostre energie: esercizi di bilanciamento con il nostro lavoretto

QUARTO INCONTRO:PAURA

- Discussione: cosa ci fa paura e cosa facciamo per liberarcene
- Gioco:trasformiamo le paure in cose da ridere: bowling al buio
- Ripassiamo il metodo del toc-toc
- Rilassamento: esercizi con i suoni e impariamo l'abbraccio che scaccia la paura (butterfly hug)

QUINTO INCONTRO:TRISTEZZA

- Discussione: cosa ci rende tristi, come ce ne liberiamo
- Gioco: troviamo e assembliamo le carte delle emozioni (diverse facce e quello che ci dicono)
- Ripassiamo il metodo del toc toc, l'abbraccio farfalla e impariamo a usare le mani per scacciare la tristezza
- Rilassamento

SESTO INCONTRO: GIOCO FINALE E RIASSUNTO

- Giochiamo al grande gioco dell'oca delle emozioni
- Ripetiamo quello che abbiamo imparato
- Consegna attestati di partecipazione

Per ulteriori informazioni contattare Cristina Calcari all'indirizzo ccalcari@hotmail.com.