



# Scheda attività

## Emozioni a colori

### OBIETTIVO

Far emergere le emozioni provate a scuola per estrapolare da queste i bisogni e le difficoltà vissute.

### MATERIALE

- Carta;
- penne o pennarelli.

### COMPETENZE

- Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare;
- competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

### SUGGERIMENTI PER I DOCENTI

È importante evidenziare che tutte le emozioni sono legittime e utili (es. la rabbia dà molta energia che va incanalata, la paura protegge dai pericoli...). L'aspetto importante non è quindi eliminare le emozioni negative che dovessero emergere, ma capire come queste possano essere sintomo di bisogni.

### EDUCAZIONE CIVICA

L'attività promuove una maggiore consapevolezza nel riconoscere il proprio vissuto emozionale e quello dei compagni, nell'individuare l'origine delle emozioni scoprendo i bisogni che ne scaturiscono.

### ATTIVITÀ IN SEMPLICI PASSI

- ▼ I bambini e i ragazzi scelgono due colori che si adattano alle emozioni che provano pensando alla scuola. (15')
- ▼ Con le tempere i bambini e i ragazzi posizionano delle macchie di colore su un foglio. La posizione e la quantità di colore può essere associata alla prevalenza e all'importanza delle emozioni (per es. posizionare al centro l'emozione prevalente e esternamente quella secondaria). (20')
- ▼ Il foglio viene chiuso a metà e poi riaperto per creare delle forme di colore che si mischiano tra di loro. Far discutere i bambini e i ragazzi tra loro sulle forme che vedono sui loro fogli e interazioni tra le loro emozioni e i fattori che le causano. (15')
- ▼ Insieme ai bambini e ai ragazzi individuare l'emozione che emerge più frequentemente come "l'emozione di classe". (20')
- ▼ Iniziare a discutere con i bambini e i ragazzi su: come attenuare l'emozione se ci fa stare male o come amplificarla, diffonderla se ci fa stare bene. (50')