

VIRGINIE LOTH

# LE EMOZIONI DEL MIO BAMBINO

Attività creative per imparare a vivere serenamente  
bisogni, emozioni, sentimenti

Nome: .....

red!

# SOMMARIO



Introduzione ..... p. 4

## LE EMOZIONI DEL MIO BAMBINO ..... P. 5

L'espressione di un bisogno ..... p. 6

Il cervello: sede delle emozioni ..... p. 6

Le emozioni nei bambini ..... p. 8

Le 4 fasi dell'emozione ..... p. 8

I bisogni fondamentali del bambino ..... p. 10

...e quelli dei genitori ..... p. 10

## VIVERE LE EMOZIONI IN MODO DIVERSO ..... P. 11

Un album di attività ..... p. 12

Un approccio creativo ..... p. 12

Istruzioni per l'uso ..... p. 13

Materiale di base ..... p. 13

Giochi per riconoscere le emozioni ..... p. 14

## LE ATTIVITÀ ..... P. 17

### LA GIOIA ..... P. 18

 Il sorriso di Margherita ..... p. 19

Gioia ..... p. 20

Entusiasmo ..... p. 21

Felicità ..... p. 22

Meraviglia ..... p. 23

Orgoglio ..... p. 24

### LA TRISTEZZA ..... P. 26

 Il dono delle lacrime ..... p. 27

Tristezza e dispiacere ..... p. 28

Timidezza ..... p. 29

Vergogna ..... p. 30

Autosvalutazione ..... p. 31

## L'AMORE ..... P. 32

 Ti amerò sempre ..... p. 33

Amore ..... p. 34

Compassione ..... p. 35

Tenerezza ..... p. 36

Gratitudine ..... p. 37

## LA RABBIA ..... P. 38

 La rabbia di Tremotino ..... p. 39

Rabbia ..... p. 40

Invidia ..... p. 41

Malumore ..... p. 42

Nervosismo ..... p. 43

## IL DISGUSTO ..... P. 44

 Il principe ranocchio ..... p. 45

Disgusto ..... p. 46

Delusione ..... p. 47

Senso di colpa ..... p. 48

Bugia ..... p. 49

## LA PAURA ..... P. 50

 Al senza paura ..... p. 51

Paura ..... p. 52

Confusione ..... p. 53

Paura degli incubi ..... p. 54

Paura della separazione ..... p. 55

Oggi mi sento ..... p. 56

Conclusione, Ringraziamenti, Letture consigliate ..... p. 58

La ruota delle emozioni (da ritagliare) ..... p. 59

Le carte delle emozioni (da ritagliare) ..... p. 61

# Felicità

«La felicità è in quel prato,  
affrettati, affrettati, la felicità  
è in quel prato, affrettati,  
presto fuggirà via.»  
(Paul Fort)

**Materiale: una penna, matite e pennarelli.**

- ▶ Che cosa ti rende felice? In ciascun petalo di fiore scrivi le piccole occasioni di felicità che illuminano le tue giornate. Prendine coscienza per poterle apprezzare meglio, per assaporarle mentre le vivi, senza rimpiangerle quando non ci sono più. Esercitati a vedere il lato positivo delle cose!
- ▶ Colora questo prato, i fiori, l'erba e gli insetti. Donagli un po' di felicità! Affrettati!
- ▶ Durante la giornata cogli le piccole occasioni di felicità che ti passano accanto e mettile nella tua borsa immaginaria.
- ▶ La sera, prima di dormire, sulle rive del sonno, posa le tue piccole felicità nella barca di giunco che vogherà fino ai tuoi sogni.

## Decodificare l'emozione

*La felicità si costruisce e si elabora giorno dopo giorno. Corrispondente a uno stato di equilibrio tra le diverse sfere della vita, è associata a un sentimento di pienezza. Si compone di piccole cose che formano un grande tutto. Bisogna saperla cogliere nel momento in cui si presenta. La felicità è là, in uno stelo d'erba, in un raggio di sole al tramonto, nel sorriso di un bambino tra le braccia della mamma.*

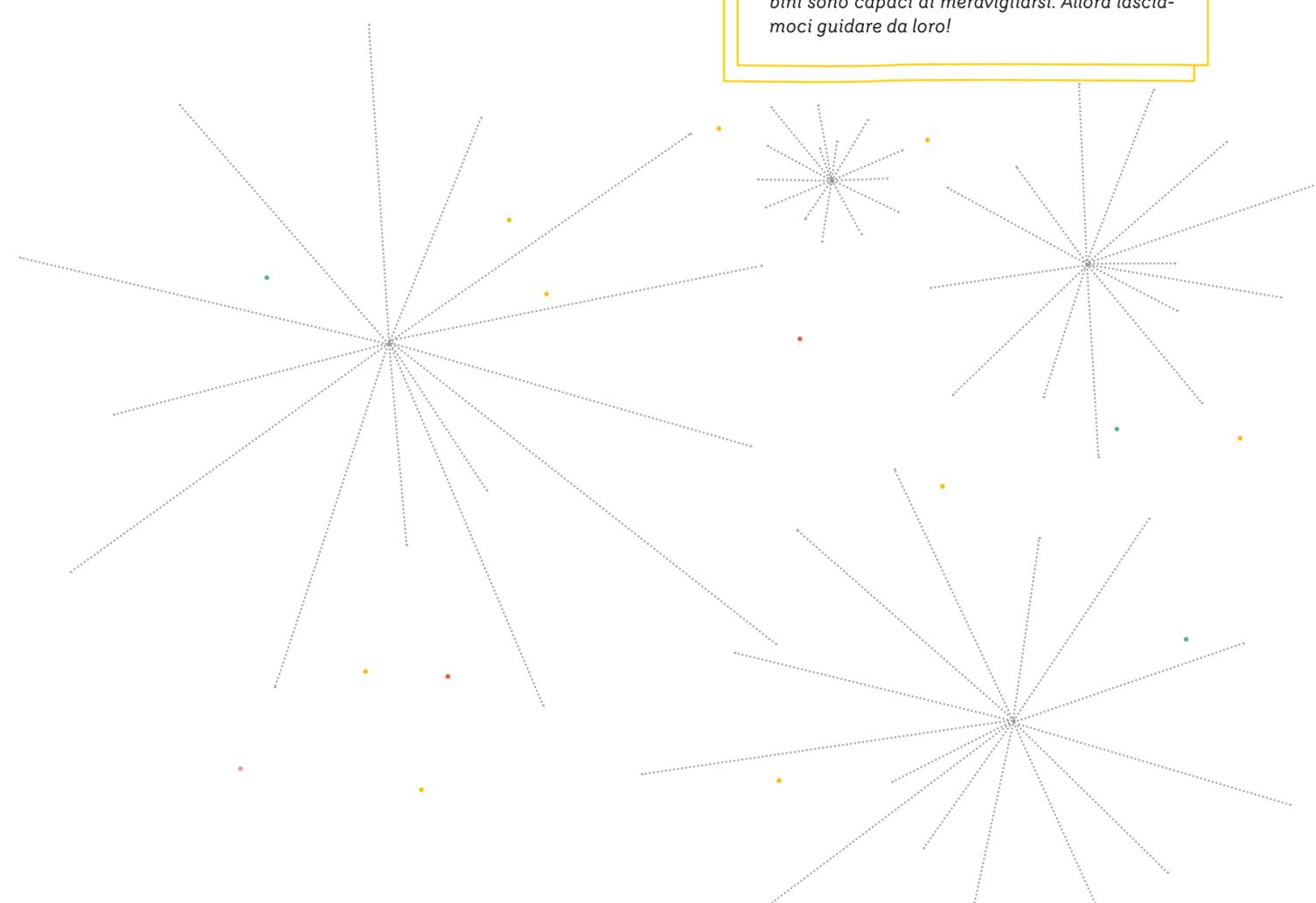
# Meraviglia

**Materiale: pennarelli, brillantini, penne.**

- ▶ Siediti comodamente con mamma o papà su un divano, una poltrona o una sedia. Chiudi gli occhi e pensa a qualcosa che ha suscitato in te meraviglia. Visualizzalo nella tua mente. Cerca di provare le stesse sensazioni, rivedere i colori, risvegliare i tuoi sensi attraverso il ricordo di questa situazione. Invita l'adulto a fare la stessa cosa.
- ▶ Tra i raggi luminosi del fuoco d'artificio, scrivi o disegna le cose che ti suscitano meraviglia. Proponi anche a mamma o papà di scrivere i propri motivi di stupore. Se vuoi puoi aggiungere colori o brillantini al fuoco d'artificio.
- ▶ Per finire, condividete le cose che vi suscitano meraviglia bevendo un bel frullato colorato e date un nome a questo fuoco d'artificio che ormai appartiene a entrambi.

## Decodificare l'emozione

*La meraviglia corrisponde a un sentimento di ammirazione verso qualcosa. Meravigliarsi significa riconoscere nella vita quotidiana le cose straordinarie accanto alle quali a volte passiamo senza neppure fermarci. Ogni giorno il sole sorge e tramonta, eppure la luce dell'alba è fonte di meraviglia! Apriamo gli occhi e meravigliamoci! Scopriamo le cose meravigliose nella nostra esistenza di tutti i giorni. Accendiamo nel nostro cuore questa fonte di gioia che brilla come la fiamma di una candela. A volte è necessario un minimo di esercizio, ma i bambini sono capaci di meravigliarsi. Allora lasciamoci guidare da loro!*



# Rabbia



**Materiale:** un cartoncino grande, pastelli morbidi, pennarelli, matite colorate.

- ▶ Prendi un foglio di carta e disegna la tua rabbia, accompagnando i movimenti con un ritmo musicale energico.
- ▶ Poi siediti davanti al tuo album con mamma o papà. Immagina e disegna nello spazio sottostante un personaggio metà animale metà umano, una creatura nata dalla tua fantasia che ti aiuti a buttare fuori ogni briciola di rabbia rimasta. Se vuoi, puoi chiedere all'adulto di aiutarti a rappresentarlo.

**Decodificare l'emozione**

*La rabbia è una delle emozioni più difficili da accettare, tanto che spesso ci sforziamo di reprimerla. Non deve essere confusa con la violenza, diretta verso un'altra persona o un oggetto, con lo scopo di distruggere. Una rabbia sana, alla quale viene consentito di esprimersi, non ha alcun effetto distruttivo. Proviamo rabbia in conseguenza di una frustrazione, un'incomprensione, un'ingiustizia, a volte anche quando abbiamo fame. Capire il bisogno associato a questa emozione ci permette di affrontarla meglio. Nel caso dei bambini può essere necessaria la presenza comprensiva di un genitore. A completamento di questa attività, potete utilizzare come "sfoga-rabbia" un vecchio calzino imbottito di ovatta. Questo oggetto simbolico permetterà al bambino di esprimere la sua rabbia colpendo o mordendo questo "personaggio" in grado di sopportare tutto.*

*La rabbia è un'energia che spinge la persona al movimento. È difficile vivere questa emozione rimanendo fermi davanti a un libro, seduti su una sedia. Prima di dedicarsi alle attività dell'album è importante liberare questa energia facendo esercizio fisico, come correre, saltare, ballare. Se il bambino prova il bisogno di gridare, invitatelo a farlo mettendosi davanti alla bocca un cuscino, che accoglierà le sue urla meglio di chiunque altro! Una volta placato questo primo accesso di rabbia, è possibile dedicarsi con maggiore tranquillità a un'attività creativa.*

## Da notare

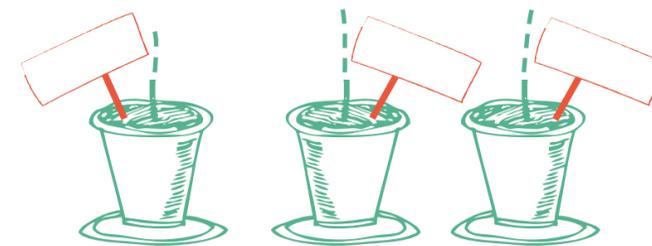
Permettete al bambino di esprimersi, di sfogare tutta la rabbia che prova utilizzando lo spazio a disposizione. Non chiedetegli di calmarsi: potreste ottenere l'effetto contrario. Il cartoncino rappresenta il suo spazio di espressione.

Il mio "sfoga-rabbia"

# Invidia

**Materiale:** una penna, pennarelli e matite colorate.

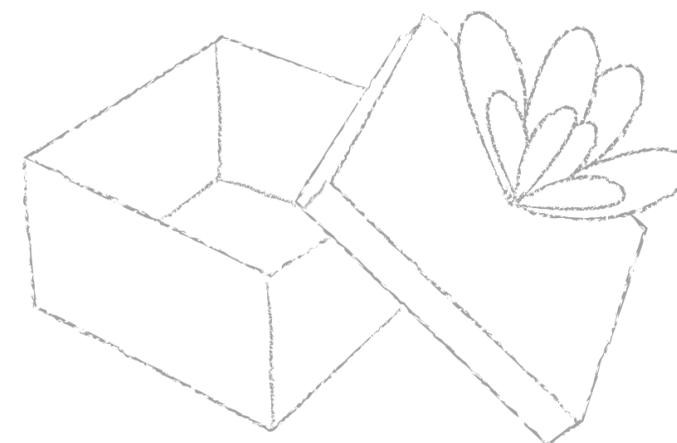
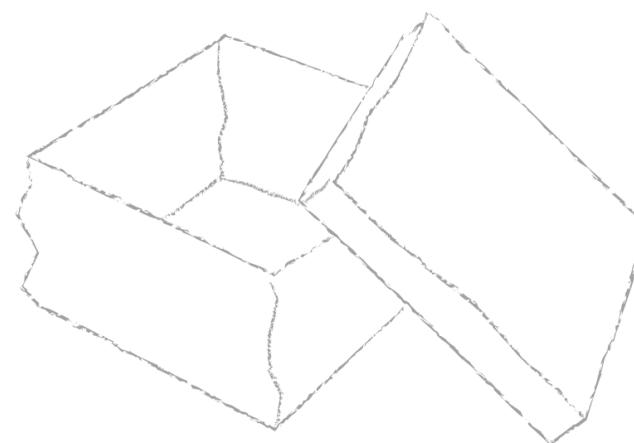
- ▶ Siediti in una posizione comoda con mamma o papà e cerca di raccontare in quale circostanza e per quali motivi ti è capitato di essere invidioso di qualcuno.
- ▶ Nella scatola ammaccata getta alla rinfusa (disegna o scrivi) tutto ciò che ti ha fatto male, che hai trovato ingiusto, che ti ha reso invidioso.
- ▶ Nella scatola più bella metti tutte le tue qualità, tutto ciò che fa di te una persona speciale che non ha niente da invidiare a nessuno. Puoi rappresentare le cose belle che ti passano per la testa. Chiedi l'aiuto dei tuoi genitori: non è sempre facile riconoscere da soli i propri talenti e le proprie qualità.
- ▶ Scegli tre di queste qualità, quelle che preferisci e che vorresti mettere in risalto. Su ciascun vasetto di fiori scrivi la qualità che hai scelto. Completa la pianta disegnando boccioli o fiori.
- ▶ Come pensi di agire per far crescere rigogliosamente i tuoi talenti, proprio come la tua pianta? Parlane con i tuoi genitori. Scrivi nelle foglie o lungo i gambi delle piante le azioni concrete che hai deciso di compiere.



**Decodificare l'emozione**

*L'invidia è spesso associata a una fragile autostima. Il bambino può temere di perdere il ruolo di primogenito o di non essere all'altezza dei fratelli più grandi. Può diventare invidioso degli altri, immaginando che la loro vita sia molto più interessante della propria. La posta in gioco è alta perché si tratta di trovare la propria collocazione in un gruppo, all'interno della famiglia, in una classe.*

*L'invidia ci impedisce di vedere i tesori che custodiamo dentro di noi. Può sprofondarci nella tristezza (autosvalutazione) e nella rabbia (senso di impotenza), costringendoci a chiuderci in noi stessi. Spesso emozioni e sentimenti si scontrano, creando una grande confusione.*



# Le carte delle emozioni

