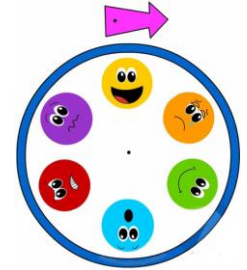


Cari genitori in questo tempo particolare che diventa sempre più lungo e difficile per tutti vi proponiamo alcuni giochi/attività per aiutare i bambini a gestire emozioni e stati d'animo. Le emozioni: affetto, felicità, serenità, paura ma anche rabbia, paura e sconforto fanno parte della vita di tutti i giorni, non solo di noi adulti, ma anche dei bambini, con la differenza che loro non hanno ancora avuto tempo di sviluppare gli strumenti per riconoscerle e di conseguenza affrontarle serenamente

### 1) Gioco: come mi sento e orologio delle emozioni

- Un cerchio di cartone o piatto di carta.
- Altro cartoncino per fare e ritagliare le varie forme del viso
- Fermacampioni per fissare le forme
- Ritagliamo tutte le forme per comporre la faccia. E' importante che le forme siano semplici e facili da identificare per dare un'aria simpatica alla nostra faccia.
- Giocare a girare su se stesse una parte o l'altra della faccia per ottenere espressioni delle diverse emozioni.



### 2) La scatola delle emozioni

**Materiale occorrente:**

- Una scatola di cartone per ognuna emozione sulle quali disegnare volti che esprimono le diverse emozioni.
- Fagioli



**Cosa fare:**

**Domande per i bambini e le bambine:**

domandare ai bambini: come ti senti oggi? Cosa provi adesso? Prendi un fagiolo e mettilo nella scatola che corrisponde all'emozione che stai provando.

Aiutare i bambini a riflettere sul fatto che nessuna emozione è sbagliata, ma che tutte sono corrette e che è possibile che le persone reagiscano diversamente di fronte alle stesse emozioni (es. alcune persone quando sono tristi possono aver bisogno di star soli, altre di essere abbracciate).

### 3) Esprimi le tue emozioni

- **Gioco del mimo** - Mimare un'emozione usando il linguaggio del corpo e lasciare che gli altri indovinino quale emozione stai recitando.
  - **Disegno** - Provare a dare forma e colore ad un'emozione e creare un'opera d'arte.
  - **Danza** - Provare a danzare esprimendo emozioni diverse
- Domande per i bambini e per le bambine:** quale emozione è stata rappresentata?

### 4) Videolettura - I colori delle emozioni

<https://www.youtube.com/watch?v=ri5UbajYaQc>