



LE-EMOZIO
NI IN 3^a E



In questo volume sono stati raccolti i momenti più interessanti di un percorso che, in modo creativo e giocoso, ha portato i bambini a riflettere, a prendere coscienza e ad essere più consapevoli delle loro sensazioni ed emozioni.

Aiutare un bambino a crescere in modo emotivamente equilibrato è sempre più complesso. Questo progetto ha avuto infatti lo scopo di aiutare soprattutto i bambini che non si permettono mai di protestare o di esternare le loro paure, che cercano di tenere dentro di loro i sentimenti e le emozioni, in particolar modo quelle negative, con la convinzione che devono farcela da soli. Vuole aiutare anche quei bambini che sembrano estroversi, spavaldi e incapaci di accettare regole, ma che in realtà, se li si osserva bene, ci si accorge che la loro esuberanza è solo una maschera che cela la loro fragilità emotiva.

Ciò che si vorrebbe ottenere da questo progetto è una maggiore capacità di gestire le emozioni spiacevoli, minimizzando l'impatto che esse esercitano nella vita del bambino e massimizzando nello stesso tempo l'esperienza di emozioni e stati d'animo piacevoli.

Si è cercato, inoltre, di trasmettere, le conoscenze legate al benessere emotivo al bambino nel momento in cui, in classe, si sono verificati episodi che hanno avuto una forte rilevanza emotiva per cui si è provato a coinvolgere la classe nella lettura e nella discussione del contesto per descrivere ed identificare le emozioni emerse, aiutandoli a rielaborare l'accaduto con modalità più costruttive.

Queste conversazioni – discussioni si sono poi trasformate in pensieri, racconti, pagine di diario e/o disegni che hanno permesso al bambino di affrontare in modo più positivo le sensazioni / emozioni.

Questa attività, infine, ha dato la possibilità alle insegnanti di conoscere meglio i propri alunni e di poterli quindi aiutare in modo più consapevole.

Si è cercato di riportare e trascrivere il più fedelmente possibile quanto detto o scritto dai bambini.

le sensazioni:

• Del corpo

• Del cuore

SENSAZIONI

DEL
CORPO



Senti caldo
Hai prurito
Hai sete
Hai mal di testa
Ti senti sazio
Ti tremano le gambe
Sei soddisfatto
Sei stanco
Hai mal di pancia
Ti fanno il solletico
Hai sonno

SENSAZIONI

DEL
CUORE



Sei contento
Ti vergogni
Sei infastidito
Ti senti triste
Provi imbarazzo
Provi noia
Sei arrabbiato
Sei allegro
Sei meravigliato
Sei soddisfatto
Sei meravigliato

Spiega la causa delle sensazioni del corpo

1. Sento **caldo** quando corro, faccio uno sforzo e sudo.
 2. Ho **prurito** perché mi ha pizzicato una zanzara.
 3. Ho **sete** perché sudo.
 4. Ho **mal di testa** quando c'è confusione.
 5. Mi sento **sazio** quando ho la pancia piena.
 6. Mi **tremano le gambe** quando c'è freddo.
 7. Mi sento **stanco** se corro molto.
 8. Ho **mal di pancia** quando mangio troppo.
 9. Mi **fanno il solletico** perché prima li avevo stuzzicato io.
 10. Ho **sonno** perché è calata la notte.
-
1. Sento **caldo** perché c'è il sole
 2. Ho **mal di testa** perché ho la febbre.
 3. Ho **sete** perché c'erano i compiti.
 4. **Mi tremano le gambe** perché sono seduto da molto tempo.
 5. Ho **mal di pancia** perché non ho mangiato.

6. Ho sonno perché non andiamo al luna park.

1. Sento caldo perché c'è il sole.
2. Ho prurito perché le zanzare mi hanno pizzicato.
3. Ho sete perché ho la gola secca.
4. Ho mal di testa perché ho guardato troppo la televisione.
5. Mi sento sazio perché ho mangiato un panino.
6. Mi tremano le gambe perché ho freddo.
7. Sono stanco perché sono venuto a casa da scuola a piedi.
8. Ho mal di pancia perché ho mangiato troppa cioccolata.
9. Mi fanno il solletico perché le etichette delle maglie sono ruvide.
10. Ho sonno perché vado a letto tardi la sera.
11. Sono soddisfatto perché ho preso un bel voto.

1. Sento caldo perché ho corso così tanto che sono tutto sudato.
2. Ho prurito perché mi ha pizzicato una zanzara.
3. Ho sete perché ho la gola secca e non ho bevuto da molto tempo.
4. Sono sazio perché ho già mangiato quello che volevo.
5. Ho mal di testa perché c'è troppa confusione.
6. Mi tremano le gambe perché ho freddo e non sono sotto le coperte.
7. Sono stanco perché sono andato a letto tardi.
8. Ho mal di pancia perché ho mangiato troppo o ho bevuto l'acqua della piscina.
9. Mi fanno il solletico perché mi vogliono far ridere a crepapelle.

1. Sento caldo perché sono vicino al termosifone.
2. Ho prurito perché mi sono venuti i pidocchi.
3. Mi è venuta sete perché ho mangiato cose salate.
4. Ho mal di testa perché sono andato a letto tardi.
5. Mi sento sazio perché ho mangiato molto.
6. Sono stanco perché sono appena venuto a casa da scuola.
7. Ho mal di pancia perché ho mangiato troppe caramelle.
8. Mi fanno il solletico perché gli ho fatto i dispetti.
9. Ho sonno perché stanotte non ho dormito.

1. Sento caldo perché c'è il sole.
2. Ho prurito perché mi ha pizzicato una zanzara.
3. Ho sete perché ho mangiato il salame.
4. Ho mal di testa perché non ho dormito.
5. Mi sento sazio perché ho appena mangiato.
6. Mi tremano le gambe perché ho freddo.
7. Sono stanco perché sono andato in bici.
8. Ho mal di pancia perché ho mangiato troppo.
9. Mi fa solletico la lana perché pizzica un po'.
10. Ho sonno perché è tardi.

1. Sento caldo perché ho corso.
2. Ho prurito perché sono stata punta da un insetto.
3. Ho sete perché ho sudato.
4. Mi sento sazia perché ho mangiato tanto.
5. Mi tremano le gambe perché sento freddo.
6. Sono stanca perché ho lavorato.

8. Ho mal di pancia perché ho mangiato troppo.
9. ho sonno perché è tardi.
10. Mi fanno il solletico per scherzare.

1. Sento caldo perché ho corso tanto.
2. Sento prurito perché mi ha punto una zanzara.
3. Ho sete perché ho corso molto.
4. Ho mal di testa perché tutti urlano.
5. Ho mal di pancia perché ho preso freddo.
6. Mi sento sazio perché ho mangiato molto.
7. Mi tremano le gambe dal freddo.
8. Rido perché mi fanno il solletico.
9. Ho sonno perché ho fatto un lungo viaggio.

1. Sento caldo perché ho fatto una corsa.
2. Ho prurito perché mi ha pizzicato una mosca.
3. Ho sete perché ho giocato molto.
4. Ho mal di testa perché c'è tanta confusione.
5. Mi sento sazia perché ho mangiato tanto.
6. Mi tremano le gambe perché ho freddo.
7. Sono stanca perché ho giocato a pallavolo.
8. Ho mal di pancia perché ho mangiato troppo.
9. Mi fanno il solletico perché stiamo giocando.

1. Sento caldo perché ho giocato a calcio con un amico.
2. Sento prurito perché una zanzara mi ha pizzicato nel braccio.
3. Ho sete perché ho mangiato i salatini.
4. Ho mal di testa perché ho giocato troppo al computer.
5. Sono infastidito perché il mio vicino di casa ascolta la musica ad alto volume.
6. Mi sento sazio perché ho mangiato troppa torta al cioccolato.
7. Mi tremano le gambe perché c'è molto freddo.
8. Sono stanco perché ho giocato due ore a tennis.
9. Ho mal di pancia perché ho mangiato troppi dolci.
10. Ho sonno perché questa notte ho dormito poco.

1. Sento caldo perché ho corso tanto.
2. Ho il prurito perché le zanzare mi hanno pizzicato.
3. Ho sete perché ho mangiato il cioccolato.
4. Ho mal di testa perché i bambini hanno urlato.
5. Mi sento sazio perché ho mangiato troppo.
6. Mi tremano le gambe perché ho freddo.
7. Sono stanco perché ho corso.
8. Ho mal di pancia perché ho mangiato troppo.

1. Sento caldo perché ho la febbre.
2. Ho prurito perché mi hanno pizzicato le zanzare.
3. Ho sete perché ho caldo.
4. Ho mal di testa perché sento rumore.
5. Mi sento sazio perché mangio molto.
6. Mi tremano le gambe perché ho freddo.
7. Sono stanco perché corro ore ed ore.

Uno scricciolo di nome Nonimporta

di Margot Sunderland

Un giorno, uno scricciolo di nome Nonimporta stava passeggiando nel parco. Era molto felice perché aveva in mente di farsi un giro sulla sua altalena preferita. Ma propria su quella altalena si stava dondolando Dario il Duro. “Non puoi salire su questa altalena”, disse Dario il Duro, tirando fuori la sua linguaccia “perché io non te la lascerò mai”. Proprio in quel momento sbucò dal nulla un amico di Nonimporta, Ciccio Potevandarepeggio. Insieme di diressero verso il loro negozio preferito di dolcetti appiccicosi. Mentre camminavano, Nonimporta scivolò dentro una pozzanghera. “Poteva andare peggio”, disse Ciccio, “avresti potuto romperti una gamba”. “Non importa”, rispose Nonimporta, e intanto infilò in tasca tutto lo schifo e il fastidio di essersi bagnato e sporcato nella pozzanghera. Una volta arrivati al negozio di dolcetti appiccicosi, stavano proprio per lanciarsi su certe ciambelline morbide alle fragole quando all'improvviso Picchiaforte, che se ne stava lì accanto, iniziò a spalmare della marmellata sui capelli di Nonimporta. “Non importa”, disse Nonimporta e cercò di deglutire assieme a un grosso boccone di ciambellina alle fragole tutta la rabbia che gli aveva fatto venire Piacchiaforte. E fu così che gli venne anche un gran mal d pancia. Per tirarsi su di morale, Nonimporta e Ciccio decisero di andare a farsi un giro allo zoo. Ma quando arrivarono, si accorsero che lo zoo era chiuso. “Poteva andare peggio”, disse Ciccio, “poteva essersi bruciato in un incendio!”. “Non importa”, disse Nonimporta, e nascose in un calzino il dispiacere per la chiusura dello zoo. Il giorno dopo, il migliore amico di Nonimporta gli disse che si era trovato un nuovo amico e lo lasciò solo. E il giorno dopo ancora, qualcuno gli disse che puzzava. E il giorno dopo ancora, un tipo gli rubò la sua pistola ad acqua. E quando, il giorno dopo ancora, decise di farsi una nuotata nel mare, posò il piede sopra una medusa. Ogni volta, ma proprio ogni volta, Nonimporta diceva tra sé e sé: “Non importa”. E ogni volta trovava un posto dentro di sé dove nascondere i suoi sentimenti. Ma, dopo un po' di tempo, Nonimporta si ritrovò pieno zeppo di preoccupazioni, tristezze, rabbie e paure, talmente gonfio e carico che, a un certo punto, rimase incastrato in una siepe. “Poteva andare peggio” gli disse Ciccio, “potevi rimanere incastrato in un albero di frutti con le spine, con sotto un grosso orso arrabbiato e ringhiante”. Ma le parole di Ciccio non lo consolavano neanche un po'. Proprio in quel momento, comparve un piccolo spiritello rosso. Lo spiritello guardò Nonimporta incastrato nella siepe e disse: “Se vuoi riuscire a liberarti di lì, mio caro amico, hai una sola possibilità: lasciare uscire un po' dei sentimenti che ti tieni dentro”. Nonimporta rispose allo spiritello che non poteva proprio farlo. “Dentro di me ci sono talmente tante lacrime che non sono mai uscite dai miei occhi, che provocherebbero un allagamento. E così tanta rabbia, che potrebbe far scoppiare un incendio immenso”. “Certo” gli disse lo spiritello, “capisco che a te possa sembrare così, ma se trovi una persona gentile, di cui ti puoi fidare, e le racconti i tuoi sentimenti, andrà tutto bene, te lo garantisco io”. “Comunque, non puoi continuare così. Guarda! I tuoi sentimenti stanno traboccando fuori da te”. E infatti, quando Nonimporta si guardò intorno, vide che i suoi sentimenti erano proprio lì attorno!. Nonimporta guardò meglio, e vide che un po' della sua rabbia stava uscendo fuori di lui e prendeva la forma di piccoli tesserini appuntiti, che davano un gran fastidio alle margherite sul prato. Le poverine reagivano con lamenti tipo: “Ahi!”, o “Argh!”. E quando guardò di nuovo, vide che un po' della sua tristezza si era trasformata in grossi e pesanti nuvoloni grigi, che avevano rattristato molto anche un gruppo di blob, che stavano facendo festa in un prato lì vicino. Era diventato tutto così triste, che l'aria se n'era andata via dai loro palloncini, e le torte di compleanno si erano afflosciate. Lo spiritello continuò: “Ma la cosa più grave, caro Nonimporta, è che è davvero troppo terribile e faticoso tenersi dentro i propri sentimenti tutti per sé. Lascia che qualcuno ti aiuti!”. E siccome lo spiritello era stato davvero di grande aiuto, Nonimporta iniziò improvvisamente a piangere, lì dov'era. Ci fu un po' di allagamento, ma nulla di grave. Anzi, alcuni piccoli granchi che passavano di lì furono molto felici perché stavano giusto cercando un posto per fare un bagnetto. E quando Nonimporta

iniziò a ruggire per tutta la rabbia che aveva dentro, qualche oggetto cominciò a tremare, ma nulla si ruppe e non scoppiò nessun incendio. Alla fine, dopo che Nonimporta ebbe raccontato allo spiritello tutti i sentimenti che si era tenuto dentro per tutto quel tempo, tutto da solo, si sentì molto, molto meglio, e molto molto più leggero. Fu proprio allora che successe una cosa meravigliosa....Nonimporta si voltò verso lo spiritello e gli disse: "MI IMPORTA!". Lo spiritello insegnò a Nonimporta come si fa a far capire quando qualcosa ci interessa. Ad esempio, come si fa a dire: "No!" oppure "Basta!" a chi ci tratta male, e come sia meglio chiedere aiuto a un adulto, quando qualcuno si comporta male con noi. Lo spiritello insegnò a Nonimporta anche come si fa a dire agli adulti buone frasi del tipo: "Sono un po' triste", "Ho paura". Così, dopo di allora, tutte le volte che succedeva qualcosa di brutto, qualcosa che avesse a che fare con altalene, pozzanghere, amici, pistole ad acqua, meduse o siepi, Nonimporta si ricordava subito le parole dello spiritello. E quando Picchiaforte cercò di spalmare la marmellata nelle scarpe da corsa di Nonimporta, lui esclamò: "Smettila subito!". La sua voce uscì così decisa e alta che Picchiaforte gli chiese persino scusa. Arrivò la mamma di Picchiaforte e lo rimproverò, dicendogli che doveva ripulire le scarpe di Nonimporta. Picchiaforte le pulì così bene, che brillavano e splendevano alla luce del sole. Poi, quando nessuno lo vide, Nonimporta diede a Picchiaforte un pizzicotto sul naso. Dal quel giorno in poi, quando a Nonimporta importa qualcosa, lo dice sempre! Se per caso qualcuno di voi lo stesse cercando, deve ricordarsi di cercare uno scricciolo tutto nuovo.

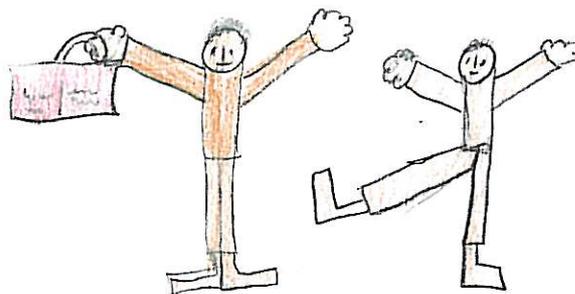
Disegna e racconta due episodi in cui hai detto a te stesso: "Non importa", quando invece ti importava eccome.



Ero in casa con mia sorella e io le chiesi se mi prestava quel giornalino che aveva in mano, però lei mi disse: "No" e io le dissi che non mi importava invece mi importava un bel po'.



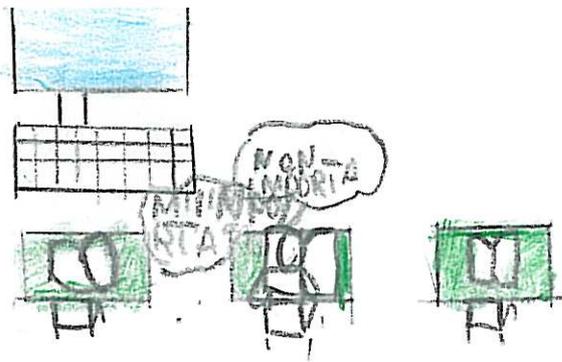
Stavo passando davanti ad una vetrina di giocattoli con la mia mamma, le chiesi se mi poteva comprare un gioco, ma lei disse: "No" e io dissi che non mi importava e invece mi importava molto.



A catechismo mentre stavamo andando in chiesa il mio amico Francesco mi ha dato un calcio. Io gli ho detto: "Non importa", ma a me importava.



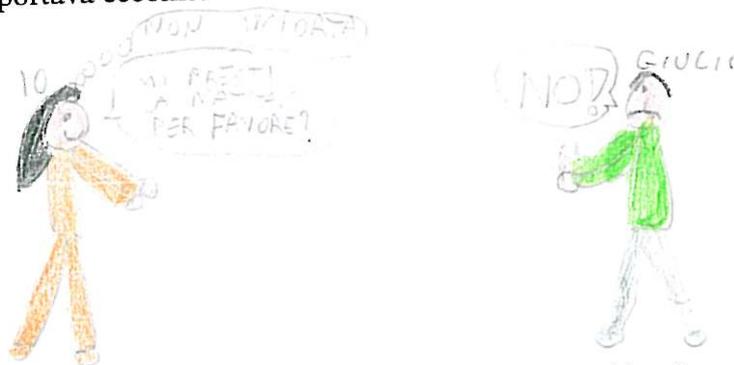
Una volta un mio amico mi ha dato dei calci ed io ho detto: "Non m'importa", invece mi importava perché mi aveva fatto male.



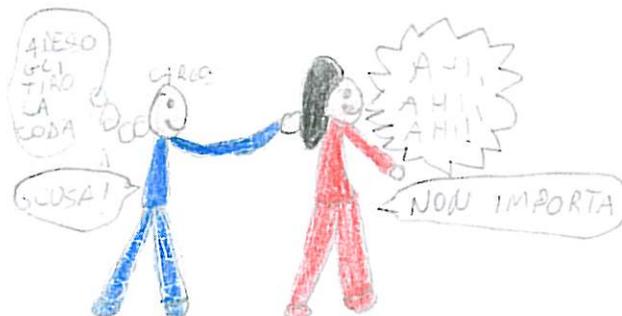
Il primo giorno di lezione di Informatica non siamo andati in laboratorio e ho detto: "Non importa!", invece mi importava perché volevo sapere cosa si faceva e che tipo di giochi o scrittura avremmo fatto



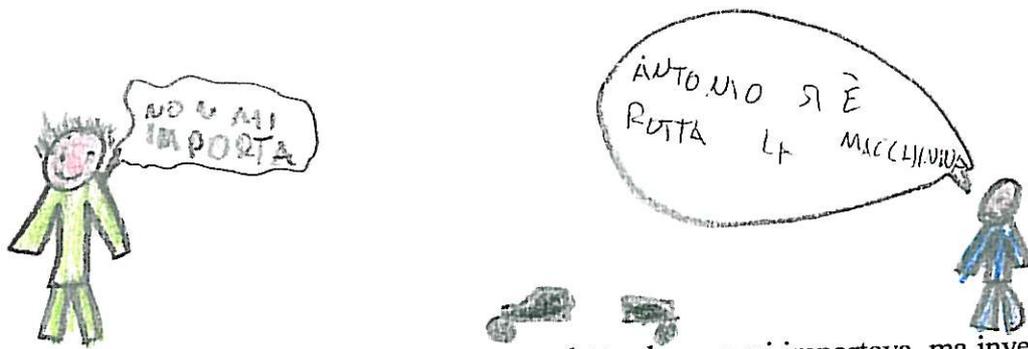
Ieri ero in cortile con delle mie amiche, avevano deciso di giocare ad essere le sorelle maggiori perché avevano più anni di me, ma a me il gioco non piaceva non piaceva e mi dissi nella mia testa: "Non importa", invece mi importava eccome.



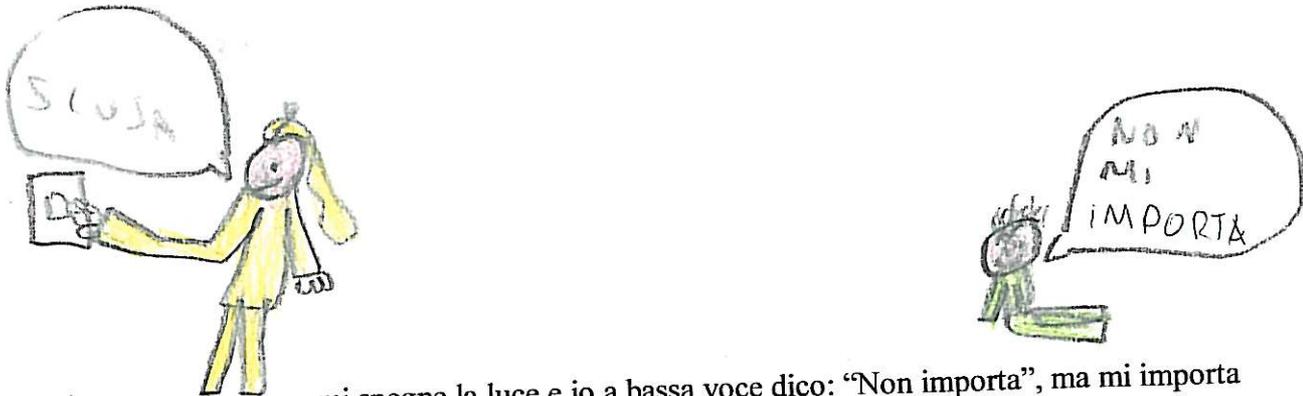
Io un giorno ho chiesto a Giulio: "Mi presti la matita, per favore?" Giulio mi ha risposto: "No!" Io ho provato molto dispiacere perché dovevo disegnare, ma ho detto che non importava, invece mi importava eccome.



Venerdì 12 Marzo, quando sono tornata a casa da scuola, siccome mio fratello stava a casa per sciopero, aveva già pranzato e mentre io pranzavo lui mi ha tirato la coda ed io ho esclamato: "Ahi,ahi,ahi!" Lui mi ha detto: "Scusa!" E io ho risposto: "Non importa!" Però a me importava eccome perché mi aveva fatto male.



Filippo mi aveva rotto la macchinina e io avevo detto che non mi importava, ma invece mi importava perché ce l'avevo da quando ero piccolo e mi dispiaceva. Ma con grande fatica non gli ho detto: "Perché l'hai rotta?" altrimenti litigavamo.



Mia mamma, spesso, mi spegne la luce e io a bassa voce dico: "Non importa", ma mi importa perché io ho paura del buio. Poi la mamma va via e io riaccendo la luce e mi rimetto a giocare.



Un giorno io ero in campagna col nonno, lo stavo aiutando a coltivare le patate e le zucche e poi a tagliare la legna, ma col martello mi sono schiacciato un dito e ho detto che non mi importava, ma mi importava perché mi ero fatto male.



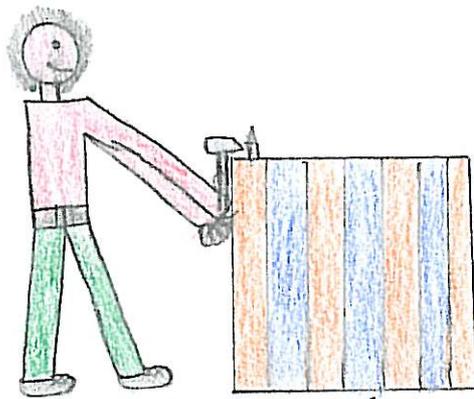
Un giorno era venuto Giulio e ci siamo molto divertiti, ma nell'ultimo gioco mi è cascata una pietra e ho detto che non importava perché Giulio è il mio migliore amico, ma invece mi importava.



Un giorno io volevo che Ersilia venisse a casa mia, ma lei non poteva perché abita a Panzano, però una mia amica mi chiese se mi importava che Ersilia non potesse venire a casa mia. Io le risposi che non mi importava, ma mi importava perché ero dispiaciuta che non potessi giocare con Ersilia.



D'estate per le vacanze io, i miei genitori e mia cugina avevamo deciso di partire per la Romania come le altre volte. Questa volta, però, dopo aver trascorso così tanto tempo in Italia, non mi andava di andare in Romania. Così quando mia madre mi ha chiesto se per un mese mi mancherà l'Italia io le ho risposto che non importava, ma invece mi importava eccome.



L'altro ieri stavo aggiustando una scatola con i chiodi, ma quando avevo battuto troppo forte il martello che cadde sulle mie dita io dissi: "Non importa, invece mi importava eccome perché mi ero fatto male."



Un giorno una mia amica mi ha fatto inciampare e cadere nel fango e io mi sono detta "Non importa", ma ero dispiaciuta e mi importava eccome.



Un giorno mia madre mi disse che andava dalla nostra vicina Luisa e mi aveva chiesto se volevo andare con lei, ma io le ho risposto che non mi importava anche se in realtà mi importava perché la nostra vicina mi mancava tanto.



Un giorno mia madre dopo aver finito le sue faccende ha ricevuto un messaggio, sul telefonino, dalle mamme dei miei amici che hanno detto che alcuni miei amici ed io eravamo invitati da Riccardo; la mamma non poteva accompagnarmi. Io ho risposto a mia madre che non mi importava anche se in realtà mi importava perché era da una settimana che non li vedevo e mi mancavano molto.



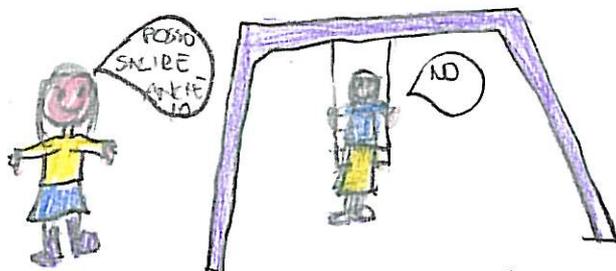
Un giorno al parco c'era una bambina della mia età che si stava dondolando sull'altalena dove volevo andare anch'io. Poi le ho chiesto se poteva andarci, ma lei ha detto di no e io ho risposto non mi importa invece mi importava eccome.



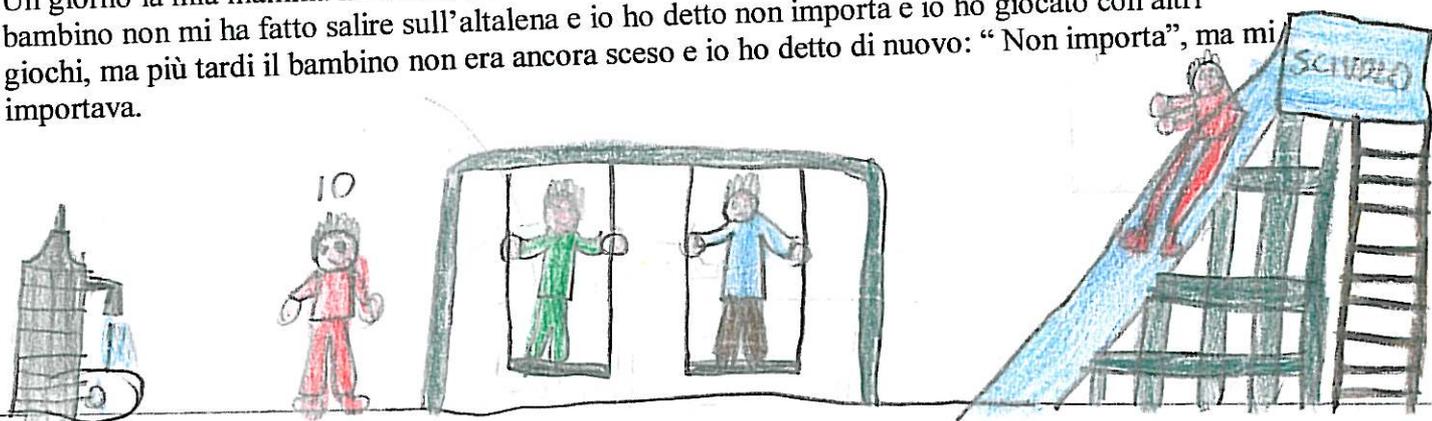
Un giorno volevo dar da mangiare al cane dei miei nonni perché dovevano ancora darglielo, ma il cane era malato e la mamma mi ha detto che non potevo darglielo io. Io ho risposto: "Non importa", invece mi importava eccome.



Ho detto che non mi importava, quando Francesco mi ha dato un calcio, ma mi importava eccome.



Un giorno la mia mamma mi aveva detto di andare a giocare al parco e io ci sono andata. Ma un bambino non mi ha fatto salire sull'altalena e io ho detto non importa e io ho giocato con altri giochi, ma più tardi il bambino non era ancora sceso e io ho detto di nuovo: "Non importa", ma mi importava.



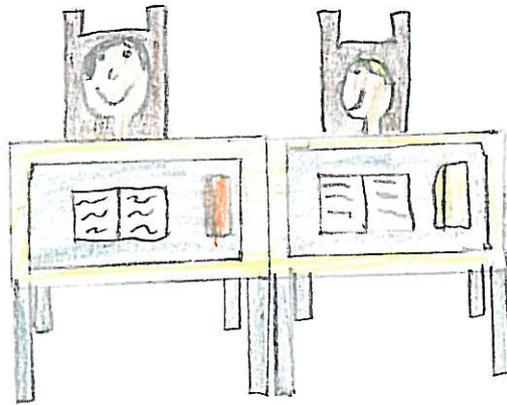
Antonio aveva un modellino e io volevo giocarci, però lui ha detto: "No, non te lo do!" Io ho detto fra me che non mi importava però mi importava.



Un giorno sono andato alla Stalla per giocare, io volevo andare sull'altalena però c'era un altro bimbo e io ho detto: "Me la lasci?" Lui ha detto: "No!" Io ho detto che non mi importava invece mi importava.



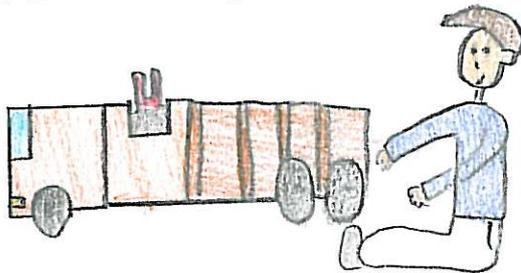
Quando sono andata al Luna Park una bambina aveva detto che io avevo un palloncino brutto e che il suo invece era più bello. Io ho detto che non mi importava, invece mi importava.



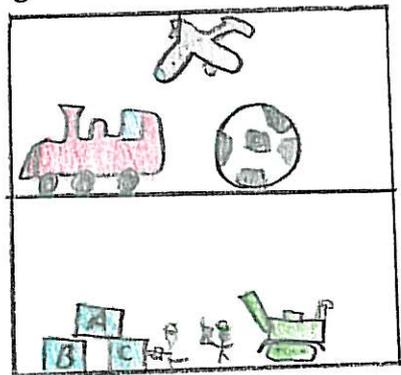
Un giorno, quando eravamo a scuola e stavamo facendo le operazioni in colonna di matematica, Riki mi ha detto che Mirko mi stava copiando ed io ho risposto che non mi importava, invece mi importava eccome perché così anche lui poteva prendere un bel voto come me.



Un giorno, mentre stavamo giocando una partita di calcio, il difensore mi ha fatto fallo e mi ha poi chiesto scusa ed io le ho accettate. Poi l'arbitro aveva dato fallo a loro e io non ci stavo, ma ho detto: "Non importa!" E invece mi importava molto perché da quella posizione potevo fare goal.



Un giorno io stavo giocando con un camion, è arrivato mio fratello e me lo ha strappato dalle mani, allora ho detto: "Non importa", vado a giocare con il computer però quando l'ho acceso ho pensato che mi importava eccome.

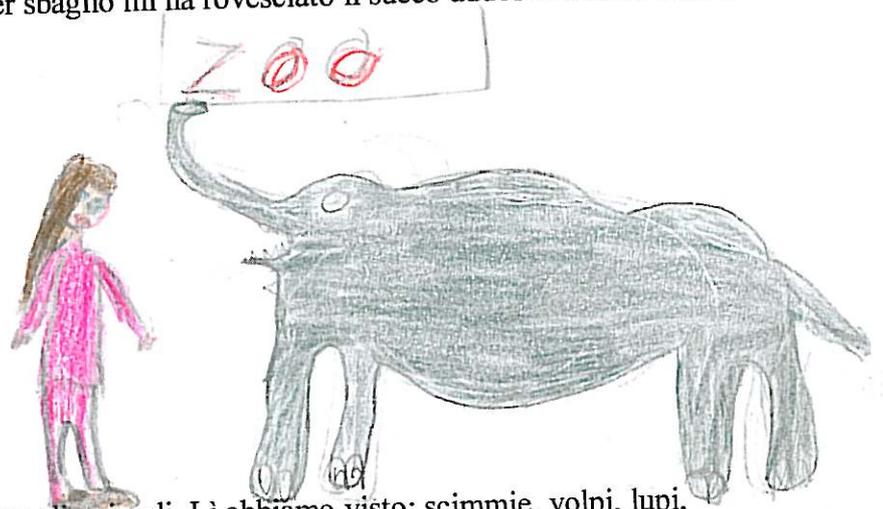


Un giorno io, mia madre e mio fratello eravamo andati a Castelfranco a fare la spesa. Quando siamo usciti io avevo detto alla mamma se andavamo a comprare anche un gioco, siamo entrati e io avevo visto un gioco bellissimo e mio fratello un altro solo che costavano troppo e la mamma non li ha

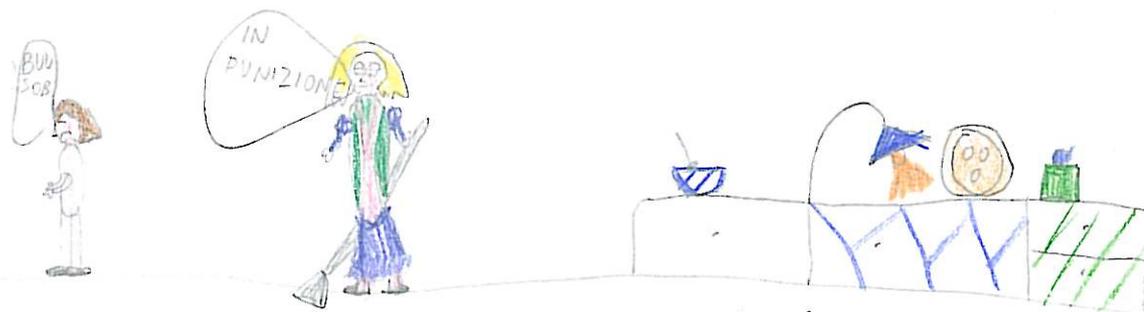
comprati. Mio fratello ha iniziato a piangere, però anche io stavo per piangere, ma quando siamo usciti ho pensato che non importava anche se mi importava eccome.



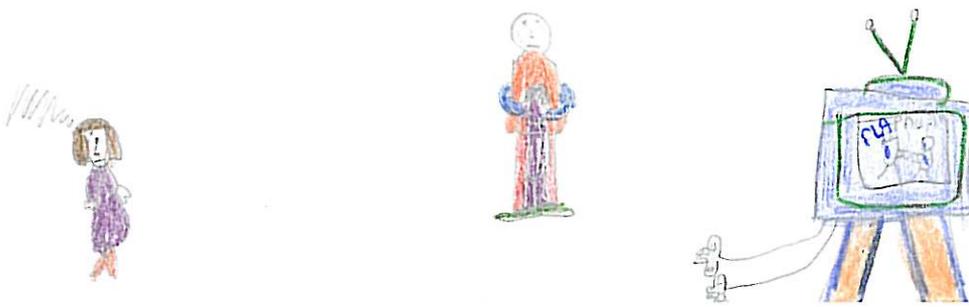
Un giorno in vacanza ero da una mia amica per giocare, dopo un po' arriva una mia nemica e lei inizia a prendermi in giro e dopo un po' lo fa anche la mia amica e io mi dissi: "non importa!" Dopo un po' la madre della mia amica per sbaglio mi ha rovesciato il succo addosso e io ho detto: "Non importa!"



Una volta sono andata allo zoo per vedere gli animali. Lì abbiamo visto: scimmie, volpi, lupi, uccelli di ogni tipo ed anche un elefante. Io ero dietro all'elefante che in quel momento ha fatto la pipì e mi ha bagnato ed io ho detto: "Non importa!", ma poi quando siamo tornati alla macchina, ho visto che le ruote erano bucate e anche quella volta ho detto: "Non importa!"



Pochi giorni fa io e la mamma litigammo: mi importava stare con Moez in allegria a giocare con anche suo fratello, ma visto che io gnolavo e non la finivo più lei mi ha messo in punizione e le dissi che non mi importava, invece mi importava eccome.



Molto spesso Moez non mi fa giocare, allora un giorno mi ha fatto arrabbiare e le uniche parole che mi sono uscite sono state: "Non mi importa!" Invece mi importava eccome.



Mio padre stava facendo una ricerca, utilizzando internet, sui vari insetti color latte della montagna e io gli ho chiesto se potevo giocare al computer e lui mi ha risposto: "Forse fra un'ora!" Io ho detto: "Non importa, giocherò con la play!" Io ho provato però un sentimento di rabbia, ma mi è passato subito. Non mi importava perché giocare alla play è la stessa cosa che giocare al computer, ma...



Un giorno sono andato al parco di Ca' Ranuzza e ho visto un bambino sull'altalena. Io feci una corsa e poi chiesi al bambino sull'altalena di nome Giacomo se poteva scendere per farmi salire un po'. Giacomo mi rispose di no e io dissi: "Non importa, andrò sullo scivolo." Io ero dispiaciuto però perché sentirsi dire no a quello che vuoi fare è brutto!

Le sensazioni piacevoli

Mi sento interessato quando mamma e papà parlano dei giochi di Natale e del traghetto per la Sardegna.



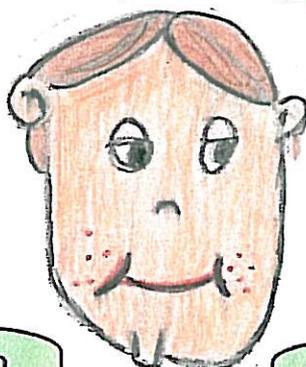
Mi sento rilassata e controllata quando faccio sport: tipo palloncino e quando attraverso la strada.



Mi sento felice, gioiosa e allegra quando mi dicono "brava" perché mi sento la numero "uno".



Mi sento tranquillo, sereno, quieto quando ho finito di fare i compiti e posso andare a giocare al parco con i miei o posso guardare la televisione.



Mi sento soddisfatto, orgoglioso e compiaciuto quando faccio una cosa bella.

Mi sento coraggioso, fiducioso, audace quando affronto dei problemi.

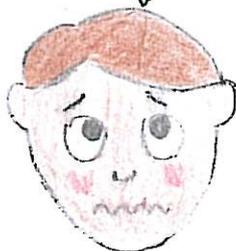


Mi sento inclusa quando sono cercata dagli altri



Le sensazioni non piacevoli

Mi sento ansioso, agitato, irrequieto quando mi interroga la maestra, quando compro qualcosa, quando devo partire.



Mi sento ansiosa, agitata quando aspetto per giocare con le mie amiche più care perché mi piace avere compagnia.



Mi sento ostile quando nessuno mi accetta perché sono più piccolo.



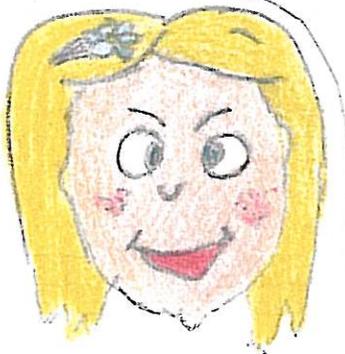
Mi sento triste, scontento e addolorato quando la maestra mi dà una nota, quando gli amici mi picchiano e quando non vogliono giocare con me.



Mi sento arrabbiata quando mi prendono in giro o mi stuzzicano, perché mi dà fastidio



Mi sento escluso, isolato e rifiutato quando le mie amiche mi escludono, fanno finta che io non ci sia e non mi parlano.



Mi sento responsabile, pentito e colpevole quando la mamma mi sgrida perché ho fatto cadere il gioco di mio fratello.

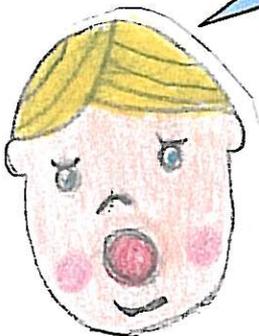


Mi sento spaventato, terrorizzato, impaurito e intimorito quando faccio dei bruttissimi sogni e io mi muovo tutto per la paura e mi sembra realtà.

Mi sento escluso quando i miei amici non mi accettano perché li ho picchiati.



Mi sento annoiato, stufo e indifferente quando sono in casa e non ho niente da fare o quando faccio qualcosa che non mi piace.



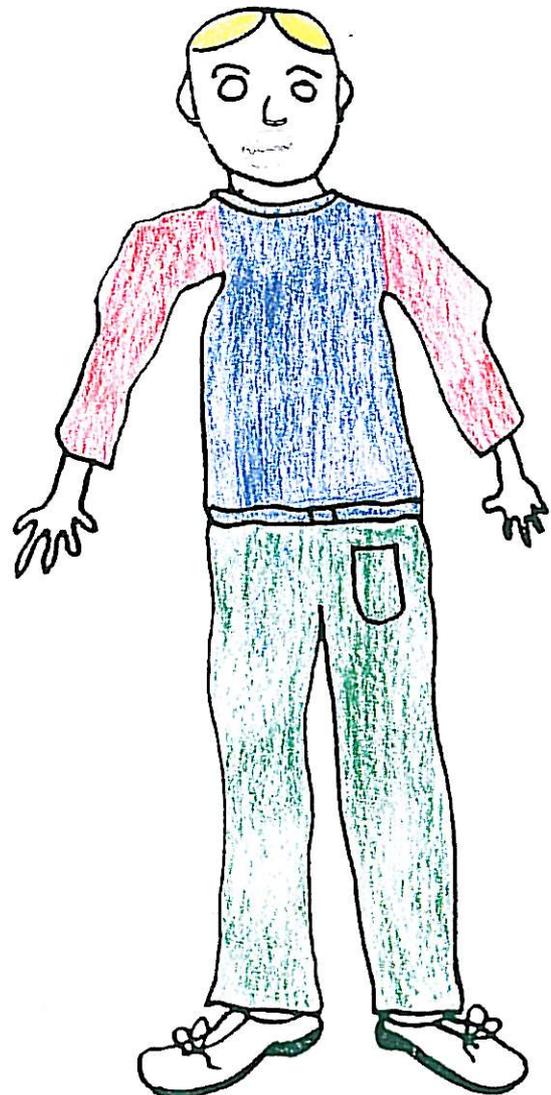
le emozioni:

-  Emozioni colorate
-  Orologio delle emozioni
-  Un momento nero
-  Un momento di paura
-  Un momento di rabbia
-  Un momento di felicità

Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

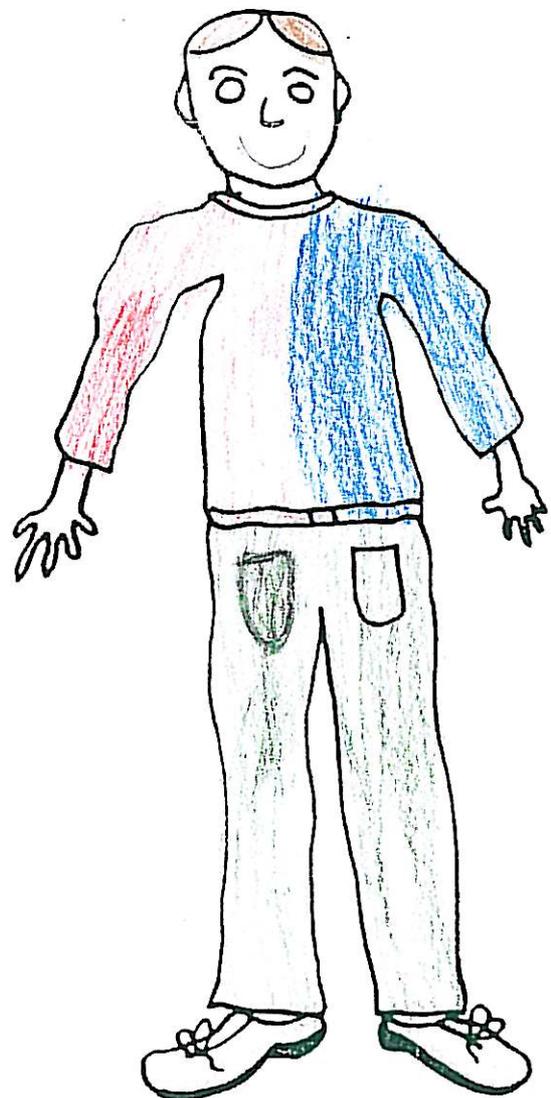
Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

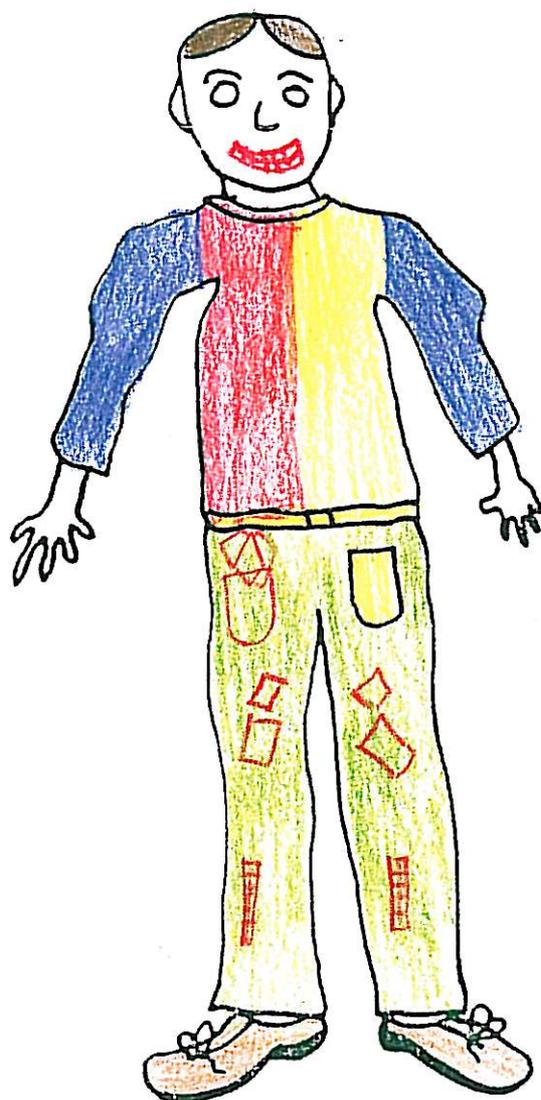
Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

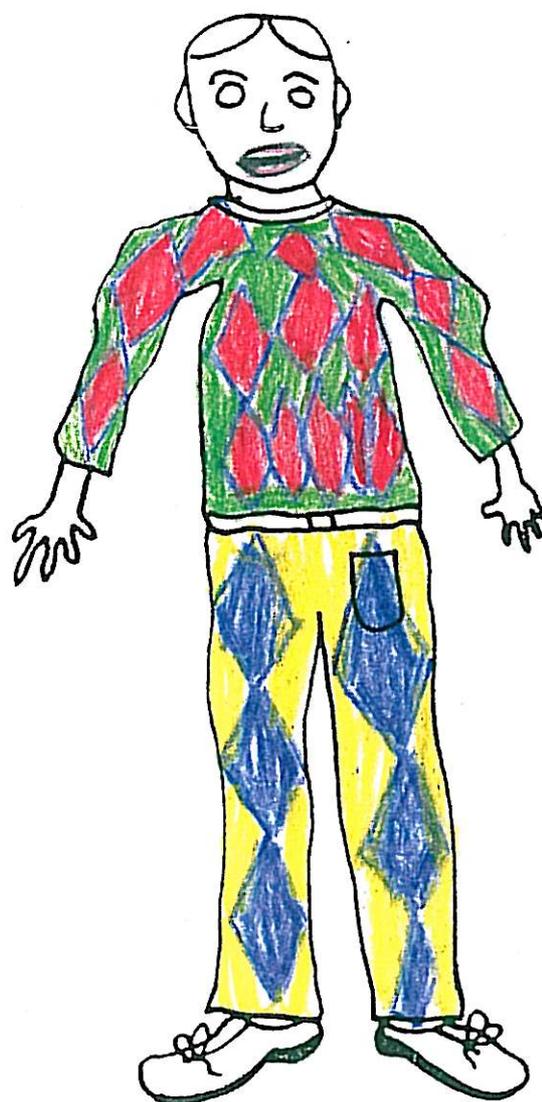
Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

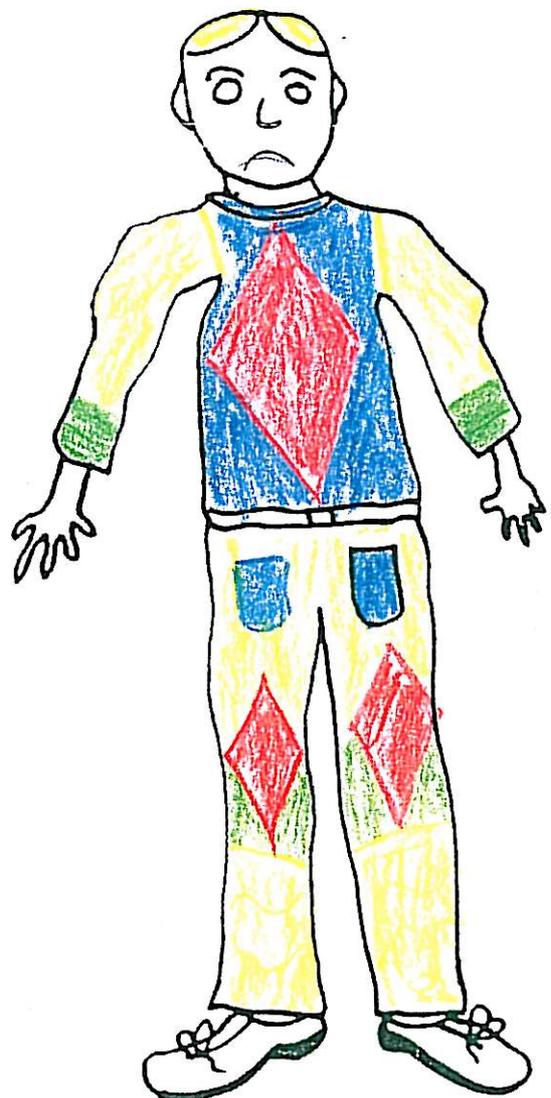
Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

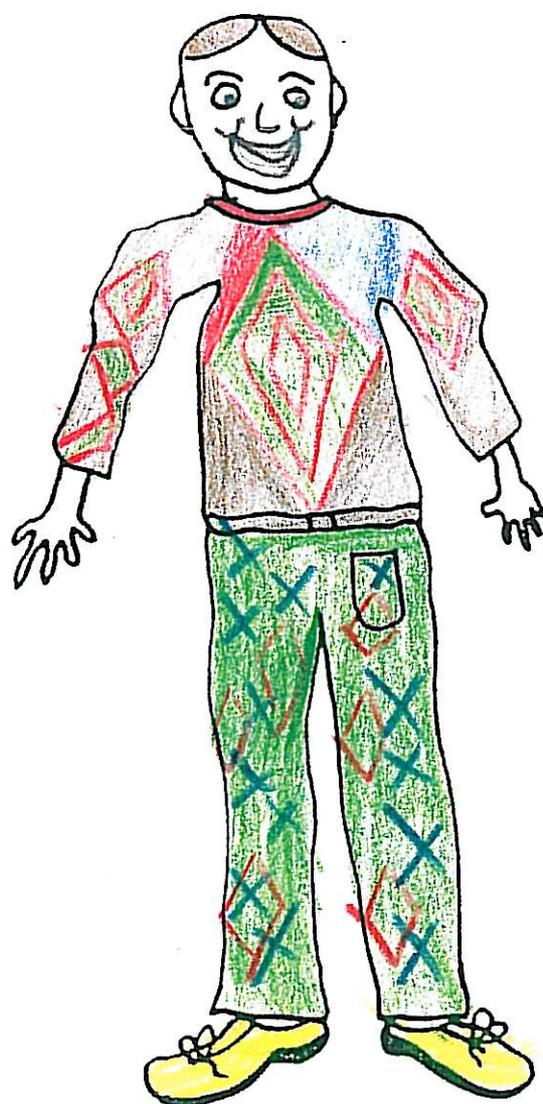
Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.



Emozioni colorate

Disegna sopra la figura del bambino o della bambina le emozioni che pensi di esserti tenuto dentro per un bel po' di tempo. Per la rabbia usa il rosso, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per tutte le volte in cui ti sei chiesto il perché di qualcosa, il giallo per quando ti sei sentito offeso.

Mostra bene tutte le emozioni che ci sono dentro di te. Se, per esempio, ti stai tenendo dentro tantissima rabbia, ma poca tristezza, usa molto il colore rosso e poco il blu. Alla fine, disegna la bocca.

