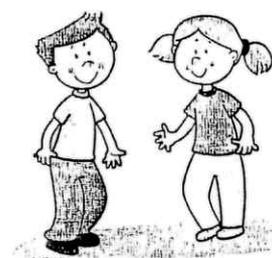


# PERCORSO INTERDISCIPLINARE

CLASSI TERZE - a.s. 2015/2016

---

INSIEME



ABBIAMO

CONOSCIUTO

LE EMOZIONI

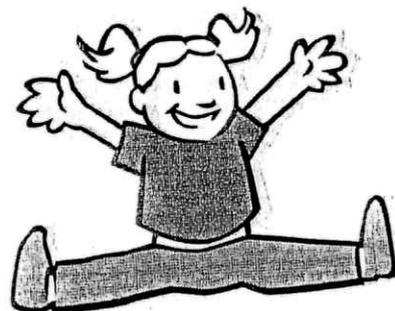


DI

OGNUNO

DI NOI

!



# PER I GENITORI

## **FINALITA' DELLE VARIE ATTIVITA'**

Il percorso sulle emozioni intrapreso con gli alunni delle classi terze nel corso dell'anno è nato per far capire che riconoscere le emozioni che compaiono dentro ciascuno di noi non sempre è un'impresa semplice.

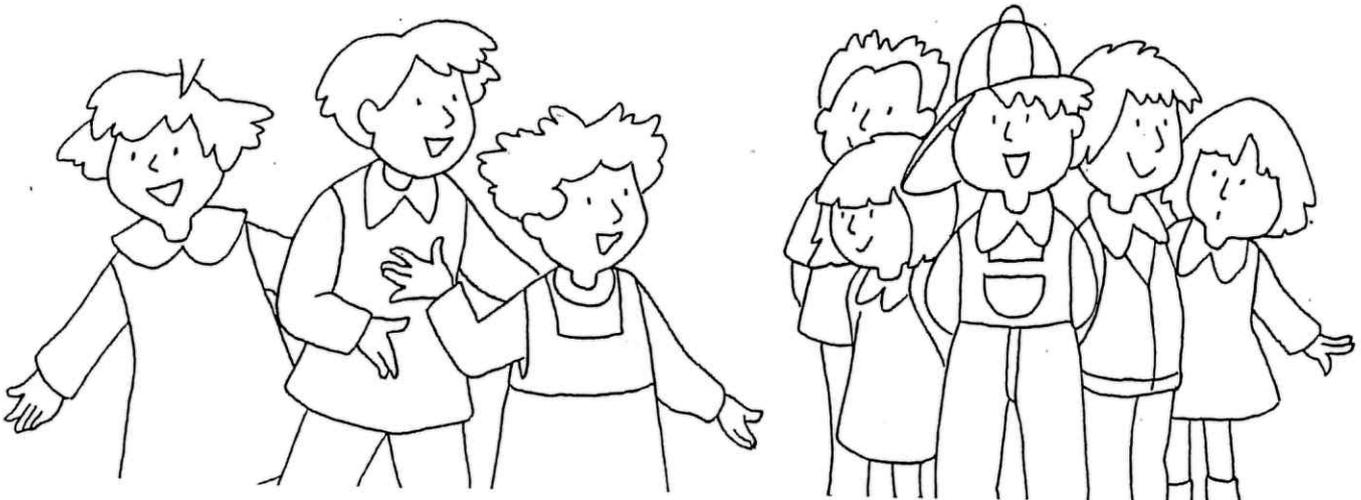
Richiede tempo e concentrazione, ma è un passo importante per migliorare il rapporto con noi stessi e con gli altri.

Le cinque emozioni prese in considerazione (gioia, disgusto, paura, rabbia e tristezza) di per sé non sono né positive né negative.

Le emozioni che proviamo si manifestano infatti in ogni situazione della nostra vita: a scuola, a casa, al parco giochi e in ogni altro luogo in cui entriamo in contatto con gli altri.

Alcune di queste ci proteggono e ci tengono lontani dai guai, altre invece ci rendono felici e sorridenti.

Abbiamo capito che nessuno deve nascondere le emozioni che prova e che compaiono in modo più o meno evidente sul viso di ognuno di noi ma imparare a chiamarle per nome, accettarle e gestirle. Facendo questo esercizio su noi stessi via via riusciremo a riconoscere, comprendere ed accogliere meglio anche le emozioni delle persone che abbiamo accanto.



Gli obiettivi specifici sono stati:

- acquisire consapevolezza delle proprie emozioni;
- modulare e gestire le relazioni con reazioni adeguate;
- ridurre e contenere i comportamenti problematici nel contesto scolastico;
- acquisire capacità di problem solving;
- stimolare le abilità prosociali e cooperative.



*Abbiamo imparato  
a conoscere le ...*  
**EMOZIONI**  
*che nascono dentro di noi:*

**GIOIA  
DISGUSTO  
PAURA  
RABBIA  
TRISTEZZA**

**Tutte le EMOZIONI sono importanti  
e dobbiamo imparare a gestirle  
nel modo più opportuno.**

# QUANTE BELLE ATTIVITA'!

La realizzazione del nostro percorso,  
per conoscere ed imparare a gestire le EMOZIONI,  
è avvenuta tramite lo svolgimento di diverse interessanti  
attività, alle quali abbiamo partecipato con grande impegno:

**L' APPELLO DELLE EMOZIONI**

**IL SEMAFORO DELLE EMOZIONI**

**LE SIMULAZIONI**

**I DISEGNI**

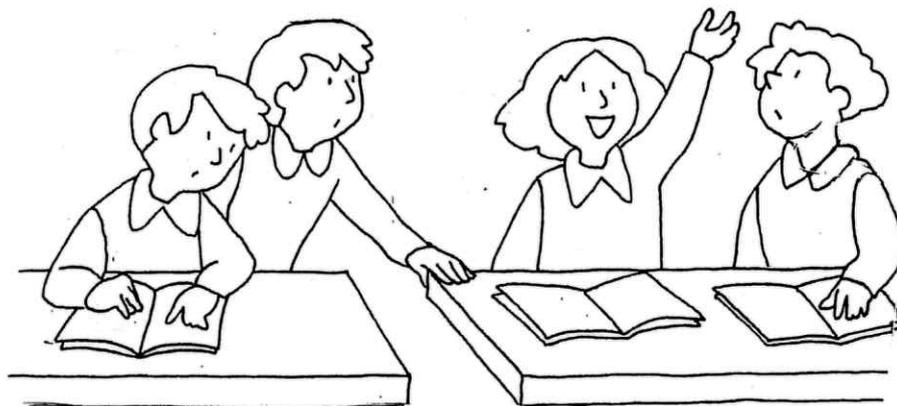
**IL FILM "INSIDE OUT"**

**LA CANZONE "Prendi un'emozione"**

---

***ECCO COME SI SONO SVOLTE ...***

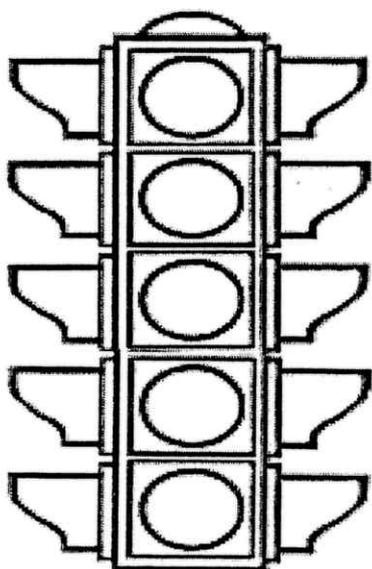
# L' APPELLO DELLE EMOZIONI



Ogni giorno a scuola, all'ingresso e all'uscita, viene fatto L'APPELLO DELLE EMOZIONI. Ognuno di noi dice come si sente e, se l'emozione che prova è particolarmente forte, viene ascoltato mentre ne spiega il motivo.

Ad ogni appello i risultati vengono tabulati ed è emerso che siamo più gioiosi al termine delle lezioni.

# IL SEMAFORO DELLE EMOZIONI



In qualsiasi momento del tempo che trascorriamo a scuola possiamo far sapere agli altri se sentiamo un'emozione tanto intensa che ci impedisce di proseguire sereni la lezione.

Lo possiamo fare utilizzando IL SEMAFORO DELLE EMOZIONI. Infatti in una tasca di carta, con su scritto "**HELP ME**", possiamo pescare e poi fissare alla porta uno dei cerchi di diverso colore in essa contenuti. Le tinte comunicano diversi significati, proprio come quelle di un semaforo.

Ci sono: il GIALLO per la GIOIA, il VERDE per il DISGUSTO, il VIOLA per la PAURA, il ROSSO per la RABBIA e il BLU per la TRISTEZZA.

In questo modo possiamo venire ascoltati ed aiutati dai presenti a superare il nostro disagio.

# LE SIMULAZIONI



Quella delle SIMULAZIONI è stata un'attività molto coinvolgente che ci ha visti impegnati come protagonisti/attori di particolari scene e dialoghi.

Sono state simulate, a coppie o piccoli gruppi, SITUAZIONI PROBLEMATICHE che hanno suscitato forti emozioni. Il compito di ognuno di noi era quello di reagire in due modi: quello impulsivo e poco opportuno e poi quello più appropriato, riflettendo su quale potesse essere la strada migliore da seguire per capire e risolvere i contrasti.

Siamo stati liberi di esprimerci con parole nostre, dettate dallo stato d'animo del momento.

E' stato molto utile per cominciare a capire che le nostre reazioni sono spesso troppo impulsive.

# I DISEGNI

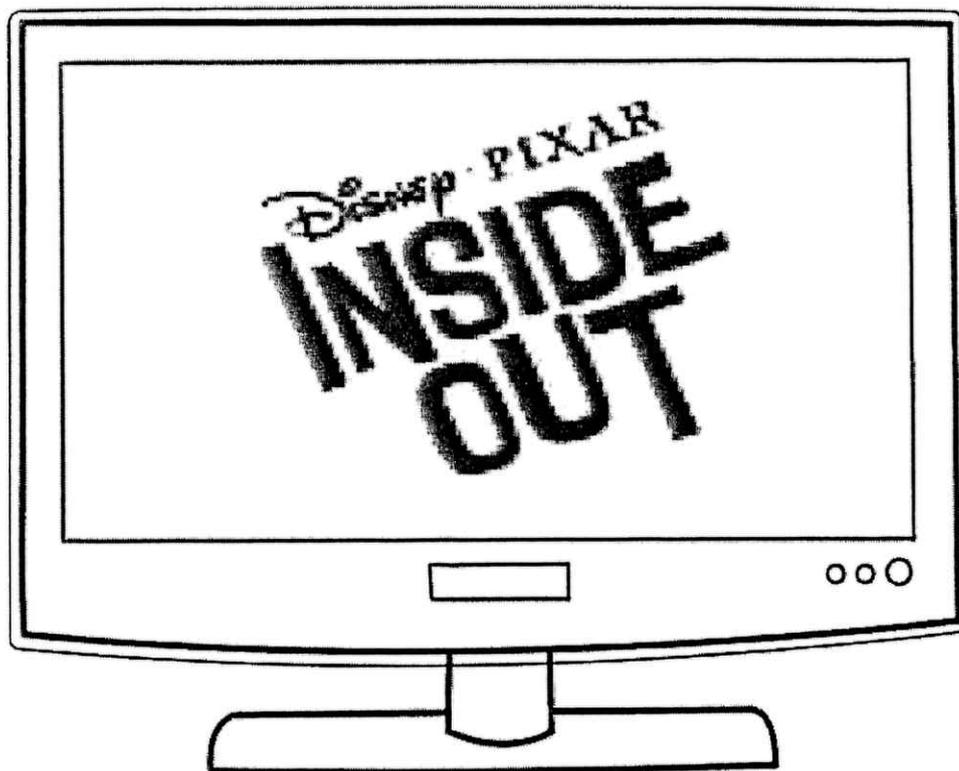


Anche disegnare e colorare hanno fatto parte delle piacevoli attività comprese in questo percorso.

Infatti abbiamo realizzato delle belle illustrazioni, ricche di particolari, che rappresentano alcune nostre emozioni.

I numerosi DISEGNI, raggruppati per tipo di emozione, sono stati poi esposti alle pareti del corridoio.

# IL FILM “INSIDE OUT”



Tutti insieme a scuola abbiamo visto il film d'animazione “**INSIDE OUT**” della Pixar / Walt Disney . La storia racconta di **Riley**, un'undicenne costretta a trasferirsi in una nuova città – San Francisco – per seguire gli impegni lavorativi del padre. L' abbiamo seguita nelle sue avventure quotidiane e nelle difficoltà di adattamento a una nuova realtà, ma lo abbiamo fatto da una postazione speciale: **la sua mente**. Infatti abbiamo scoperto in che modo la ragazzina si destreggia tra **emozioni come la rabbia, il disgusto, la paura, la tristezza e la gioia**. Le diverse emozioni sono state rappresentate con abilità e **Rabbia, Paura, Gioia, Tristezza e Disgusto** sono personaggi animati, i veri protagonisti del film. **Ogni emozione ha una sua funzione**. È questa la grande scoperta che segna il punto di svolta nel film e nella vita di Riley. Bisogna abbracciare e vivere ogni emozione, accogliendo quello che c'è, bello o brutto che sia, solamente così possiamo aprirci alle relazioni sociali e alla vera comprensione della nostra vita.

# LA CANZONE

## “Prendi un’emozione”



Che bello cantare tutti insieme!

Fa proprio al caso nostro LA CANZONE vincitrice dello Zecchino d'oro 2015:  
“Prendi un’emozione” !

L'abbiamo imparata, abbiamo unito le nostre voci per allenarci a cantarla bene e l'abbiamo accompagnata con qualche piccolo movimento.

Ora siamo proprio bravi e siamo pronti per esibirci il giorno della “Festa di fine anno” in palestra.

Nell'occasione indosseremo anche delle bellissime MAGLIETTE: sono bianche, con una stampa allegra e variopinta che ci ricorderà per sempre l'avvio di questo importante percorso alla scoperta delle NOSTRE EMOZIONI !

# “ PRENDI UN' EMOZIONE “

(Zecchino d' oro 2015)

Certe volte il viso cambia colore ed il cuore prende velocità,  
Nella pancia c'è qualcosa di strano, non è fame, ma chissà che sarà.  
Con che ti fanno rabbrivire o ti mettono una fifa blu,  
Un saluto che ti fa balbettare, risatine che non smettono più.  
Se succede che non riesci a stare fermo, aspettando qualche novità.  
Se la bocca più non smette di parlare, quando scoppi per la felicità.

Prendi un'emozione, chiamala per nome,  
Trova il suo colore e che suono fa.

Prendila per mano, seguila pian piano

Senti come nasce, guarda dove va.

Prendi un'emozione e non mandarla via.

Se ci vuoi giocare, fai cambio con la mia.

Puoi spiegarla a chi non la sa

E tutta la tua vita vedrai

Un'emozione sarà

Le emozioni sono l'arcobaleno che colora il cielo dentro di noi,

Sono nuvole, sono il sereno, sono il sale, il pepe di ciò che fai.

C'è la rabbia che non riesci a capire

E non sai se poi ti passerò

Ma davvero basta solo parlare

E la soluzione si troverà.

Se le cose nuove fanno un po' paura, tira fuori la curiosità,

Ogni giorno è davvero un'avventura,

Il domani ti sorprenderà!

Prendi un'emozione, chiamala per nome,

Trova il suo colore e che suono fa.

Prendila per mano,

seguila pian piano,

Senti come nasce, guarda dove va.

Prendi un'emozione e non mandarla via,

Se ci vuoi giocare, fai cambio con la mia.

Puoi spiegarla a chi non la sa

E tutta la tua vita vedrai,

Qualche volta Qualche volta

Non capisci Non capisci

L'emozione che c'è dentro di te Dentro di te,

Forse è solo Forse è solo

Perché

Cresci

E con occhi sempre nuovi il mondo scoprirai!

Prendi un'emozione, chiamala per nome

Trova il suo colore e che suono fa.

Prendila per mano, seguila pian piano,

Senti come nasce, guarda dove va.

Prendi un'emozione e non mandarla via,

Se ci vuoi giocare, fai cambio con la mia.

Puoi spiegarla a chi non la sa e tutta la vita vedrai

Un'emozione sarà!



# ABBIAMO CAPITO CHE ...

- La GIOIA ci fa star bene ed è importante impegnarci per raggiungerla.
- Il DISGUSTO ci può aiutare, tenendoci lontani dalle cose sgradevoli e cattive.
- La PAURA, non eccessiva, ci può tenere lontani dai pericoli.
- La RABBIA, non aggressiva, ci può dare la forza per difenderci da ciò che non va.
- La TRISTEZZA ci aiuta a capire che qualcosa non va bene e ci può dare la spinta per reagire e scacciarla.



Ed ora racconta in breve qualche momento in cui hai provato delle particolari **EMOZIONI** ...

oooooooo

Ho provato tanta GIOIA ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ho avuto una sensazione di DISGUSTO ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ho avuto tanta PAURA ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ho sentito tanta RABBIA ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ho sentito tanta TRISTEZZA ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---