



2.1 Assomiglio alle mie parole



COMPETENZE CHIAVE

- Il sé e l'altro
- Immagini, suoni, colori
- I discorsi e le parole



ARGOMENTO

Le parole sono magiche: mi aiutano a stare bene con me e con gli altri.



DOMANDE FONDAMENTALI

- Come sono io?
- Come sono gli altri?
- Quali sono le parole che ci piacciono?
- Cosa sono le emozioni?
- Sai cosa significa essere triste oppure felice?



FONTI

- » "Il Manifesto della Comunicazione non ostile. 10 cose che i genitori e gli educatori possono spiegare anche ai più piccini" (disponibile al link <http://tiny.cc/ManifestoInfanzia>);
- » "Parole appuntite, parole piumate" di Anna Sarfatti e Nicoletta Costa (seconda filastrocca);
- » "Merlo e le emozioni" di Gloria Francella, Giulio Fabroni, Sinnos Edizioni;
- » "Una parola Magica", 60° Zecchino d'Oro (2017).



MATERIALI

Carte con le emoji tristezza, paura, rabbia, gioia, perplessità;
matite e pennarelli colorati;
tabella con la settimana delle emozioni stampata per ogni bambino/a;
un pupazzo o la sagoma di Giulio Coniglio per favorire la narrazione.



SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Introduzione (45 minuti)

L'insegnante apre l'incontro chiedendo ai bambini e alle bambine come stanno, magari iniziando lei/lui a raccontare come si sente per aiutarli a capire come si fa. Ad esempio: "Sono felice di essere qui con voi oggi e di fare questa attività assieme", aggiungendo "ma mi sento un pò stanca/o perché stanotte ho dormito poco", oppure "e mi sento piena/o di energie perché stanotte ho dormito proprio bene!". Questa potrebbe essere una buona occasione per ricordare che ci sono emozioni che ci fanno stare bene ed emozioni che ci fanno stare male.

L'insegnante introduce, quindi, il secondo principio del Manifesto della comunicazione non ostile: "Si è ciò che si comunica. In Rete bisogna essere gentili. Dietro le foto ci sono persone come noi. Se dici cose cattive, saranno tristi o penseranno che sei cattivo".

Il/La maestro/a può raccontare quanto segue come fosse una favola, oppure mettere in atto una



2.1 Assomiglio alle mie parole

scenetta facendola raccontare a un pupazzo o ad una sagoma di Giulio Coniglio precedentemente realizzata: "Il telefono, lo smartphone e il pc sono macchine straordinarie per raggiungere il Paese di Internet. Pensate che sono macchine più potenti del computer che era bordo del razzo che ha portato l'uomo sulla Luna 50 anni fa! E c'è voluto un computer veramente straordinario per organizzare un viaggio così lungo e avventuroso. Certo, bisogna decidere con attenzione dove andare e, ricordate, in molti posti di Internet incontriamo persone. Alcuni di questi personaggi sono molto seguiti. Bambine e bambini, quali sono i vostri personaggi preferiti? Vi piace qualche YouTuber in particolare? Cosa vi piace di lui o di lei?"

Parte 1 (60 minuti)

Incontrare delle persone in Internet non è molto diverso che incontrarle di persona: se vi dicono cose divertenti e gentili, voi pensate che siano gentili e divertenti, se invece vi dicono cose cattive o antipatiche, pensate che chi le ha dette sia antipatico o cattivo.

Insomma, ogni volta che diciamo una cosa, raccontiamo anche come siamo in quel momento! Quali sono le parole che dici più spesso in questi giorni? Sono parole gentili?

In Internet si possono anche usare le emoji per raccontare agli altri come ci sentiamo

L'insegnante propone alle/agli allieve/i di provare a riconoscere le emoji che mostrerà loro e di esplorare assieme le emozioni che hanno provato negli ultimi giorni.

Tristezza 😞

Si può, ad esempio, essere tristi dopo un litigio con un'amica o un amico, oppure perché si sente la mancanza dei nonni, o ancora perché ci si sente un po' soli, come capita in alcuni giorni.

È normale sentirsi tristi e si può dirlo! Anzi, a volte dopo averlo detto, ci si sente meglio.

Magari si può usare la fantasia per escogitare un modo per ritrovare l'allegria! Se non si può uscire con un amico/a, ad esempio, lo/la si può chiamare al telefono o mandargli/le un disegno.

L'insegnante, partendo dalle esperienze dei/delle bambini/e, invita a trovare suggerimenti per sentirsi meno tristi nelle diverse situazioni.

Paura 😨

A tutti è capitato di essere preoccupati talvolta, ma sappiate che la paura è un'emozione importantissima per ogni essere vivente perché alle volte può salvarci la vita! Pensate ad esempio a un topolino che scappa quando arriva un gattone che vuole mangiarlo. Oppure all'attenzione che mettete quando dovete attraversare la strada: solo sulle strisce pedonali, quando il semaforo è verde e solo dopo aver guardato a destra e sinistra per stare attenti che non arrivino macchine, moto o biciclette, e magari dando la mano ad un adulto. La paura, quindi, ci permette di stare attenti e proteggere noi stessi e le persone a cui vogliamo bene.

La maestra o il maestro possono raccontare di come si sentono quando sono preoccupati e di come questo peso si scioglie se ne parlano con qualcuno, sentendosi poi più leggeri. A questo punto possono domandare alle bambine e ai bambini se anche per loro funziona parlare con qualcuno e invitarli a provare a farlo.



2.1 Assomiglio alle mie parole

Rabbia 😡

L'insegnante potrebbe domandare alla classe quante volte si sono arrabbiati negli ultimi giorni e con chi si siano arrabbiati di più. L'insegnante può partire dalla propria esperienza: "anche a noi grandi capita di arrabbiarsi, eccome!"

Il/la docente potrebbe utilizzare questa metafora: quando siete arrabbiati siete come un vulcano e le vostre parole sono come fiamme! Attenzione che non facciano male a qualcuno! Provate a usare le parole "sono arrabbiato perché..." e forse la rabbia si spegnerà un po'. Sotto la rabbia c'è sempre un motivo ed è molto importante per noi e per gli altri scoprirlo.

Gioia 😊

Ecco delle emozioni piacevoli da provare: la gioia e la felicità!

Ogni giorno, anche in quelli che sembrano più tristi e nuvolosi, ci sono tante cose belle che ci rendono contenti: alzarsi con calma in un giorno di festa, essere accompagnati a scuola da mamma o papà durante la settimana, fare una torta a casa se fuori piove e non si può uscire, giocare con i propri fratelli e sorelle o con gli amici e le amiche, oppure ricevere un messaggio da una persona a cui si tiene, ma che non vive vicino a noi. Che bello!

Parte 2 (60 minuti)

Rabbia, tristezza, gioia, paura: le emozioni sono tante e possono cambiare anche durante la giornata.

L'insegnante dà alla classe una missione da completare nel corso della settimana: fare amicizia con le emozioni, in modo da riuscire a trovare le parole giuste per raccontarle quando le proviamo.

L'insegnante fornirà a ogni bambino/a due copie stampate della tabella "La mia settimana è piena di emozioni", una da tenere a scuola e l'altra a casa.

Come mi sento	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pomeriggio							
Sera							

Ogni bambino/a potrà personalizzare le schede con disegni e colori e appenderle in un posto speciale a casa e in classe. A questo punto ogni giorno dovranno ascoltare le proprie emozioni e riportarle sulla tabella incollando le emoticons fornite dall'insegnante oppure disegnandole.

L'insegnante può concludere il percorso di questa tappa con l'invito a ricordarsi di usare parole gentili ed essere attenti alle emozioni degli altri.



2.1 Assomiglio alle mie parole



SUGGERIMENTI E APPROFONDIMENTI

- “Una parola Magica”, la canzone del 60° Zecchino d’Oro (“Fonti”) può essere utilizzata al termine degli incontri per cantare e ballare insieme, per scaricare la stanchezza, o in momenti successivi per approfondire l’argomento.
- Nel testo consigliato, “Merlo e le emozioni” (dettagli nelle “Fonti”), Merlo spaventa i piccoli della chioccia indossando una maschera. La gallina si arrabbia molto perché ha paura che i suoi pulcini, scappando per lo spavento, si facciano male. Questo ci fa capire che dietro alla rabbia della chioccia c’era la paura per i suoi piccoli. Allora Merlo si fa coraggio e va a chiedere scusa per quanto ha fatto: anche la parola “scusa”, come “grazie”, è magica!
Nel caso di Merlo, non avendo una bocca bensì un becco, le emozioni che prova si possono intuire solo dagli occhi: gli/le alunni/e possono aiutare l’insegnante a capire, anche con le emoji, come si potrebbe disegnare la bocca di Merlo per rappresentare l’emozione che sta provando.
- L’insegnante può dedicare incontri specifici ad ognuna delle emozioni proposte nella “Parte 1”, con momenti di circle time, disegni e letture.
- L’insegnante può semplificare a suo piacere la settimana delle emozioni (ad esempio con una sola emozione messa al mattino, che può essere cambiata nel corso della giornata).
- Per coinvolgere le famiglie si può rendere disponibile online una copia della settimana delle emozioni, da scaricare e stampare per regalarla a genitori, fratelli, sorelle, nonni, amici/amiche. In questo modo i/le bambini/e scopriranno che anche gli altri provano tante emozioni.