EMOZIONI IN CLASSE

KIT PRONTO CLASSE / QUADERNO 01

RICONOSCERE LE EMOZIONI

25 attività guidate per dare un nome a quello che si sente.



25 ATTIVITÀ
5 SETTIMANE

Scuola primaria
Guida + copioni + schede A4
di Emozioni in Pratica

IL RITUALE

Quattro battute per aprire, due per chiudere.

INSEGNANTE	CLASSE
Ci prendiamo un momento.	**Ascolto il mio corpo.**
INSEGNANTE	CLASSE
Do un nome a quello che sento.	**Non devo risolvere niente adesso.**
INSEGNANTE	CLASSE
Il momento è finito.	**Torno a quello che stavo facendo.**

Se la classe è agitata, il rituale si fa comunque, ma si accorcia. Non usarlo come punizione e non chiedere ai bambini di raccontare che cosa hanno sentito durante il rituale.

Le regole del cerchio

1. Si ascolta senza commentare.
2. Si parla di sé, non degli altri.
3. Si può passare.
4. Non diffondiamo i racconti dei compagni. Se qualcuno racconta una cosa pericolosa, l'adulto deve parlarne con chi può aiutare. Si può sempre chiedere aiuto a un adulto.

> **«Non devo risolvere niente adesso.»**

Osservare senza valutare

La griglia di osservazione serve a ricordare che cosa hai visto, non a classificare i bambini. Annota comportamenti osservabili: «ha indicato il petto», «ha usato la parola forte», «ha ascoltato senza interrompere». Evita le etichette: «è sensibile», «è aggressivo», «non sa gestire le emozioni».

Non scrivere diagnosi, dettagli familiari o confidenze personali. Conserva la griglia in un posto protetto e condividila solo con chi deve davvero conoscerla. Se un bambino racconta qualcosa di grave, non indagare in classe: ascolta brevemente, ringrazia e segui la procedura della scuola.

01

ATTIVITÀ 01

Il termometro del corpo

Dove sento quello che sento

15 MIN | 9–10 ANNI | BANCHI | INDIVIDUALE

OBIETTIVO

Indicare sulla sagoma una o due zone del corpo e collegarle a una parola di emozione scelta dalla classe.

INDICATORE OSSERVABILE

Il bambino indica almeno una zona del corpo e completa la frase «Qui sento ____» con una parola o un simbolo.

MATERIALI

- Scheda con la sagoma del corpo (S01) — 1 per bambino
- Matita — 1 per bambino
- Simboli ritagliati: nodo, onda, sole, nuvola, freccia, stella OPZIONALE — 1 set per banco
- Cartellone con le parole di emozione — 1 per classe

PASSI

1. Aprire il cerchio, spiegare le quattro regole del modulo e dire che si può passare. — 2 min
   Nota: Non chiedere a nessuno di raccontare un episodio personale.
2. Raccontare una breve storia inventata: Nina si sveglia tardi, sente la pancia stretta e le spalle dure; quando arriva a scuola e vede un'amica, il petto si apre. Chiedere dove il corpo di Nina manda segnali. *Nota: La storia è inventata: dirlo prima di raccontarla.* — 4 min
3. Distribuire la sagoma. Ogni bambino segna una o due zone con un simbolo e sceglie una parola dal cartellone. *Nota: Si può indicare con un adesivo invece di scrivere.* — 5 min
4. In coppie, chi vuole dice: «Qui sento ____, e uso questo simbolo perché ____». L'altro ascolta senza interrompere. *Nota: Chi ascolta non corregge e non dice «anch'io».* — 3 min
5. Biglietto di uscita: una parola e una zona del corpo. *Nota: Raccogliere i biglietti senza leggerli ad alta voce.* — 1 min

COPIONE DELL'INSEGNANTE

APERTURA

Ci mettiamo in cerchio, appoggiamo i piedi a terra e facciamo tre respiri insieme, senza chiudere gli occhi. Chi vuole dice una parola su come è arrivato; chi non vuole alza la mano e passa.

CONDUZIONE

Oggi non dobbiamo raccontare segreti. Cerchiamo solo di capire dove il nostro corpo sente le cose. Sulla sagoma non c'è una risposta giusta: scegliete due punti in cui sentite qualcosa, se li individuate: uno può essere caldo, uno può essere pesante o stretto. Se non trovate la parola, usate un simbolo. Poi, se volete, completate la frase «Qui sento ____ perché ____».

DOMANDE

? Dove senti qualcosa in questo momento?
? Che cosa fa il tuo corpo quando sei contento?
? Dove senti un nodo quando qualcosa ti preoccupa?
? C'è un punto che senti leggero?

CHIUSURA

Torniamo in cerchio. Ognuno mette una mano sul tavolo, non addosso agli altri. Diciamo insieme: «Oggi ho ascoltato una cosa di me». Poi ognuno scrive o disegna una parola e una zona del corpo sul biglietto di uscita.

ADATTAMENTI

6–8 ANNI

Due zone, un banco di sei parole con pittogrammi; la maestra può scrivere al posto del bambino.

9–10 ANNI

Tre zone; aggiungere «che cosa mi aiuta» accanto a ogni zona.

11–12 ANNI

Chiedere «qual è il primo segnale che noto, prima degli altri?» e «che cosa faccio di solito?».

BES / DSA

Indicare sulla sagoma con adesivi invece di scrivere. · Rispondere oralmente alla maestra, senza esporre il foglio. · Scegliere tra due parole offerte dalla maestra.

LINGUA

Banco visivo con nodo, caldo, freddo, formicolio, pesante, leggero. · Permettere di disegnare il segnale e spiegarlo a voce.

VALUTAZIONE · FORMATIVA

Osservazione della scheda e del biglietto di uscita: indica almeno una zona e usa una parola di emozione.

Criteri: Indica almeno una zona del corpo. · Collega almeno una zona a una parola o a un simbolo. · Ascolta il compagno senza interrompere.

Da non valutare: L'emozione in sé. · La calligrafia o la qualità del disegno. · La partecipazione orale.

FAMIGLIA · FACOLTATIVA · 5 MIN

Chiedete a vostro figlio dove sente la gioia e dove sente la preoccupazione. Non correggete la risposta e non chiedete «perché»: ascoltate.

Questa settimana parliamo di come il corpo ci manda segnali. A casa bastano cinque minuti e una domanda, senza interrogatorio.

ATTENZIONE · RISCHIO BASSO

● ○ ○ basso

Segnali: Un bambino che si blocca davanti alla sagoma. · Chi copre il foglio o si allontana dal banco. · Chi racconta un episodio grave senza essere stato invitato.

Fare: Offrire un simbolo al posto della parola. · Lasciare il foglio coperto e proporre di completarlo dopo. · Ascoltare senza indagare e seguire la procedura della scuola.

Non fare: Non chiedere «e tu hai mai vissuto questo?». · Non interpretare il disegno come diagnosi. · Non obbligare a mostrare il foglio alla classe.

Salvaguardia: Se un bambino rivela una situazione grave, la maestra ascolta, non indaga e avvisa la referente della scuola secondo la procedura interna.

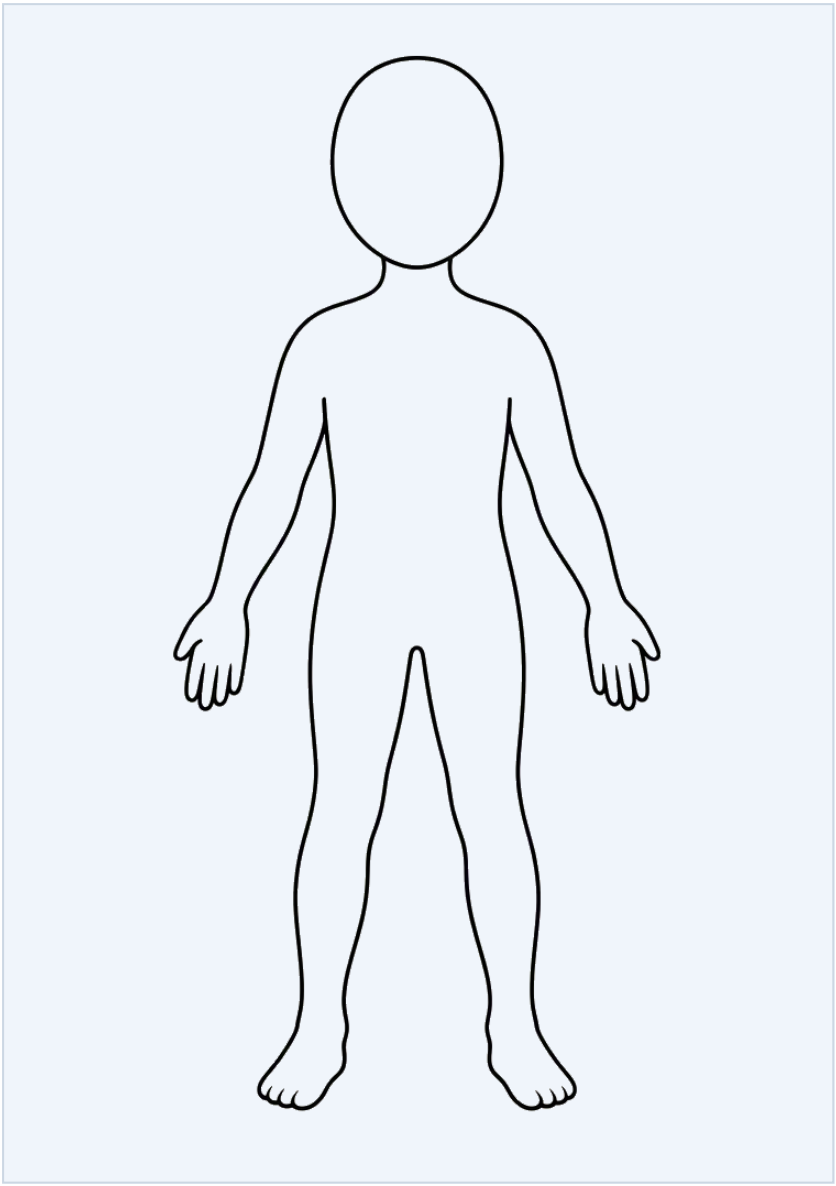
Parole chiave: corpo · segnale · caldo · nodo · parola · ascolto

QEM-M1-A01 · v1.0.0 · approvata

SCHEDA S01

La sagoma del corpo

Scegliere un simbolo dalla legenda, segnarlo in una o due zone del corpo e collegarlo a una parola di emozione.



Sole calore o formicolio

Nodo tensione

Stella piccolo segnale

Onde respiro o movimento

Fiocco freddo

Spirale pensiero che gira

La mia parola di emozione

Il mio simbolo

Nome: _____ Data: _____

Q2-A01

Il segnale della pausa

15 MINUTI | PRIMARIA · ADATTABILE | MATERIALI COMUNI

Obiettivo
Riconoscere una situazione scolastica in cui fermarsi prima di agire.

Conduzione, passo per passo

1 3 MIN
Presenta una scena inventata: un pennarello non scrive e il personaggio sta per lanciarlo. Chiedi quali azioni si vedono, senza attribuire intenzioni.

2 3 MIN
Confrontate tre alternative: lanciare, continuare a insistere, appoggiare il pennarello e chiedere aiuto. Annotate chi viene coinvolto da ciascuna.

3 4 MIN
In coppia disegnate un segnale discreto di pausa. Provate a usarlo nella scena, senza mimare il lancio.

4 3 MIN
Ogni coppia mostra un possibile gesto successivo: cambiare pennarello, chiedere un materiale, aspettare.

5 2 MIN
Chi vuole completa: «Posso fermarmi prima di…». Si può usare il personaggio.

Le parole per iniziare
«Una pausa non cancella quello che senti. Ti dà uno spazio per scegliere il gesto successivo. Proviamo con una storia, non con i nomi dei compagni.»

Un'osservazione o un adattamento per la prossima volta

Prepara

Lavagna, fogli e matite.

Per i più piccoli

Offri due azioni illustrate e leggi tu la scena.

Per i più grandi

Chiedi una conseguenza immediata e una possibile alternativa per ogni scelta.

Che cosa osservare

Indica un momento di pausa e un gesto successivo possibile.

Durante l'attività

Condivisione facoltativa. Usa storie inventate e interrompi se il gruppo o una persona ha bisogno di altro.

SCHEDA C01 / FOTOCOPIABILE

Il mio piano di pausa

Scegli una situazione inventata o un esempio che vuoi usare. Puoi scrivere, disegnare oppure passare.

Nome o simbolo _____ Data _____

Quando potrebbe servirmi una pausa

Una pausa possibile in classe

Come chiedo e come torno al compito

Il primo gesto quando riparto

Puoi usare parole, simboli o disegni, oppure lasciare uno spazio vuoto. Non serve condividere informazioni personali davanti al gruppo.

Q3-A01

Il messaggio e la restituzione

15 MINUTI | PRIMARIA · ADATTABILE | SCHEDA R01

Obiettivo
Restituire il senso di un messaggio breve e chiedere conferma.

Conduzione, passo per passo

1 **2 MIN**
Modella uno scambio: «Vorrei il foglio grande per il disegno». Rispondi «Ti serve il foglio grande, ho capito?».

2 **3 MIN**
Mostra la differenza tra ripetere ogni parola e restituire il significato senza aggiungere consigli.

3 **4 MIN**
A coppie scegliete un messaggio neutro; uno legge e l'altro restituisce con parole proprie.

4 **4 MIN**
Scambiate i ruoli e annotate sulla R01 una restituzione e una domanda di conferma.

5 **2 MIN**
Chiedi che cosa ha permesso di verificare se il messaggio era stato capito.

Le parole per iniziare
«Ascoltare non significa indovinare. Possiamo dire che cosa abbiamo capito e lasciare all'altra persona la possibilità di correggerci.»

Prepara

Coppie, tre messaggi neutri scritti alla lavagna; scheda R01.

Per i più piccoli

Leggi messaggi di una sola frase e consenti una risposta con un gesto.

Per i più grandi

Inserisci un dettaglio importante da mantenere nella restituzione.

Che cosa osservare

Restituisce il messaggio senza aggiungere un'intenzione non detta.

Durante l'attività

Condivisione facoltativa. Usa storie inventate e interrompi se il gruppo o una persona ha bisogno di altro.

Scheda pronta

R01 · pagina 33. Le parole della scheda si possono dettare o sostituire con disegni.

Un'osservazione o un adattamento per la prossima volta

SCHEDA R01 / FOTOCOPIABILE

Ascolto e restituisco

Usa un messaggio neutro o una scena inventata. Non scrivere informazioni personali di un compagno.

Nome o simbolo _____ Data _____

Il messaggio che ho ascoltato

Con parole mie: ho capito che...

La mia domanda di conferma

La risposta o la correzione del personaggio

Puoi usare parole, simboli o disegni, oppure lasciare uno spazio vuoto. Non serve condividere informazioni personali davanti al gruppo.