

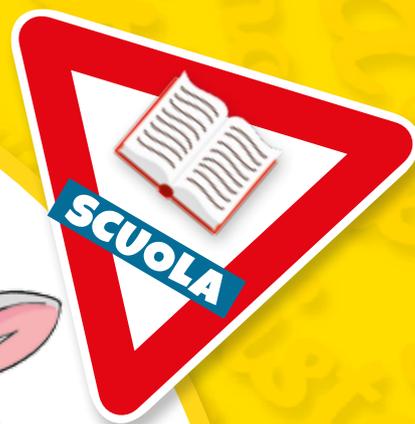
Geronimo Stilton



# EMOZIONI

IN CORSO

## LE CARTE DELLE EMOZIONI



Consulenza a  
cura di Sara Cassuto,  
psicologa e psicoterapeuta

## LE CARTE DELLE EMOZIONI

**A CHI È RIVOLTO:**

classi 3<sup>a</sup>-4<sup>a</sup>-5<sup>a</sup>

**COLLEGAMENTO:**

SCIENZE

## LA PAROLA ALL'ESPERTA!

I due emisferi che compongono il nostro cervello hanno funzioni differenti.

L'emisfero sinistro è l'**emisfero della parola**, del linguaggio e dell'ordine, mentre l'emisfero destro è l'**emisfero del non verbale**, delle immagini e delle emozioni. Nei bambini molto piccoli (fino ai tre anni di età circa) la parte prevalente è quella dell'emisfero destro, ma è con la crescita che i bambini, sviluppando la capacità linguistica, riescono a dare un significato a quello che succede loro (causa-effetto). L'equilibrio tra i due emisferi (collegati tra loro dal corpo caloso) permette di vivere in modo sereno e armonico.

L'attività proposta consente ai bambini di conoscere **come è strutturato il nostro cervello** e **come lavorano i due emisferi**. Compito dell'adulto è aiutarli a trovare una buona sinergia tra i due emisferi, sia attraverso l'ascolto della parte emotiva, sia con la messa in parola di ciò che provano.

Dando un nome a quello che proviamo, anche l'esperienza più faticosa può essere integrata nella nostra storia di vita.



**QUALI SONO  
GLI OBIETTIVI**

- **Imparare a riconoscere l'emozione, a descriverla e quindi a comprenderla.**
- **Riflettere sulle diverse modalità di espressione.**



[www.emozioniincorso.it](http://www.emozioniincorso.it)

# LE CARTE DELLE EMOZIONI

## CHE COSA SERVE

### Procuratevi:

- fotocopie dell'allegato (quattro per alunno, o in numero pari alle emozioni su cui si sceglie di lavorare)
- pennarelli, penne, forbici, colla
- 4 pannelli (carta o cartoncino) di grande formato (devono contenere 2 carte per alunno)
- nastro adesivo per appendere i pannelli

## COME PREPARARE I PANNELLI

1

Su ciascun pannello scrivere il titolo relativo a una delle emozioni su cui si è deciso di lavorare. Per esempio: *Le Carte della Felicità*, *Le Carte della Tristezza*, *Le Carte della Rabbia*, *Le Carte della Sorpresa*.

2

Con un pennarello tracciare una linea centrale che divida ogni pannello in due parti, che rappresenteranno i due emisferi del cervello.

3

In alto a sinistra scrivere "Emisfero sinistro", mentre in alto a destra "Emisfero destro".

4

Mettere i pannelli a disposizione degli alunni per lo svolgimento dell'attività.



### COME SVOLGERE L'ATTIVITÀ

1

Distribuire 4 fotocopie dell'allegato a ogni alunno.

2

Dopo aver fatto incollare su un cartoncino le carte e averle fatte ritagliare, invitare gli alunni a pensare alle emozioni su cui si è deciso di lavorare.

3

Per ciascuna emozione, chiedere loro di:

- *disegnare* ciò che sentono sulla carta delle *immagini*;
- *descrivere* a parole ciò che sentono sulla relativa carta delle *parole*.

**Attenzione:** non ci sono regole per lo svolgimento dell'attività, se non quelle di rispettare il tipo di espressione richiesta (immagine o parola).

Quindi:

- il disegno può raffigurare un oggetto, una scena, un paesaggio, una macchia di colore...
- Il testo può essere una parola, un elenco di parole o situazioni, una frase, un breve racconto...

4

Raccogliere e riunire insieme tutte le carte.

5

A turno, ogni alunno dovrà pescarne una e individuarne la posizione corretta sui pannelli delle emozioni.

Dovrà fare attenzione a scegliere:

- il giusto pannello per l'emozione rappresentata;
- la corretta posizione all'interno del pannello. Le carte delle immagini andranno nell'emisfero destro, le carte delle parole nell'emisfero sinistro.

6

Una volta stabilita la giusta posizione, l'alunno può incollare la carta sul pannello.

7

Una volta completati, i 4 pannelli possono essere appesi in classe.

# LE CARTE DELLE EMOZIONI

Scheda per l'alunno

## PER COMINCIARE

Esprimere ciò che si prova può non essere tanto facile. A volte si fa davvero fatica a spiegare le proprie emozioni a qualcun altro! Con le **Carte delle emozioni** scoprirete che ci possono essere tante strade diverse per parlare di emozioni, costellate di parole ma anche di immagini. Nessuna emozione che provi è sbagliata, ma è importante che tu sappia riconoscerla e utilizzarla nel modo migliore.

Ecco un gioco che ti aiuterà a descrivere e rappresentare ciò che provi e a confrontarti con i tuoi compagni.



## COME SI PREPARANO LE CARTE

1

Ritaglia le tue carte: hai a disposizione una *carta delle parole* e una *carta delle immagini* per ogni emozione su cui state lavorando.

2

In classe, decidete insieme all'insegnante a quale emozione pensare, poi:

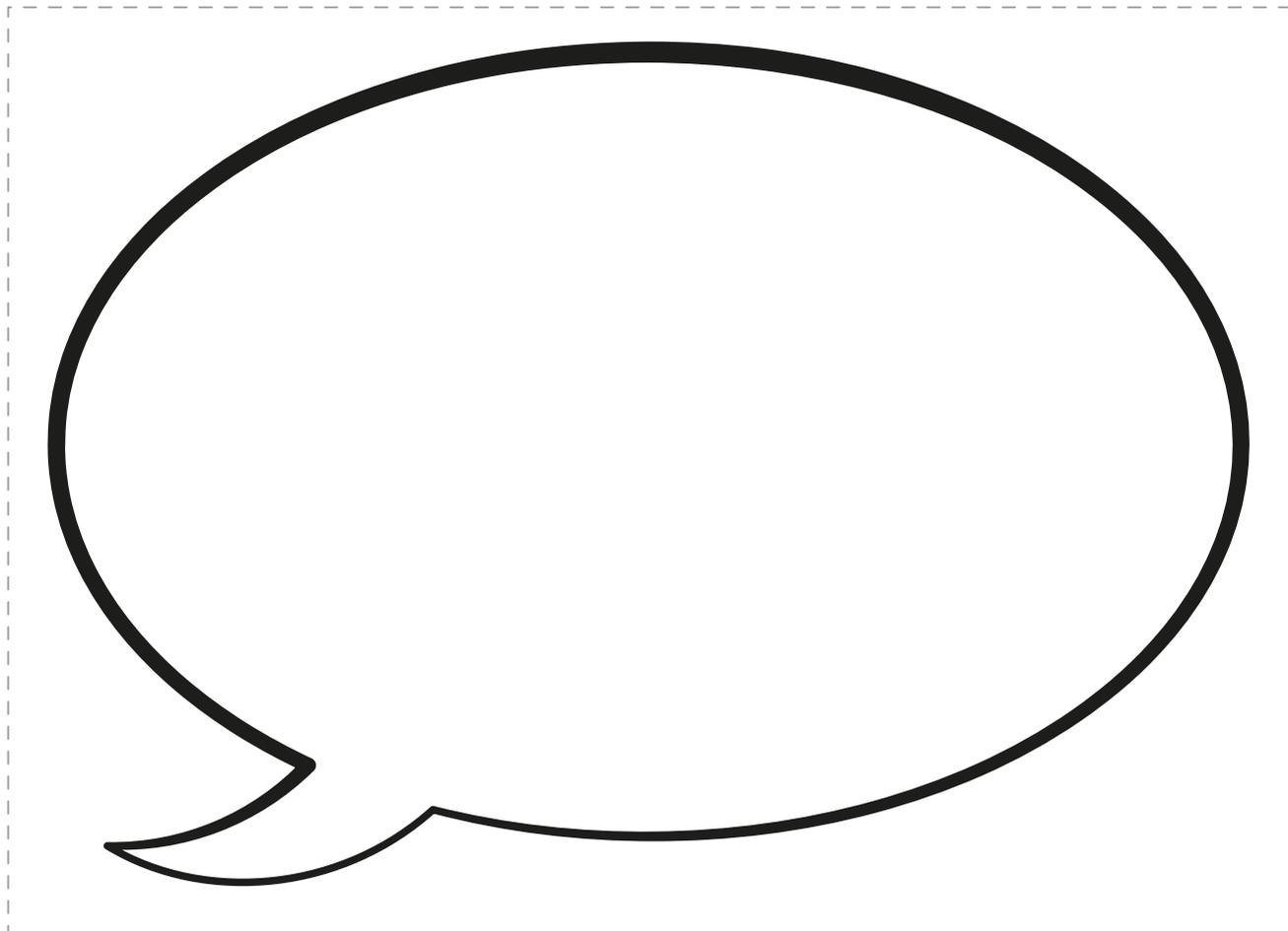
- disegna ciò che senti sulla *carta delle immagini*;
- descrivi a parole ciò che senti sulla *carta delle parole*.

**Attenzione:** non ci sono regole per lo svolgimento dell'attività, se non quelle di rispettare il tipo di espressione richiesta (immagine o parola). Quindi:

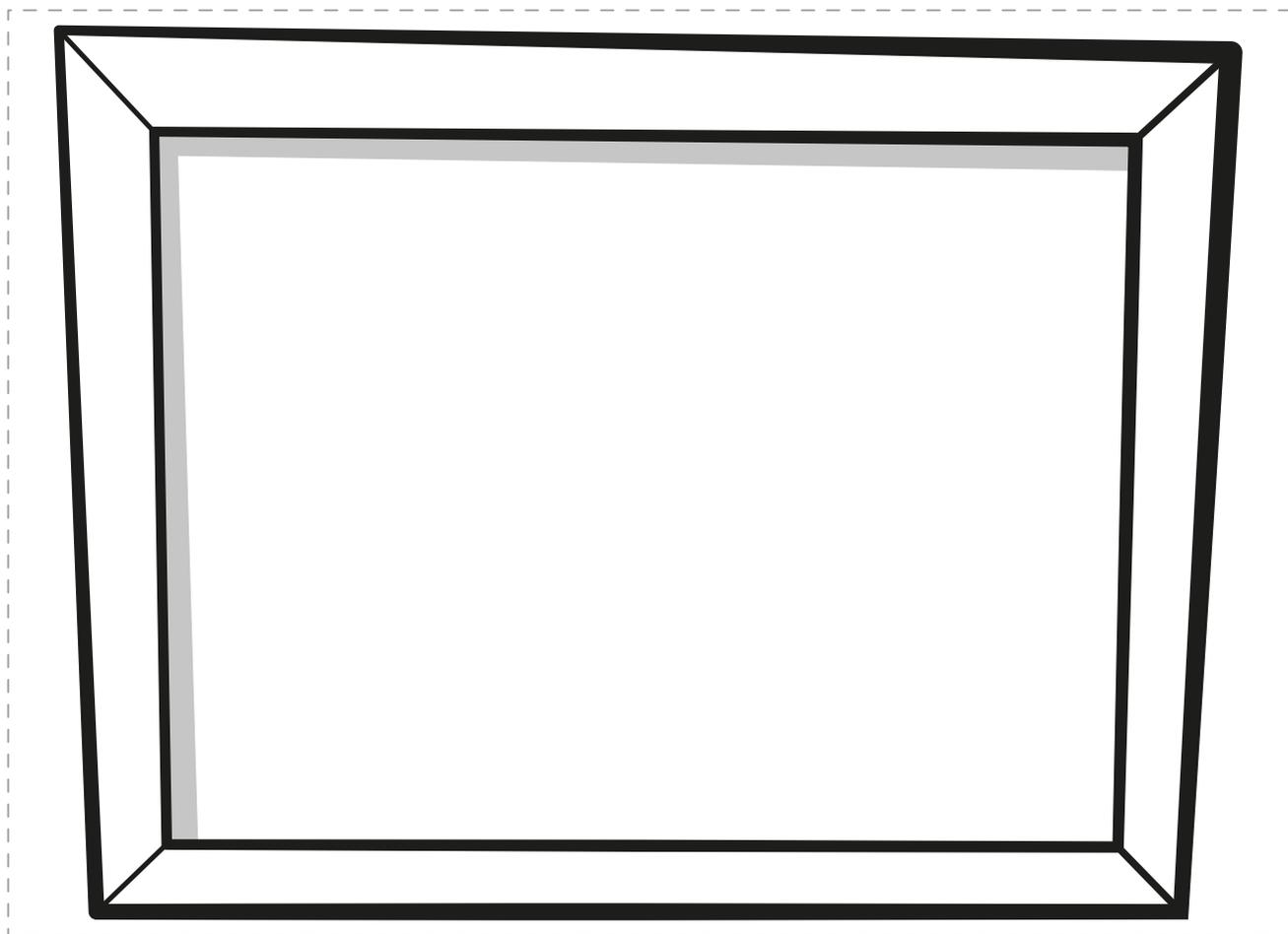
- il disegno può raffigurare un oggetto, una scena, un paesaggio, una macchia di colore...
- Il testo può essere una parola, un elenco di parole o situazioni, una frase, un breve racconto...



[www.emozioniincorso.it](http://www.emozioniincorso.it)



CARTA DELLE PAROLE



CARTA DELLE IMMAGINI