

INDICAZIONI PER DOCENTI ADULTI DI RIFERIMENTO

Emozionometro

L'Emozionometro è uno strumento per creare momenti di condivisione all'interno della famiglia/classe perché aiuta a:

1. Raccontare come stiamo;
2. Ascoltare come stanno gli altri;
3. Provare a stare meglio quando proviamo delle emozioni faticose.

A cosa serve

Esprimere le nostre emozioni e “fotografare” le emozioni presenti nel gruppo classe o in famiglia.

Cosa dico / scrivo (per insegnanti)

Oggi impariamo a usare un nuovo strumento: l'Emozionometro.

A cosa serve secondo voi? Cosa ci permette di fare?

- *Prendete un post-it e scrivete il vostro nome.*
- *Incollate il post-it sull'emozione che sentite in questo momento.*

Probabilmente ne sentirete anche più di una: provate ad individuare quella più forte!

Come si usa

Potete scegliere di utilizzarlo in diverse occasioni: la mattina prima di colazione, dopo un litigio, prima di una verifica, dopo un lavoro di gruppo, etc.

È uno strumento interessante perché permette ai bambini e alle bambine di allenarsi sul riconoscimento delle emozioni che provano.

FASE 1

- Stampate l'Emozionometro, prendete un post-it/foglietto di carta ciascuno e scriveteci sopra il vostro nome;
- Pensate all'emozione più forte che sta provando in questo momento, provi a dargli un nome e a capire come mai sta provando proprio questa;
- Attaccate il post-it con il vostro nome sull'emozione corrispondente che trovate sull'Emozionometro e raccontate agli altri perché avete scelto proprio quell'emozione.

FASE 2

- Se a qualcuno di voi l'emozione che ha scelto non piace perché faticosa, può scegliere di spostarsi sull'emozione che gli piacerebbe provare;
- Pensateci, chi vuole può spostare il proprio post-it;
- Insieme al gruppo individuate una cosa/azione/impegno che vi potrebbe aiutare a cambiare l'emozione che state provando.

Come mi pongo

Come già evidenziato è importante favorire nei bambini e nelle bambine l'utilizzo della fantasia e della libertà di espressione, accompagnando il passaggio di immaginazione verso il futuro.

Quali messaggi chiave

Lo strumento restituisce in modo chiaro e visivo come il/la bambino/a si sente in quel momento. Permette poi di far esprimere ai/alle bambini/e perché hanno messo il post-it su quell'emozione aprendo un confronto su:

- Una stessa situazione può far scaturire emozioni diverse;
- Se ci piacerebbe spostarci su un'altra emozione.

Punti di attenzione

In un momento delicato come questo, diventa importante che l'adulto possa aiutare e favorire lo spostamento da un'emozione "faticosa" come la paura, la tristezza o rabbia, per approdare ad un'emozione che permetta di vivere in modo più sereno. Queste due domande possono guidarci nell'intento:

- Cosa posso fare io per "spostarmi"?
- Come possono aiutarmi gli altri?

Potete scegliere di svolgere questa attività in uno o più momenti significativi durante le vostre giornate.

Invia i materiali al 375 568 2170

Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**

Per **informazioni** scrivi una email a oasi@ilcalabrone.org

Collegati a OASI giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi

