



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche

Struttura Operativa Complessa di
NEUROPSICHIATRIA dell'INFANZIA e ADOLESCENZA
Programma Autismo
Centro Autismo

I COLORI DELLE EMOZIONI

Per i bambini che frequentano gli ultimi anni di scuola d'infanzia e per chi frequenta la scuola primaria, un modo divertente per introdurre il tema delle emozioni è quello di visionare il film d'animazione *"Inside Out"*.

All'interno della mente della protagonista Riley, una ragazzina di undici anni, vivono cinque emozioni: **Gioia**, che garantisce la felicità alla ragazza; **Disgusto**, che si assicura



che Riley non venga contaminata fisicamente e socialmente; **Paura**, che tiene Riley lontano dai pericoli; **Rabbia**, che impedisce che Riley subisca ingiustizie; **Tristezza**, che induce Riley ad un ritiro protettivo nel dolore che le consente di ripartire e riconnettersi alle sue risorse. La protagonista è costretta a trasferirsi con la famiglia in una nuova città e deve fare i conti con le cinque emozioni che convivono nel centro di controllo della sua mente e che guidano la sua quotidianità.

LA LISTA DELLE EMOZIONI PRIMARIE:

Ad ognuna delle 5 emozioni è abbinato un colore e delle connotazioni fisiche, tali da comprendere le caratteristiche dell'emozione stessa:

- **GIOIA** → ha le sembianze di una stella
- **TRISTEZZA** → il suo aspetto fisico ricorda una lacrima
- **RABBIA** → è un fuoco ardente
- **PAURA** → sembra un nervo
- **DISGUSTO** → assomiglia ad un broccolo

ORA GIOCHIAMO CON LE EMOZIONI:

Prendendo spunto da questo cartone animato si possono creare delle *palline di carta colorate* o cercare in casa *oggetti* colorati di blu, giallo, verde, rosso e viola e metterli in un contenitore.

Come nel film d'animazione *"Inside Out"*, possiamo far



finta che gli oggetti/palline colorati/e siano le sfere dei ricordi e che il colore di queste sfere sia determinato dall'emozione ad essa associata. Mescoliamo gli oggetti dentro il contenitore ed estraiamone uno: possiamo imitare lo sguardo, la postura e l'intonazione di voce dell'emozione corrispondente.

In alternativa per renderlo più accattivante si può imitare e poi fare canestro in 5 recipienti più piccoli (ciotole) e colorati dei 5 colori diversi; oppure se stiamo utilizzando degli oggetti si può lanciare l'oggetto per terra per fare bowling contro delle bottigliette vuote.



ESPERIENZE ED EMOZIONI:

Per rendere più introspettivo il gioco possiamo bendarci a turno:

- 1) la persona bendata estrae una pallina/oggetto
- 2) l'aiutante dice il colore della pallina/oggetto (ad es. "Colore viola!")
- 3) la persona bendata deve ricordare e indovinare l'emozione corrispondente al colore ("Paura!")
- 4) l'aiutante chiede ("Di cosa hai paura?")
- 5) la persona bendata risponde riportando esempi tratti dalla sua quotidianità o dalle sue passate esperienze ("Ho paura quando il nonno va forte in macchina")

Le domande che si possono fare per indagare le situazioni che provocano le emozioni:

- Pallina **GIALLA**: Cosa ti rende felice?
- Pallina **ROSSA**: Cosa ti fa arrabbiare?
- Pallina **BLU**: Cosa ti rende triste?
- Pallina **VIOLA**: Di cosa hai paura?
- Pallina **VERDE**: Cosa proprio non ti piace?/Cosa ti provoca disgusto?

Alcune risposte che potrebbero essere d'esempio:

- **GIOIA**: "Sono felice quando mamma mi abbraccia"; "Sono felice quando c'è il sole"; "Sono contento quando papà gioca con me alla lotta".
- **RABBIA**: "Mi arrabbio quando il mio amico non mi fa giocare con lui"; "Mi arrabbio se mia sorella mi prende i miei giochi"; "Mi arrabbio quando da mangiare ci sono i broccoli".
- **TRISTEZZA**: "Sono triste quando piove e non posso andare in bicicletta"; "Sono triste quando vedo in tv i bambini poveri"; "Divento triste quando penso a quando mi sono fatto tanto male".
- **PAURA**: "Ho paura del buio"; "Ho paura quando vedo le macchine che vanno tanto veloce"; "Ho paura dei rumori improvvisi".

- **DISGUSTO**: “Non mi piacciono gli spinaci”; “Non mi piacciono le persone cattive che rubano”; “Non mi piace la maglia nuova”.

SPIEGARE LE EMOZIONI AI BAMBINI:

Utilizziamo parole semplici ed esempi per spiegare che quando proviamo una specifica emozione, questa provoca dei **cambiamenti dentro di noi, che possiamo percepire nel nostro corpo**. Possiamo cominciare da un'emozione e poi chiedere ai bambini quali sensazioni fisiche provano quando sentono le altre emozioni.

Ad esempio:

- **TRISTEZZA**: “A volte vengono le lacrime”; “La bocca va in giù e anche gli occhi”; “Mi sento molle”
- **RABBIA**: “Faccio i pugni”; “Mi viene la faccia brutta e rossa”; “Sento la rabbia nella pancia”
- **PAURA**: “Se ho tanta paura scappo. Oppure mi fermo e vorrei nascondermi”; “Il cuore batte forte, come quella volta che mi sono spaventato con la sirena dei vigili del fuoco”
- **DISGUSTO**: “Se è una cosa da mangiare la allontano”; “Dico Bleah, non mi piace!”; “Se devo indossare una maglia fastidiosa, chiedo di metterne un'altra”
- **GIOIA**: “Sorrido, la bocca va in su”; “Sono caldo, ma non come Rabbia, tiepido diciamo. E saltello e corro”

Meglio chiedere per ultima l'emozione “Gioia” in modo che rimanga una sensazione positiva.

In conclusione non esistono emozioni sbagliate: queste rappresentano segnali preziosi che ci aiutano a comprendere ciò che viviamo e a modificare il nostro comportamento per adeguarci ai cambiamenti quotidiani. Ricordiamoci sempre che, quando viene concessa ai bambini di esprimere a pieno le proprie emozioni, questi riescono ad essere più liberi, più felici, più forti anche nel poterle gestire in modo consapevole.

Buon divertimento!