

## LA SCATOLA DEL TEMPO E DELLE EMOZIONI

Con questa attività possiamo creare una scatola "segna-emozioni" e "segna-tempo": ad inizio giornata i bambini potranno utilizzarla per notare la situazione meteo (sguardo esterno), ma soprattutto potranno concentrarsi sulla percezione e sulla comprensione delle proprie emozioni durante la giornata (sguardo interno).



### Cosa serve:

- scatola da scarpe
- stecchini per spiedini
- fogli da disegno e colori
- pasta tipo maccheroni o rigatoni

### Come costruire:

1. decorate il coperchio della scatola insieme ai vostri bimbi (si può realizzare il disegno di una cosa che trasmette serenità, tranquillità, o quello che più gli piace)
2. disegnatte le condizioni meteo su una striscia di carta lunga come il lato lungo della scatola: sole caldissimo; sole; variabile con sole e nuvolette; vento; pioggia; temporale con nuvole, pioggia e fulmine; neve; ...
3. incollate la striscia meteo sul fianco, nel lato lungo della scatola
4. infilate gli stecchini sul lato più lungo del coperchio, in corrispondenza di ogni condizione meteo
5. disegnatte le emozioni di base su una striscia di carta lunga come il lato corto della scatola: espressione del viso sorpresa, felice, impaurita, arrabbiata, triste (vedi disegni sotto come traccia)
6. incollate la striscia emozioni sul fianco, nel lato corto della scatola
7. infilate gli stecchini anche sul lato più corto del coperchio, in corrispondenza di ogni emozione

Con questa scatola il bambino ogni giorno, o quando ne avrà voglia, potrà segnalare il tempo e le sue emozioni infilando un maccherone sullo spiedino corrispondente.

### Modi di costruzione e d'uso alternativi per i più grandi:

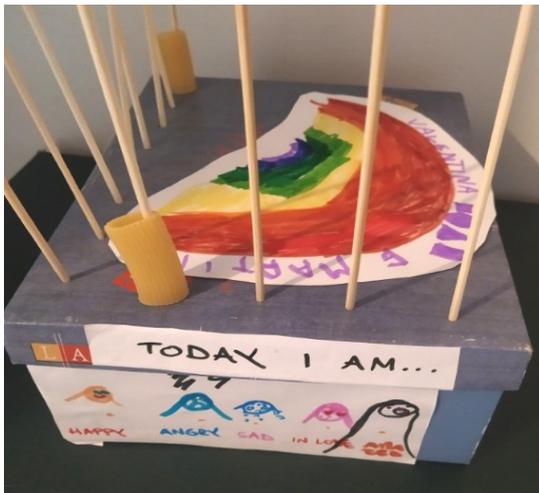
- oltre a percepire le proprie emozioni, il bambino indovina l'emozione della persona a lui vicina
- per i bambini che hanno già affrontato il tema delle emozioni di base, si può anche trattare il tema delle emozioni secondarie, andando a decorare con i disegni anche il lato corto

opposto della scatola: potete disegnare imbarazzo, colpa, vergogna, timidezza, orgoglio, disprezzo, ...

- le stesse emozioni si possono provare a scrivere ed esprimere in lingua inglese (vedi foto sotto)

Ecco il risultato finale!

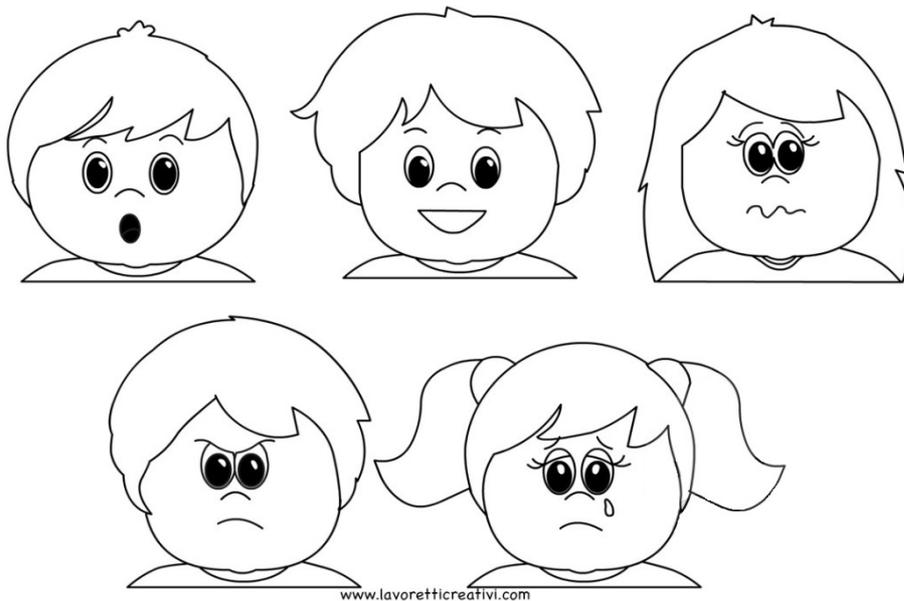
## EMOZIONE



## TEMPO ATMOSFERICO



Esempi di espressioni del viso riguardanti emozioni primarie, da disegnare o anche da stampare e colorare:



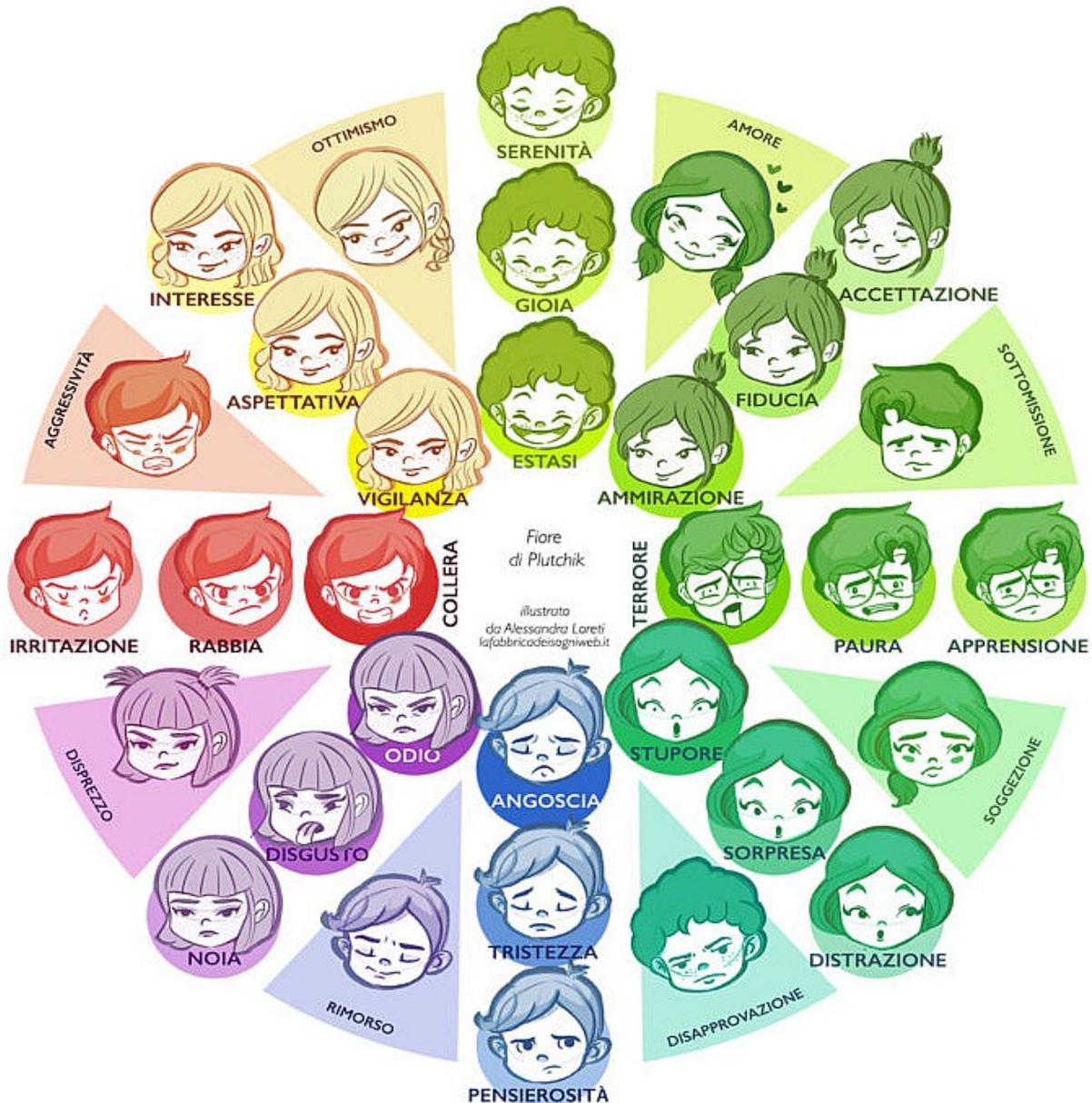
Di sotto altri esempi di espressioni del viso riguardanti **emozioni primarie e secondarie**. Queste potete utilizzarle come supporto nella riflessione condivisa sulle emozioni.

Insieme a voi, il vostro bambino può riflettere e rispondere alle seguenti domande:

- quali sono le emozioni che provo più frequentemente? E quali più raramente?
- con quale intensità? Ovvero se misurassi l'emozione in questione con un termometro da 0

(assente) a 5 (molto intensa), dove la collocherei?

- quali sono le emozioni che mi durano tanto tempo? E quali poco tempo?
- quali situazioni, episodi, stati emotivi situazionali (ansia) causano in me queste emozioni?
- quali pensieri mi provocano queste emozioni?
- quali reazioni ho di solito in seguito a queste emozioni?
- 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 che è importante esprimere le nostre emozioni per poterle anche gestire in modo adeguato e consapevole.



Fiore di Plutchik, illustrata da Alessandra Loreti.

<https://www.lafabbricadeisogniweb.it/fiore-di-plutchik/>

Si ringrazia [https://pastrocchini.blogspot.com/2020/04/la-scatola-del-tempo-e-delle-emozioni.html?fbclid=IwAR2\\_0SAWxYHYeGYC7eQ8flawfO7M9abGrqyLnkQOldrqlaOjcvppNn9B2kE](https://pastrocchini.blogspot.com/2020/04/la-scatola-del-tempo-e-delle-emozioni.html?fbclid=IwAR2_0SAWxYHYeGYC7eQ8flawfO7M9abGrqyLnkQOldrqlaOjcvppNn9B2kE) per aver concesso l'utilizzo e la personalizzazione dei contenuti pubblicati