



Nome dell'attività: Così sento il mio cuore oggi

Fascia d'età: 6–8 anni

Durata: 25 minuti

Obiettivi Formativi / Traguardi di Apprendimento:

- Aiutare l'alunno a riconoscere ed esprimere le proprie emozioni.
- Sviluppo della consapevolezza emotiva e dell'autoconsapevolezza (self-awareness).
- Osservazione dello stato emotivo generale della classe.

Materiali:

- Lavagna oppure cartellone.
- ***Un cartello con la scritta "Oggi il mio cuore si sente così"***
- Immagini rappresentanti le emozioni (felice, triste, ansioso, arrabbiato, stanco, sereno, ecc.)
- Colla

Modalità di Svolgimento (per l'insegnante):

1. Vengono preparate le immagini rappresentanti le emozioni.
2. In classe viene collocato un cartellone con la scritta "Oggi il mio cuore si sente così".
3. Accanto al cartellone vengono appese le immagini che rappresentano le diverse emozioni.
4. Ogni mattina agli alunni viene chiesto di attaccare sul cartellone l'emozione che rappresenta il proprio stato d'animo di quel giorno.
5. L'insegnante può osservare lo stato emotivo generale della classe consultando il cartellone e qualora necessario adottare un approccio di supporto.
6. Nel corso del mese, l'insegnante individua gli alunni che presentano una prevalenza di emozioni negative e li segnala al servizio di orientamento e consulenza psicologica.

Risultati Attesi:

- I bambini acquisiscono consapevolezza delle proprie emozioni e sanno esprimerle.
- Si sviluppa la consapevolezza emotiva.
- L'insegnante può monitorare il clima emotivo della classe.

Suggerimenti per l'Insegnante:

- Sii un modello di riferimento: dai l'esempio esprimendo le tue stesse emozioni sul cartellone tramite simboli o colori.
- Non forzare: incoraggia gli alunni ad esprimersi ma non obbliga chi non desidera farlo.
- Osservazione costante: consulta il cartellone ogni giorno per monitorare i cambiamenti emotivi degli alunni nel tempo.