



## Nome dell'attività: Il viaggio delle mie emozioni

---

**Fascia d'età:** 10–14 anni

**Durata:** 30–35 minuti

**Obiettivi di apprendimento:**

- Consentire agli studenti di riconoscere e nominare i propri sentimenti legati alla perdita.
- Comprendere che le emozioni possono cambiare nel tempo.
- Sperimentare l'espressione delle proprie emozioni attraverso la scrittura oppure la rappresentazione visiva.

**Materiali:**

- Fogli A4.
- Pennarelli colorati.

## Linee guida per l'attività (per l'insegnante):

---

1. Prima dell'inizio dell'attività l'insegnante prepara i fogli A4 e le matite colorate da utilizzare.
2. L'insegnante introduce l'attività agli studenti:  
"Quando viviamo un'esperienza di perdita le nostre emozioni possono a volte cambiare rapidamente: un giorno possiamo provare nostalgia, un altro giorno rabbia e talvolta pace interiore. Tutte queste emozioni sono normali."
3. A ciascuno studente viene consegnato un foglio.
4. L'insegnante:  
"Ora, immaginate le emozioni che provate pensando alla vostra perdita come un viaggio. Potete disegnare oppure scrivere il vostro percorso emotivo sul foglio. Potete utilizzare i colori per rappresentarlo, oppure scrivere brevi frasi."
5. Al termine dell'attività, gli studenti che desiderano condividere il proprio lavoro possono farlo, mentre gli altri possono tenerlo per sé.

6. Durante lo svolgimento dell'attività, l'insegnante dovrebbe prestare particolare attenzione alle emozioni negative manifestate dai bambini. Qualora emergessero situazioni degne di nota (come apatia, reazioni eccessive o difficoltà di collaborazione) l'insegnante dovrebbe prenderne nota e segnalarle al servizio di orientamento e consulenza psicologica.

## Risultati attesi:

---

- Gli studenti riconoscono ed esprimono i diversi sentimenti legati alla perdita.
- Sperimentano la variabilità delle emozioni attraverso la rappresentazione visiva oppure la scrittura.
- Comprendono che le emozioni durante il processo di elaborazione del lutto seguono un andamento "ondulatorio".

## Suggerimenti per l'insegnante:

---

- Normalizzare la varietà delle emozioni: non esiste un'unica emozione "corretta".
- Non obbligare gli studenti a spiegare i propri disegni o scritti.
- Accogliere con rispetto le affermazioni del tipo "io non provo questo sentimento": ogni esperienza è unica.
- Poiché questa fascia d'età è particolarmente vulnerabile al bullismo è importante creare un ambiente rispettoso ed accogliente per tutti.
- Accostarsi alle emozioni espresse dagli studenti nei loro scritti senza giudizio e con empatia: fanno tutte parte del naturale processo di elaborazione del lutto.