

SCHEDA ATTIVITÀ: CREIAMO LE EMOZIONI CON IL NOSTRO CORPO!

A cura di Cooperativa Sociale Ripari

Obiettivo: allenare la consapevolezza emotiva dei bambini attraverso l'espressione motoria delle emozioni.

Attività in semplici passi

Il nostro corpo non è solo uno strumento capace di esprimere ciò che proviamo, ma anche un mezzo per la gestione delle nostre emozioni!

A. (Apertura): All'inizio dell'attività ogni bambino sceglie un'emozione senza dirla agli altri e la scrive o disegna su un foglietto: può essere quella che ha provato durante la giornata, l'emozione che sta provando in quel momento oppure quella che preferisce! (10').

B. (Attività centrale): Successivamente, a turno, ogni bambino mima l'emozione scelta e gli altri bambini provano a indovinarla. Per facilitare la soluzione il bambino che mima può fornire dei suggerimenti, come ad esempio delle parole chiave, delle situazioni in cui gli è capitato di provarla, etc. Una volta indovinata l'emozione, tutti i bambini in gruppo pensano a un oggetto o a un'immagine che per loro rappresenta quest'emozione e lo creano a terra con il proprio corpo, come ad esempio fiore per la serenità, viso con le sopracciglia abbassate per la rabbia. (1 h)

C. (Chiusura): Riflessione sulle emozioni emerse e condivisione sull'esperienza vissuta insieme e sulle emozioni provate. (10')

Suggerimenti per i docenti e i formatori

- Punti di forza: stimolare la capacità metacognitiva dei bambini e le competenze personali, sociali e la capacità di imparare a imparare.
- Si potranno fotografare le immagini create dai bambini con il loro corpo, così che rimanga un ricordo dell'attività svolta e creare una mostra con le fotografie.

Tempo: 1 ora e mezza circa

Materiale: pennarelli, fogli, telo per sdraiarsi a terra (facoltativo), macchina fotografica per fotografare le immagini create col corpo