

## Educazione emotiva

Novembre 2002 — Maggio 2003

### Il laboratorio delle emozioni visto dalla classe 4°

Questo "corso" con Stefania ci è piaciuto molto, perché abbiamo imparato a capire le nostre "emozioni" e a conoscerci meglio: forse d'ora in poi litigheremo un po' meno. Con l'aiuto di Stefania, noi ragazzi abbiamo scoperto di essere tutti diversi e a non aver paura di esprimere le nostre emozioni. In questi mesi ci siamo divertiti molto con i "giochi delle emozioni" proposti da Stefania e abbiamo imparato che ci sono i "pensieri positivi" e quelli "negativi". Questi ultimi ci fanno star male quindi è meglio imparare a trasformarli in pensieri positivi.



### La festa dell' acqua

Quest'anno, abbiamo festeggiato il 1° giorno di Primavera in un modo un po' diverso dal solito. Tutte le classi della S. Elementare insieme alle classi prime della media, con tanti altri ragazzi provenienti da altre scuole, hanno partecipato alla "Festa dell' acqua". Noi alunni di Buscoldo ci siamo travestiti da "Gocce d'acqua" e abbiamo realizzato una "ola" per imitare il movimento del mare, cantando quindi tutti insieme. Poi sono arrivati i clown e i giocolieri per far divertire i bimbi più piccoli. C' erano anche alcuni alveari giganteschi con tantissime api, mai viste così tante, tutte insieme .....  
I ragazzi di altri paesi avevano portato i loro giochi: salto della corda, tombola, puzzle, costruiti da loro.  
È stata proprio una giornata fantastica!!

Classi 3° - 4°



### Il laboratorio delle emozioni della classe 3A

Con Stefania abbiamo imparato molti nomi di EMOZIONI che prima non conosceavamo, e il loro significato. Abbiamo imparato anche a non avere pensieri DANNOSI (sono ignorante, non ne azzecco mai una, faccio schifo...) e a trasformarli in pensieri POSITIVI (so fare le cose, sbagliando si impara...), perché se facciamo pensieri DANNOSI, FACCIAMO ANCHE COSE SBAGLIATE, se invece li facciamo POSITIVI, RAGIONIAMO e così facciamo COSE GIUSTE.

Abbiamo imparato che le emozioni vengono dal cuore, dal cervello e dal pensiero e che tutti proviamo delle emozioni. Noi non abbiamo ancora imparato a dominare le nostre emozioni: non riusciamo a tacere e star fermi quando è necessario, ad ascoltare, ad accettare le idee degli altri...

Stefania ci ha anche insegnato a non avere paura delle cose che ci terrorizzano, perché spesso sono fantastiche (per esempio, non dobbiamo temere i mostri, perché non esistono), ma ci ha insegnato a provare emozioni di pace e serenità davanti alle cose belle (per esempio, se guardo fuori dalla finestra e vedo un prato verde con tanti fiori).

Con il GIOCO del TELEFONO SENZA FILI abbiamo anche imparato che se si sta in silenzio si sente meglio la voce del compagno. Con il GIOCO del FILO, infine, abbiamo lanciato un filo e costruito una "RAGNATELA" per meglio comunicare tra di noi, rispettando i pensieri degli altri, diversi dai nostri.

### PENSIERI POSITIVI dalla 3a

Euforia.  
Malinconia.  
Orrore.  
Zitti!  
Ira.  
Orripilante.  
Noia.  
Impazienza.

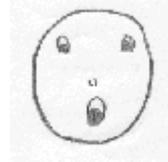
E altro  
dentro di me.

Ero  
Mesto.  
Oggi sono  
Zitto, non più  
Infuriato  
Ora sono sereno, non più  
Nervoso come ero  
leri.



### Pensieri positivi: dalle poesie sulle "emozioni" dei ragazzi di 4°

...Scaccio via la tristezza  
e ti faccio una carezza.  
E alla malinconia,  
chiedo se vuole l'allegria  
così la regalo a mia zia! ...



...Danzano le emozioni  
volano e ballano forti suoni...

...Sono loro... arrivano!  
Corrono, viaggiano su e giù,  
alle emozioni non sfuggi neppure tu...

...Depresso...abbattuto... che tristezza!  
Ti manca la contentezza!  
Ti tremano le mani!  
Ti emoziona! Allora dillo!  
Allegria!!

...Sono tante...



certe sono belle,  
altre sono brutte,  
però le provano... tutti.  
E ci aiutano a sognare...

...Certe sensazioni  
sono brutte e belle  
sembrano gallinelle  
ballano, giocano, saltano,  
nel cuore  
entrano ed escono...

...Le emozioni scappano, si nascondono,  
nel nostro cuore,  
poi ci fanno sentire  
allegri o tristi  
buoni o arrabbiati  
e per sempre cambiati...

