

## SCHEDA

**COME MI SENTO?**

**CLASSI:** scuola primaria 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup>.

**OBIETTIVO:** sviluppare empatia e rispetto per chi fa più fatica nelle relazioni o è escluso o esclusa.

**OBIETTIVO DIDATTICO:** aiutare i bambini e le bambine a riconoscere e comunicare le emozioni, favorendo l'empatia verso chi è escluso, esclusa o ferito e ferita.

**ATTIVITÀ:** role-play.

L'insegnante divide la classe in piccoli gruppi e assegna situazioni da interpretare: un compagno o una compagna escluso dal gioco, un bambino o una bambina presa in giro per il costume scelto, un bambino o una bambina triste perché nessuno gioca con lui o lei.

Dopo la scena, si fa una breve discussione: "Come vi siete sentiti e sentite? Cosa possiamo fare per migliorare la situazione?".

**PROPOSTA DI MATERIALE CARTACEO:** **Il mio semaforo delle emozioni**

Una scheda A4 con il disegno di un grande semaforo, con tre cerchi da colorare in verde, giallo, rosso.

I bambini e le bambine colorano o scrivono accanto:

Verde – Mi sono sentito/a bene perché...

Esempio: "Quando tutti e tutte mi hanno incluso nel gioco, ho provato felicità."

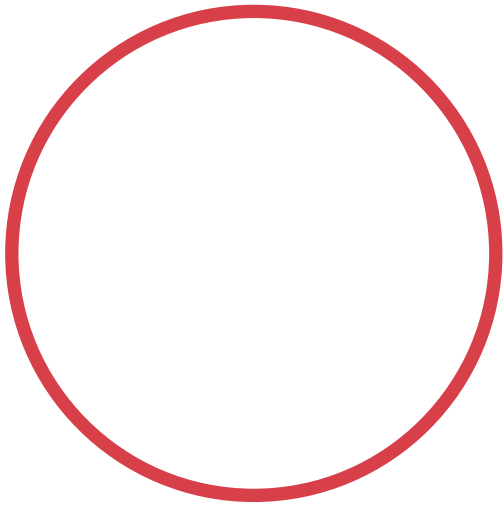
Giallo – Mi sono sentito/a a disagio perché...

Esempio: "Mi vergognavo a dire come mi sentivo."

Rosso – Mi sono sentito/a male perché...

Esempio: "Qualcuno o qualcuna mi ha preso in giro."

# IL MIO SEMAFORO DELLE EMOZIONI



MI SONO SENTITO/A MALE PERCHÉ:

---

---

---

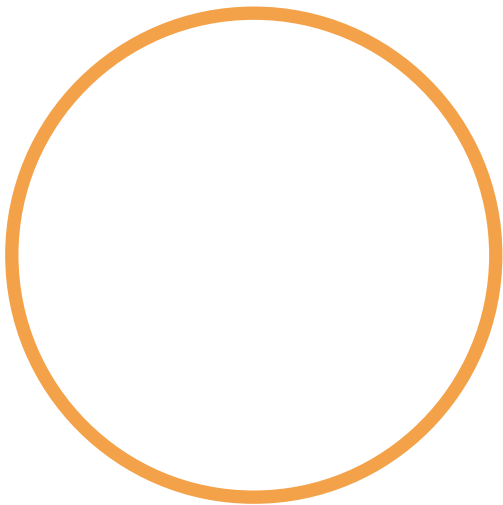
---

---

---

---

---



MI SONO SENTITO/A A DISAGIO PERCHÉ:

---

---

---

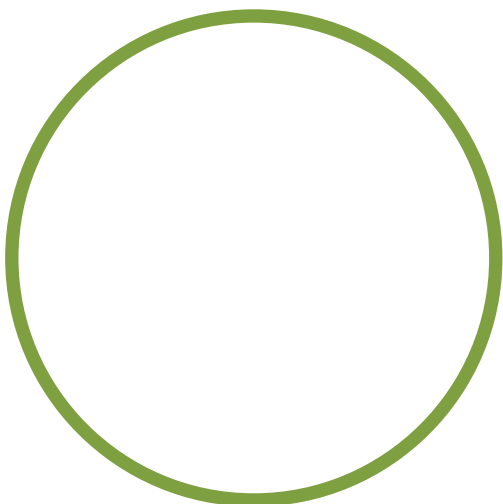
---

---

---

---

---



MI SONO SENTITO/A BENE PERCHÉ:

---

---

---

---

---

---

---

---