

## III SEZIONE <sup>2</sup>

### SCHEDA 8: "L'ABC DELLE EMOZIONI"

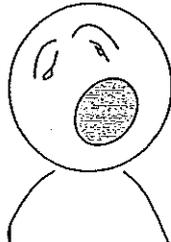
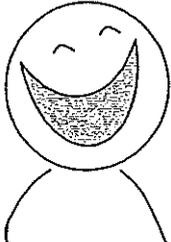
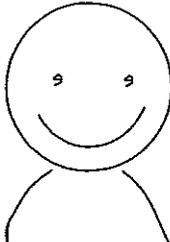
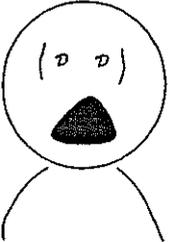
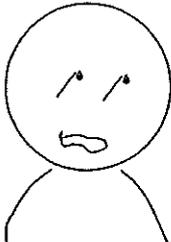
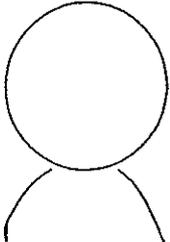
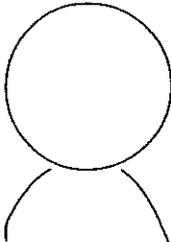
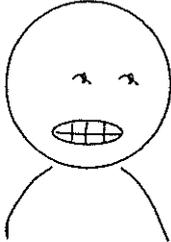
*Prova a completare l'elenco aggiungendo tutte le emozioni che ti vengono in mente*

|           |       |       |
|-----------|-------|-------|
| EUFORIA   | ..... | ..... |
| TRISTEZZA | ..... | ..... |
| PAURA     | ..... | ..... |
| FELICITA' | ..... | ..... |
| NOIA      | ..... | ..... |
| DISGUSTO  | ..... | ..... |
| RABBIA    | ..... | ..... |

<sup>2</sup> Tratto da: M. Di Pietro, "ABC delle emozioni", Edizioni Erikson

SCHEDA 9: "IL VOLTO DELLE EMOZIONI"

Collega alle emozioni elencate le faccette corrispondenti

|            |   |   |   |
|------------|---|---|---|
| ARRABBIATO |    |    |   |
| INDECISO   |   |   |   |
| TRISTE     |   |   |   |
| ANNOIATO   |   |   |   |
| VERGOGNOSO |   |   |   |
| ALLEGRO    |   |   |   |
| FELICE     |   |   |   |
| SORPRESO   |  |  |   |
| IMPAURITO  |   |   |   |
| .....      |   |   |   |
| .....      |   |   |   |
| .....      |  |   |   |
| .....      |  |   |  |

## SCHEDA 10: "PENSIERI E EMOZIONI"

*Leggi attentamente le seguenti situazioni, scegline tre e riportale nello schema seguente completandolo:*

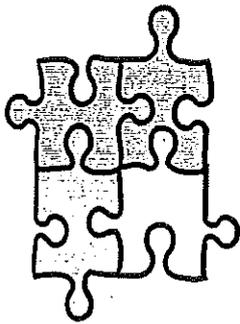
1. Un tuo amico o una tua amica ha rotto un pezzo del tuo nuovo gioco.
2. E' scoppiato un forte temporale. Sei da sola/da solo nella tua camera al buio.
3. In TV c'è un film che ti piace molto e che vorresti rivedere. Tuo padre però ti manda a letto perché è troppo tardi per te.
4. La maestra ti chiama per recitare la poesia che dovevi imparare a memoria. Tu, però, non l'hai studiata bene.
5. Una tua compagna/un tuo compagno festeggia il suo compleanno ed ha invitato molti amici ma tu sei stato escluso/esclusa.
6. Hai litigato con la tua compagna/con il tuo compagno di banco.
7. Hai la febbre, non potrai andare a giocare a casa del tuo amico/della tua amica.
8. Il tuo migliore amico/ la tua migliore amica vuole sempre giocare con te.
9. Un compagno o una compagna ti prende in giro di fronte agli altri.
10. Hai rotto dei vasi che piacevano molto alla mamma.
11. La maestra ti ha elogiato per il tuo compito.
12. Il papà ha deciso di portarti al cinema. Potrai invitare anche un tuo amico o una tua amica.
13. Un tuo compagno/una tua compagna ti ruba il posto.
14. Un tuo amico o una tua amica cerca di convincerti a fare una cosa che non vuoi.
15. L'allenatore ti elogia davanti ai tuoi compagni.

*Completa lo schema con le situazioni che hai scelto:*

| Situazione | Pensieri | Emozioni | Comportamenti |
|------------|----------|----------|---------------|
|            |          |          |               |
|            |          |          |               |
|            |          |          |               |

## SCHEDA 11: "LE SITUAZIONI EMOTIVE"

Descrivi un episodio nel quale hai provato emozioni come: gioia, paura, tristezza, euforia, sorpresa, gelosia, imbarazzo, dispiacere, soddisfazione, disgusto, preoccupazione, rabbia .....



La situazione

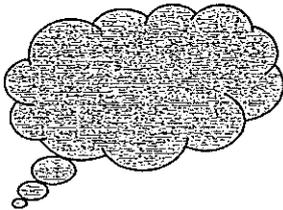
---

---

---

---

I miei pensieri



---

---

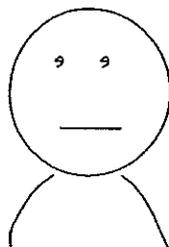
---

---

Come mi sono sentito



Emozione gradevole



Emozione neutra



Emozione sgradevole

**SCHEDA 12: "EMOZIONI E PREPOTENZE"**

**MI E' MAI CAPITATO DI SUBIRE DELLE PREPOTENZE?**

| <b>COSA MI HANNO FATTO?</b> | <b>COME MI SONO SENTITO?</b> | <b>COSA HO FATTO IO?</b> |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|
|                             |                              |                          |

**“EMOZIONI E PREPOTENZE”**

**MI E' MAI CAPITATO DI COMPORTARMI DA PREPOTENTE?**

| <b>COSA HO FATTO?</b> | <b>COME MI SONO SENTITO?</b> |
|-----------------------|------------------------------|
|                       |                              |

### “SCHERZO O PREPOTENZA?”<sup>3</sup>

1. L'insegnante chiede ai ragazzi di raccontare degli episodi che costituiscono uno scherzo o una prepotenza e ne fa discutere la classe. Nel caso non emergano racconti diretti dai bambini è possibile utilizzare alcuni esempi
2. L'insegnante chiede a ragazzi e ragazze come hanno fatto a capire che si trattava di uno scherzo piuttosto che di una prepotenza vera. Chiede, inoltre, di indicare quali elementi del racconto (contesti, espressioni e motive, dialoghi, comportamenti, atteggiamenti) indicano la natura dell'episodio. Sollecita infine una riflessione su cosa segni il confine tra un comportamento giocoso e un comportamento di offesa o di prepotenza vera.
3. L'insegnante fa scegliere uno degli episodi a un ragazzo o a una ragazza e gli/le chiede di raccontarlo. Cosa prova il ragazzo come se lui/lei fosse il protagonista (la vittima).
4. L'insegnante chiede alla classe se è possibile che lo scherzo in alcuni casi si trasformi in prepotenza vera e, se sì, perché ciò accade. Fa raccontare a qualche studente o a qualche studentessa una situazione in cui questo è avvenuto.
5. Divisa la classe in piccoli gruppi (4-5 studenti), si chiede a ogni gruppo di scegliere un episodio e di provare a inventare la storia del protagonista (scrivendo una lettera, facendo un'intervista, o una drammatizzazione).

#### Esempi possibili

- Ogni volta che Giovanna passa accanto a Simona le tira i capelli
- Tania e Susanna non lasciano giocare Rachele con loro
- Giorgio e Pietro si rifiutano di parlare con Tullio per una settimana
- Gianna dice ad Antonio che se lui non le darà un euro ogni settimana lo picchierà
- Tiziana sa che Francesca ha paura dei ragni. Le mette un ragno sulla testa
- Giovanni ha un problema per cui non sempre riesce a controllare i suoi movimenti e quando si agita le sue mani scattano bruscamente verso l'alto. Un gruppo di bambini lo mima ogniqualvolta lui prova a partecipare ad una partita di calcio
- Diana continua a dire a Susanna di mettersi un deodorante
- Giorgio ha soprannominato Marta “crosta”. Ora tutti i compagni la chiamano così
- Tommaso sputa in una lattina di Coca-Cola e dice che la farà bere a Giancarlo

<sup>3</sup> rielaborato da 2003, Menesini (a cura di), Bullismo: le azioni efficaci della scuola, Trento, Erickson