



# EMOZIONIAMOCI

Un percorso sul corpo, sulle emozioni nel corpo

Laboratorio per le scuole dell'infanzia e per le scuole primarie

Le emozioni ci consentono di capire ciò che accade, ciò che vogliamo e sentiamo. È per questo che lavorare con i bambini sulle emozioni è importante, per **imparare a riconoscere quelle degli altri e le proprie e per poterle esprimere nel modo più adeguato**. Nell'emozione il corpo non mima un comportamento e la gestualità non è una semplice rappresentazione, ma è espressione della vita stessa.

Per questo il percorso parte dal corpo, lavora sulla comunicazione non verbale, sulla relazione con lo spazio, il movimento, il gesto. Gli obiettivi che il lavoro si propone sono:

- lo sviluppo della consapevolezza corporea: scomposizione del corpo in segmenti e giunture, esercizi di tensione e rilassamento, conquista dell'equilibrio;
- l'osservazione e l'imitazione delle funzioni primarie di movimento: camminare, correre, rilassarsi, respirare;
- l'indagine sulla gestualità del quotidiano: mangiare, lavarsi, giocare;
- l'indagine sulle potenzialità espressive della voce;
- la conoscenza delle percezioni sensoriali ed il loro sviluppo attraverso l'uso dell'immaginazione;
- lo sviluppo della consapevolezza del gesto espressivo e delle sue componenti: forma, ampiezza, ritmo, velocità;
- lo sviluppo delle possibilità di relazione attraverso l'uso del gesto espressivo;
- la conoscenza dell'altro da sé: lavoro in relazione all'altro, allo spazio, agli oggetti;
- lo sviluppo di un atteggiamento di cooperazione e collaborazione reciproca;
- lo sviluppo dell'immaginazione.

I bambini incontreranno le emozioni grazie ad alcuni personaggi che faranno capolino lungo il percorso: Timidina, Felicità, Tommaso Rabbioso, Gastone Fifone o Mimosa Paurosa, Otto Tristotto e altri ancora. Ogni singolo intervento ha una struttura di base fissa: rituale d'inizio con l'attenzione sul gruppo, proposta di esercizi e giochi che avvicinino all'emozione proposta, incontro con il personaggio e restituzione da parte dei bambini.

Per restituzione intendiamo modalità diverse con cui i bambini possano raccontare il vissuto del percorso: un disegno, una restituzione verbale, oppure una risposta corporea, un gesto, un'azione.

## Bibliografia di riferimento

- **Anche i cattivi giocano**, di Rosemarie Portmann, edizione La meridiana
- **Disegnare le emozioni, espressione grafica e conoscenza di sé** di Margot Sunderland, edizione Erickson
- **L'ABC delle mie emozioni: corso di alfabetizzazione socio-affettiva** di Mario Di Pietro, edizione Erickson
- **Ho un vulcano nella pancia, come aiutare i bambini ad affrontare la rabbia** di Eliane Whitehouse, Warwick Pudney, edizione EGA
- **I bambini pensano difficile, l'organizzazione delle idee nella scuola dell'infanzia** di Ludovica Muntoni, edizione Carocci Faber
- **La prospettiva del ranocchio lo sguardo dei bambini sul mondo adulto**, di Francesco Altan e Elisabetta Forni, edizione Bollati Boringhieri

Con il sostegno di

DAI 3 ANNI

struttura ideale: 10 incontri da un'ora + restituzione finale (4 ore)