

I giochi per l'allenamento emotivo di primo livello

Con le carte delle emozioni rosse

Le carte delle emozioni rosse, allegate in Appendice sono 47: di queste, per il primo livello di alfabetizzazione emotiva, ne occorrono solo 7, sia quelle in formato A4, sia quelle piccole.

Obiettivo generale

Tutti i giochi con le carte delle emozioni hanno l'obiettivo di allenare il bambino:

- nel riconoscimento delle emozioni, sia in se stesso che nell'espressione degli altri;
- nell'espressione delle proprie emozioni, soprattutto attraverso il viso;
- nella contestualizzazione delle emozioni, cioè nel mettere in relazione l'emozione e la situazione.

Per cominciare

Prendi le seguenti carte delle emozioni: allegra, triste, arrabbiata, spaventata, disgustata 3, meravigliata 3 e neutra (una a tua scelta). Con queste carte potrete proporre i giochi che verranno descritti qui di seguito.

Con le carte delle emozioni grandi

GIOCO 1

Estraete una carta e fate osservare le caratteristiche del viso:

- *Come è la bocca?*
- *Come sono gli occhi?*
- *Come sono le sopracciglia?*

Poi, ad alta voce: "Questo bambino/a si sente... ("arrabbiato", "disgustato" o altro, in base alla carta che hai estratto) e prova... (l'emozione provata)". Si inizia così a insegnare al bambino i termini corretti relativi al mondo interiore delle emozioni.

Imitate l'espressione della carta estratta facendo osservare sul viso gli stessi particolari.

Raccontate quando vi sentite in quello stato emotivo e provate quell'emozione.

Potete raccontare anche di quando vi succedeva da piccolo, ma ricordate di raccontare anche episodi verificatisi da adulto/a.

Il fatto che anche l'adulto provi le stesse emozioni tranquillizza il bambino.

È fondamentale rassicurarlo su questo, spiegargli che è naturale e normale che tutti provano emozioni, anche se le emozioni vengono sentite dentro, da ognuno, – grande o piccolo che sia – in parti diverse del corpo e in modo diverso, che si diventa grandi anche se si provano emozioni spiacevoli o forti: è naturale, per esempio, provare rabbia nei confronti dei genitori. Ma, se l'emozione in famiglia viene considerata "cattiva", viene condannata, il bambino si sentirà "cattivo" e proverà profondi sensi di colpa, temendo, per esempio, che per punizione non diventerà mai grande.

Ricordate che **le emozioni sono!** Non sono giudicabili, non sono buone o cattive... Che è fondamentale scindere l'emozione – che va solo accettata – dal comportamento, che invece può essere biasimato e non essere accettato. Così facendo dai riconoscimento a quello che accade nel suo mondo interiore, confermando il bambino nella fiducia in ciò che prova, e crei le condizioni perché il bambino modifichi il suo comportamento: infatti, l'essere buono comunque, sia del bambino che dell'essere umano in genere (è una presupposizione!), viene così salvaguardato e "Se io sono comunque buono, qualunque cosa io provi, posso cambiare un

modo di fare di comportarmi che non va socialmente bene”.

Ma se, quando provo qualcosa per cui poi mi comporto male io sono cattivo e non vado bene, come potrò mai modificare il mio comportamento?

Chiedete ancora: “Tu, quando ti senti così ..., quando provi questa emozione ...? Raccontami un po’...”

Chiedete: “ Mi fai la faccia di quando ti è successo... (ripeti quello che ti ha appena raccontato) e ti sei sentito... (l'emozione che ha provato in quella situazione)?”

Sollecitate il bambino a fare da solo la faccia, mentre tu rimani neutro/neutra e mostri la carta rivolta allo specchio, in modo che il bambino possa osservarla riflessa.

Mettetevi insieme davanti ad uno specchio grande, o prendete uno specchio in cui possiate vedere per intero il viso e il corpo e insieme fate la faccia della carta estratta, riportata nella situazione che avete raccontato e osservate cosa fa il corpo.... E ridete di voi con quella faccia lì! O complimentatevi perché siete così bravi a rifarla... ricordandoti che state giocando!!!

Tutto si apprende più facilmente quando ci si diverte a fare quello che si fa, quando si è profondamente immersi in quello che si sta facendo, se si fa con una persona che si ama o con cui si sta molto volentieri. Quindi... gioca! *Siate interamente nel gioco*. Godete dell'amore del “vostro” bambino per te. Esprimetegli tutto il vostro amore essendo interamente con lui nel gioco!

Con le carte delle emozioni piccole

Ecco cosa fare con le carte delle emozioni che trovate in Appendice

- plastificatele
- ritagliatele ad una ad una, arrotondando gli angoli.

Attenzione, però, le carte così ottenute devono avere tutte la stessa dimensione!

GIOCO 2

Estraete una delle 7 carte e chiedete:

- *Chi è?*
- *Cosa è successo a questo bimbo/bimba?*
- *Cosa prova, come si sente?*

Nel caso che risponda correttamente a questa ultima domanda, rinforzate la risposta confermando “Allora prova...., si sente...”; nel caso in cui non risponda, fornite voi la risposta corretta aiutandolo/la così ad acquisire il vocabolario delle emozioni. Se il bambino è abbastanza grandicello, probabilmente conosce almeno una parte della risposta, sa dire come si sente, ma spesso non conosce il nome dell'emozione: arrabbiato = rabbia; triste = tristezza ecc... Questo è un buon momento per raccontare quando anche voi avete provato quell'emozione, da piccolo/a e da grande.

Continuate ad estrarre le carte, ponendo per ognuna queste stesse domande.

GIOCO 3

Estraete una delle 7 carte e chiedete:

- *Guarda questa faccina, me la fai?*
- *Quando tu fai questa faccina? Quando ti senti così? Cosa ti è successo? Me lo racconti?*
- *Cosa provi, come ti senti?*

Nel caso che risponda correttamente a questa ultima domanda, rinforzate la risposta confermando “Allora tu provi..., ti senti...”; nel caso in cui non risponda, fornite voi la risposta corretta “Quando fai questa faccina provi..., ti senti...”

Questo è un buon momento per raccontare quando anche voi avete provato quell'emozione, da piccolo/a e da grande

Continuate ad estrarre le carte, ponendo per ognuna queste stesse domande.

GIOCO 4

Fate pescare tre delle 7 carte.

Inventate una storia in cui il/la protagonista prova quelle tre emozioni:

- *Chi è il personaggio?*
- *Cosa gli succede?*
- *Cosa prova?*
- *Quale evento gli fa cambiare l'emozione in quella successiva raffigurata nella seconda carta?*

Concludete con l'ultima emozione. In questo gioco non sempre le storie finiscono bene... Ma può essere solo una puntata di una storia più lunga che si conclude... proprio bene!

Adesso che il bambino o i bambini hanno visto come si gioca, chiedete che inventino loro una storia, pescando dal mazzo tre nuove carte.

Disegnate insieme la storia o i personaggi della storia inventata, riproducendo nel volto del personaggio le emozioni vissute, copiando dalle carte che avete davanti. Invitate il bambino a fare altrettanto.

Raccogliete in un quadernone le vostre storie illustrate, inserendo i fogli nei raccoglitori di plastica per proteggerli dall'uso e dalla "foga" del bambino. Avrete così il vostro libro speciale di favole che racconterà e vi ricorderà anche... del tempo trascorso intensamente insieme.

GIOCO 5

Iniziate con la carta neutra, cioè "senza emozioni" e successivamente estraete oppure fate scegliere una delle 7 carte.

Disegnate un ovale a mo' di faccia con il pennarello nero e poi chiedete di disegnare dentro l'ovale la faccina "neutra" e poi, dentro un nuovo ovale, quella "triste" o "felice" o... estratta.

Dopo un certo allenamento, senza che voi disegniate l'ovale o che gli diate la sagoma della faccia prestampata, chiedete "Mi disegni questa faccina?" (una faccina estratta precedentemente).

Potete mettere a disposizione anche uno specchio (ne vendono con la protezione di plastica) o potete mettervi a disegnare vicino allo specchio a parete (o dell'armadio o...) che avete a casa. Chiedete al bambino di fare la faccia della carta estratta e di guardarsi allo specchio; poi chiedetegli di disegnarsi con quell'espressione che potrà continuare a fare e a osservare, finché non avrà completato il disegno: lasciategli comunque a disposizione la carta estratta.

Anche in questo caso, raccontare episodi della vita in cui avete provato questa o quella emozione e in cui vi siete comportati in un modo e in un altro aiuta moltissimo il bambino (e non solo) in campo emotivo...

Continuate così con tutte le altre carte.