

# Impara la Gentilezza **9**



## COME MI SENTO

### Guida Rapida

**Obiettivi:** i bambini saranno in grado di:

- Esaminare come si sentono emotivamente in situazioni diverse,
- Capire che possono scegliere come reagire a determinate situazioni,
- Rendersi conto di quanto sentirsi bene con se stessi può aiutarli ad essere gentili con gli altri.

**Attività:** Gioco delle emozioni: “Come ti senti?”  
Attività: “Come si sentono?”

**Abilità:** Ascoltare, fare inferenze, interpretare materiale scritto, comunicare oralmente e per iscritto, pensiero critico.

### Materiale

- Frasi sulle emozioni ritagliate su cartoncino,
- Un cappello,
- Come vi siete sentiti? Foglio di lavoro (uno per ogni studente),
- Lista di libri o racconti dalla biblioteca scolastica (o che si riferiscono all'unità curricolare) dove i personaggi mostrano una varietà di emozioni in risposta a situazioni di sfida; e sanno dimostrare perseveranza nell'affrontare le avversità,
- Quaderno per il rapporto finale (uno per ogni allievo).

## Introduzione

Maestro dice: “Oggi ci accingiamo a parlare di come esperienze diverse ci possono fare sentire emotivamente, di come abbiamo la possibilità di agire su cosa sentiamo; e come sentirsi bene con noi stessi ci può aiutare ad essere più gentili verso gli altri.”

**1**

## Gioco delle emozioni: “Come ti senti?” (10 a 15 minuti)

### Consegna

Tenere un cappello in una mano e i cartoncini con le frasi che descrivono le emozioni nell'altra e dire: “Su questi cartoncini sono scritte delle frasi riferite a delle emozioni diverse. Ora, metto i cartoncini nel cappello. Ho bisogno di un volontario che venga di fronte alla classe; prenda dal cappello un cartoncino e mimi la frase relativa all'emozione senza leggerla. Il resto della classe dovrà indovinare di quale emozione si tratta.”

*Se necessario, fare una prova prima di iniziare:*

- Frases: “Mio fratello mi ha detto che io sono veramente bravo a giocare a calcio” (detto con orgoglio).
- Scegliere un volontario che venga davanti alla classe e invitarlo a imitare l'emozione data dalla frase (orgoglio).

Si consiglia di fare più turni possibili in modo di dare la possibilità a tutti gli allievi di mimare un'emozione.

Se il tempo lo permette, chiedere agli allievi di pensare a delle frasi che implicano un'emozione.

---

## 2

## Come ti sei sentito? Attività (20 minuti)

1) **Dire:** “Con questo gioco, abbiamo visto come le persone possono sentirsi in determinate situazioni. Non avevate possibilità di scelta del sentimento, perché vi è stato detto di agire in un certo modo. Tuttavia, nella vita reale abbiamo una scelta. Se un amico è scortese con noi, dobbiamo per forza essere arrabbiati? Quali altre emozioni possiamo mostrare?”

*Lasciare il tempo di rispondere.*

2) **Distribuire il foglio di lavoro “Come ti sei sentito?” e dire:** “Sul foglio di lavoro, vorrei che annotaste delle situazioni che si sono presentate a casa, con gli amici, a scuola - accadute di recente - e spiegare come vi siete sentiti in quella determinata situazione; e se ora che è passato del tempo vi sentite diversi. Possono essere esperienze positive o negative.

3) **Invitare gli allievi** a completare il foglio di lavoro in modo autonomo.

4) **Dividere gli allievi in piccoli gruppi** per facilitare la condivisione e chiedere di discutere le loro risposte.

---

## 3

## Come si sentono? (Connessioni con la letteratura)

(5 minuti per la descrizione. Tempo per la completazione da definire – qualche giorno o alcune settimane).

1) **Distribuire l’elenco dei libri o racconti brevi** che si hanno a disposizione in classe e averli disponibili in modo che gli allievi possano fare la loro scelta.

2) **Spiegare:** “Abbiamo approfondito come ci sentiamo emotivamente in certe situazioni. Ora ci accingiamo a scegliere un libro (o racconto) e passeremo i prossimi giorni (settimane) a leggere questo libro. Mentre lo leggete voglio che rispondiate a delle domande sul quaderno per il rapporto finale. Dopo aver terminato preparerete una breve presentazione orale di 3-5 minuti in merito a quanto avete imparato”.

2) **Dedicare un po’ di tempo per esaminare le domande:**

a) Tenere traccia degli eventi più importanti che succedono.

- Cosa provano emotivamente i personaggi gli uni nei confronti degli altri?
- Come reagiscono a queste esperienze o eventi?
- Quali emozioni mostrano?

b) Descrivere personaggi.

- Che tipo di persone sono?
- Come i personaggi si sentono gli uni nei confronti degli altri?
- Si piacciono o non si piacciono?

c) I personaggi cambiano nel tempo?

- Hanno imparato a gestire le situazioni che devono affrontare ?

d) Mostrano gentilezza verso gli altri? Se sì, questo ha apportato dei cambiamenti nella storia ?

e) Come avresti risposto se ti fossi trovato nella stessa situazione ?

---

## Organizzare le singole presentazioni in classe

**Valutazione:** Maestro dice: "Come le esperienze possono influenzare le nostre emozioni? Perché abbiamo la possibilità di scegliere come ci sentiamo?"

**Sommario:** Maestro dice: "Oggi abbiamo discusso di come ci sentiamo in situazioni diverse. Nel corso dei prossimi giorni (settimane), vi sarà la lettura del libro / racconto scelto oggi e approfondiremo come i personaggi reagiscono e si sentono in situazioni diverse.

Mentre leggete, voglio che pensiate a come vi potreste sentire nelle stesse situazioni.

Vi voglio anche ricordare che si può scegliere come reagire ad una determinata situazione.

---

## Materiale gioco: "Come ti sentivi"

**Indicazioni:** Queste affermazioni sono strutturate per aiutare gli allievi a identificare le emozioni. Prima della lezione, scriverle su dei cartoncini che saranno poi ritagliati e in seguito (durante la lezione) messi nel cappello. Istruire gli studenti a mimare le frasi ad alta voce cercando di mostrare l'emozione espressa.

**Dire:** "Non posso credere che mia madre non mi permetta di giocare a casa di Laura! "  
(Provare a mimare che si è **ARRABBIATI**).



-----  
**Dire:** "Il mio cane è morto la notte scorsa . Me l'avevano regalato quando avevo due anni."  
(Provare a mimare che si è **TRISTI**).



-----  
**Dire:** "Stavo dormendo e all'improvviso mi ha svegliato un forte rumore."  
(Provare a mimare che si ha **PAURA**).



-----  
**Dire:** "Ho appena scoperto che sabato andrò al circo."  
(Provare a mimare che si è **FELICI**).



-----  
**Dire:** "Oggi ho una prova scritta di matematica su delle cose che non ho capito."  
(Provare a mimare che si è **ANSIOSI / PREOCCUPATI**).



-----  
**Dire:** " Wow ! Non avevo idea che aveva intenzione di organizzare una festa solo per me!"  
(Provare a mimare che si è **SORPRESI**).



-----  
**Dire:** "Il mio amico mi ha appena detto che Pietro non mi vuole nella squadra di pallavolo."  
(Provare a mimare che si è **SCONVOLTI**).





### **Materiale: Come ti sei sentito?**

**Indicazioni:** Nello spazio sottostante, annotare le esperienze positive o negative che avete vissuto la settimana scorsa o durante lo scorso mese.

#### **Come vi hanno fatto sentire?**

- 1 Descrivere un'esperienza positiva o negativa che hai vissuto a casa:
  - a Come ti ha fatto sentire in quel momento?
  - b Ora, ti senti diverso?
  - c Qualcuno ti ha mostrato gentilezza in quella determinata situazione?
  
- 2 Descrivere un'esperienza positiva o negativa che hai vissuto con i tuoi amici:
  - a Come ti ha fatto sentire in quel momento?
  - b Ora, ti senti diverso?
  - c Qualcuno ti ha mostrato gentilezza in quella situazione?
  
- 3 Descrivere un'esperienza positiva o negativa che hai vissuto a scuola:
  - a Come ti ha fatto sentire in quel momento?
  - b Ora, ti senti diverso?
  - c Qualcuno ti ha mostrato gentilezza in quella situazione ?
  
- 4 Descrivere un'esperienza positiva o negativa che hai vissuto con i tuoi vicini o dopo un'attività scolastica:
  - a Come ti ha fatto sentire in quel momento?
  - b Ora, ti senti diverso?
  - c Qualcuno ti ha mostrato gentilezza in quella situazione ?

## Materiale: Quaderno per il rapporto finale

Nome: \_\_\_\_\_

Titolo: \_\_\_\_\_

1. Tenere traccia degli eventi più importanti che hai letto.
  - Come i personaggi reagiscono a queste esperienze o eventi?
  - Quali emozioni mostrano?

2. Descrivere i personaggi.
  - Che tipo di persone sono?
  - Cosa provano i personaggi gli uni nei confronti degli altri?
  - Si piacciono o non si piacciono?

3. I personaggi
  - Cambiano nel corso della storia?
  - Hanno imparano a gestire le situazioni che devono affrontare?

4. I personaggi mostrano gentilezza verso gli altri? Se sì, questo ha fatto la differenza nella storia?

5. Come avresti reagito se ti fossi trovato nella stessa situazione?