

L'ASSOCIAZIONE VTHT

con i suoi professionisti: psicologi, logopedisti, psicomotricisti TNPEE, sociologi, pedagogisti, fisioterapisti, educatori ed insegnanti, tutti “Mediatori ERAV”, in questo momento delicato e difficile, sono vicini agli alunni, alle famiglie e alle insegnanti della vostra scuola. Abbiamo, per ragioni note a tutti, dovuto sospendere lo svolgimento dei progetti di : “Sportello di ascolto e Laboratorio delle Emozioni”, ma inviamo alla scuola un nostro piccolo contributo con video, audio-storie e suggerimenti di giochi da fare in casa con i propri famigliari. Pronti a terminare il nostro lavoro e a portare il nostro aiuto non appena ci sarà data la possibilità di farlo con i bambini, tutti gli alunni, le famiglie e le insegnanti della scuola



Durante i laboratori sulle emozioni svolti in alcune classi, abbiamo vissuto e osservato le emozioni emerse nei nostri incontri

Vi abbiamo chiesto di osservare e intuire, appena alzati al mattino, le emozioni che esprimono silenziosamente sul viso e nel corpo, i vostri genitori, fratelli sorelle e chi abita con voi.

Osservarle non significa giudicarle, ma semplicemente fotografarle coi vostri occhi

Ad esempio, in questi giorni molto particolari che stiamo vivendo stando a casa, quali emozioni sono emerse in voi e nei vostri famigliari? Ne avete parlato insieme?

abbiamo pensato di farvi un regalo utile con questo gioco:

L'OROLOGIO DELL'EMOZIONI

stampatelo e incollatelo su un cartoncino, ritagliate la freccia e dopo aver fatto un foro al centro, con una puntina fate in modo che la freccia possa ruotare come la lancetta di un orologio.

fate coi vostri genitori e fratelli almeno un gioco al giorno sulle Emozioni, sia utilizzando L'Orologio, sia utilizzando anche altre emozioni, oltre alle 12 già disegnate.

Alcuni giochi ve li alleghiamo, altri li potete anche inventare insieme voi in famiglia

Sarebbe bello che possiate scrivere cosa capita in questi giochi, cosa vi piace, quali sono le reazioni. Scrivetelo su un foglio, usando una penna e magari fotografatelo e fatecelo avere.

vtth.formazione@gmail.com oppure seguici su <https://www.facebook.com/www.associazionevtth.it/>

PREPARAZIONE AL GIOCO DELL'OROLOGIO

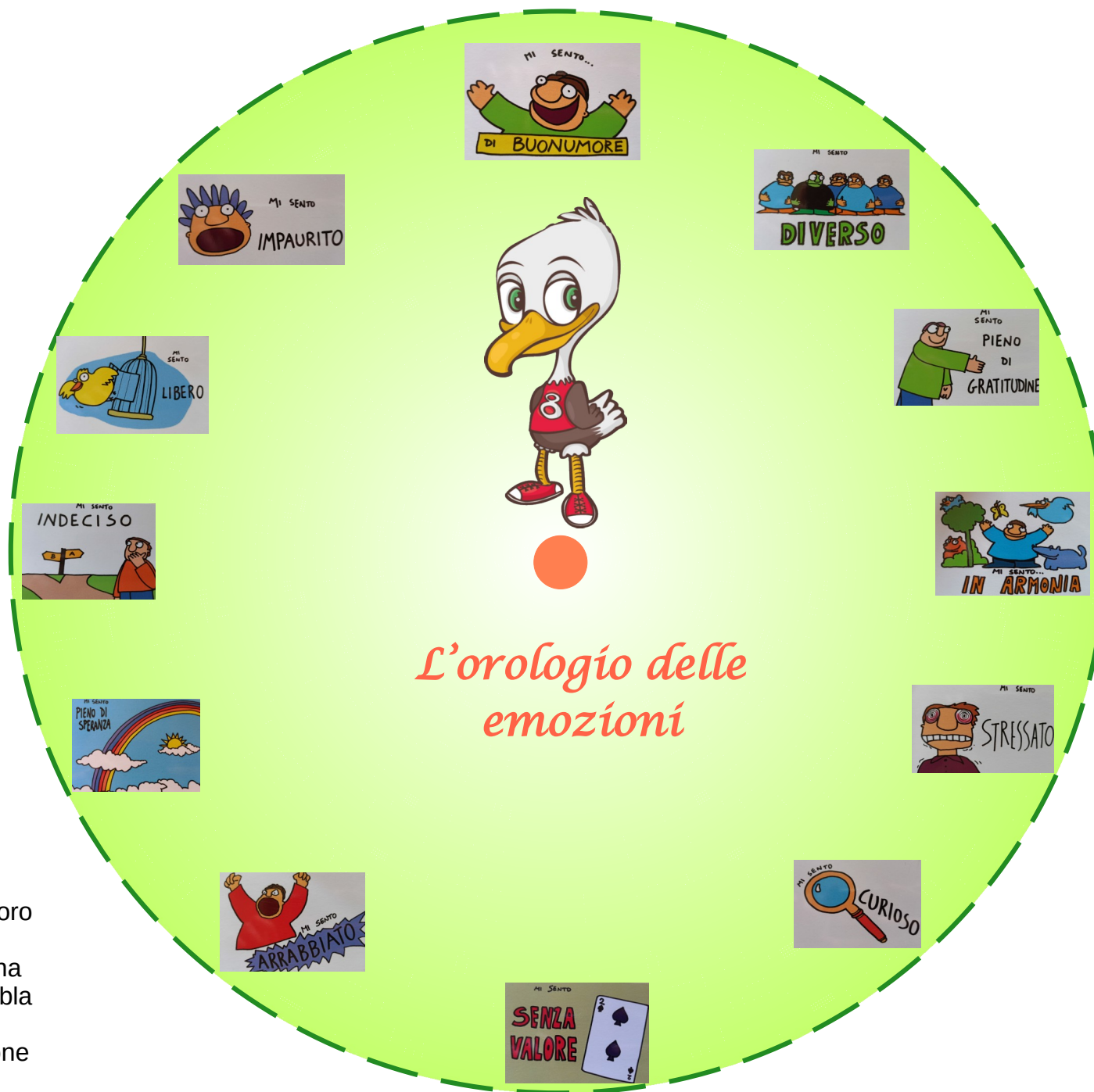
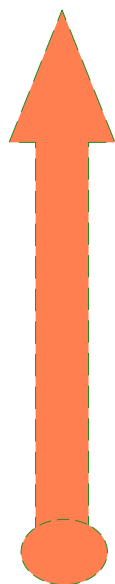
Lo scopo del gioco è scoprire e far emergere le emozioni che ognuno dei partecipanti sta vivendo o che può ricordare di aver vissuto. L'obiettivo è conoscersi meglio e capire, anche dalle espressioni del corpo, quello che l'altro sta vivendo. Si diventa così esperti in Empatia, la capacità di mettersi nei panni degli altri intuendo le emozioni che stanno vivendo.

L'atteggiamento migliore è quello di osservare quello che succede ed emerge spontaneamente, senza dire nulla, senza esprimere giudizi o valutazioni sulle proprie e altrui emozioni: dobbiamo solo osservarle e accoglierle benevolmente, anche quelle più fastidiose. (se qualcuno dice: "sono arrabbiato perché il papà mi ha sgridato", non bisogna dire nulla e al massimo, con serenità, si può chiedere di esprimere meglio il proprio vissuto, sapendo che ogni vissuto è legittimo.

Come qualsiasi gioco, l'importante è usare Gentilezza e Rispetto per se stessi e per gli altri.

Se il clima è un po' teso, mettiamo un po' di musica e danziamo, muoviamo il corpo, sorridiamo anche senza motivo. Poi facciamo tre respiri profondi e possiamo iniziare a giocare

Possiamo dedicare 10-15 minuti per il gioco e possibilmente ripeterlo ogni giorno come un allenamento emotivo.



L'orologio delle emozioni

Stampa, ritaglia e incolla su un cartoncino, fai un foro nel centro e con l'aiuto di una puntina o uno spillo assembli la freccia che fai ruotare sull'emozione che vuoi

GIOCO N. 1 ASCOLTATI E ASCOLTA IN SILENZIO

un giocatore alla volta chiude gli occhi, fa 3 respiri profondi, e ascolta il proprio corpo e dopo un minuto descrive tutto quello che riesce a sentire del proprio corpo e le emozioni che sta vivendo in quel momento.

Al termine fa ancora 3 respiri profondi e apre gli occhi e tutti gli altri lo ringraziano per quello che ha fatto e passa il testimone a un altro giocatore che farà le stesse cose.

Quando tutti avranno giocato, con gentilezza e rispetto si scambieranno le opinioni sul gioco e ci si faranno queste domande:
cosa ho imparato su di me da questo gioco?
cosa ho imparato su ogni partecipante da questo gioco?

GIOCO N. 2 GIRA LA TUA EMOZIONE

ogni giocatore fa girare la freccia dell'orologio e quando si ferma su una delle 12 emozioni, riflette quando nel recente passato ha vissuto questa emozioni e nel caso non ricordi di averla vissuta, quando pensa di aver visto qualcuno che l'ha vissuta e come si è sentito al riguardo.

Quando tutti avranno giocato, con gentilezza e rispetto si scambieranno le opinioni sul gioco e ci si faranno queste domande:
cosa ho imparato su di me da questo gioco?
cosa ho imparato su ogni partecipante da questo gioco?

GIOCO N. 3 GIRA L'EMOZIONE DELL'ALTRO

Scegli un giocatore e poi gira la lancetta dell'Orologio e appena si ferma su un'emozione, ricordati quando il giocatore che hai scelto ha vissuto proprio quell'emozione, oppure chiedilo direttamente a lui se tu non lo ricordi.

Quando tutti avranno giocato, con gentilezza e rispetto si scambieranno le opinioni sul gioco e ci si faranno queste domande:
cosa ho imparato su di me da questo gioco?
cosa ho imparato su ogni partecipante da questo gioco?

GIOCO N. 4 GIRA E RACCONTA UNA BREVE STORIA

Gira la lancetta dell'Orologio e appena si ferma su un'Emozione, inizia senza pensarci troppo una breve storia fantastica che uscirà dalla tua bocca senza interruzioni.

Tutti i partecipanti faranno la medesima cosa.

Quando tutti avranno giocato, con gentilezza e rispetto si scambieranno le opinioni sul gioco e ci si faranno queste domande:
cosa ho imparato su di me da questo gioco?
cosa ho imparato su ogni partecipante da questo gioco?

GIOCO N. 5 GIRA L'EMOZIONE E ESPRIMILA COL TUO CORPO

Guarda l'Orologio e scegli segretamente un'Emozione, **CONCENTRATI** e interpretala con il tuo corpo e gli altri partecipanti devono indovinarla.

dopo il primo giro, il secondo si potrà fare scegliendo altre emozioni non presenti sull'Orologio, quindi il Gioco diventa ancora più intrigante e lo scopo è far indovinare il prima possibile le emozioni che rappresentiamo.

Quando tutti avranno giocato, con gentilezza e rispetto si scambieranno le opinioni sul gioco e ci si faranno queste domande:

cosa ho imparato su di me da questo gioco?

cosa ho imparato su ogni partecipante da questo gioco?

GIOCO N. 6 TRASFORMA LA PAURA IN GIOIA

ogni giocatore ricorda l'ultima volta che ha avuto Paura e descrive quel momento

Come è uscito da quella paura?

In quale altro modo avrebbe potuto uscire dalla paura? (qui possono intervenire con suggerimenti tutti i partecipanti)

Come è possibile passare dalla Paura alla Gioia?

Come è possibile cambiare umore in poco tempo e scegliere di accedere alla Gioia?

Quando tutti avranno giocato, con gentilezza e rispetto si scambieranno le opinioni sul gioco e ci si faranno queste domande:

cosa ho imparato su di me da questo gioco?

cosa ho imparato su ogni partecipante da questo gioco?

IMMAGINIAMO IL PROSSIMO FUTURO

Immagina che sia già finito l'anno scolastico.

C'è un breve esame da fare, semplice, ma che ci interroga nel profondo del nostro cuore:

QUANTO SONO STATO CURIOSO E CREATIVO QUEST'ANNO SCOLASTICO?

Cosa ho imparato davvero a scuola?

Cosa ho imparato in questo periodo in cui sono rimasto a casa? Su cosa mi ha fatto riflettere?

Ho proposto qualcosa di bello ai miei compagni? (o avevo intenzione di farlo, ma non ho osato?)

Come posso migliorare la mia curiosità e creatività?

Come posso migliorare la mia capacità di imparare da ogni casa che succede?

SONO RIUSCITO AD AMARE PROFONDAMENTE, A VOLER BENE ALLE PERSONE CHE HO INCONTRATO QUEST'ANNO, A COLORO CHE TUTTI I GIORNI MI SONO PIU' VICINI?

Ho avuto rispetto per ciascuno di loro?

Ho saputo capirli anche quando erano tristi, arrabbiati, insopportabili, e non molto in forma?

Come posso migliorare la mia capacità di relazionarmi con gli altri, coi miei compagni, e contribuire a un clima sereno nella mia classe?

Come posso portare Buonumore in famiglia?

PICCOLI ESERCIZI DI BUONUMORE

- Come possiamo coltivare il Buonumore in Famiglia?
- Una vocale alla volta, iniziamo a ridere insieme a tutta la famiglia come se fosse una cantilena che diventa un canto fino a scoppiare in una bella risata
- scegliamo una bella musica ritmica e coinvolgente e danziamo creativamente con tutta la famiglia
- ognuno scelga una bella barzelletta da raccontare ogni giorno e a tavola, a turno, si possono raccontare, meglio ancora preparandole e animandole con tutto il corpo, oppure preparandole insieme come una scenetta ridente e umoristica.
- raccontiamo una storiella che vi è capitata e che vi ha fatto ridere
- Ridiamo con lo Yoga della risata, potete visionare degli esempi anche su Youtube: Ho Ho Ha Ha Ha, battendo le mani ad ogni suono e muovendo il corpo.
- visita la pagina Facebook **Giochi per tutti - Playfactory**

L'emozionario

(tratto dal libro "Emozioni in gioco" edizioni la meridiana (Molfetta – BA), scritto da Lidia Piatti e Alberto Terzi

Il libro presenta in modo approfondito il tema delle emozioni e dedica una parte a proposte di giochi di allenamento emotivo con l'uso di 96 carte colorate allegate al testo.

Il dizionario delle emozioni (Emozionario)

A partire dalle 6 emozioni fondamentali, abbiamo creato dei raggruppamenti in base a criteri di somiglianza-vicinanza (vocaboli sinonimi), di opposizione (vocaboli contrari) e distribuendo i vocaboli, all'interno di ogni raggruppamento, per gradazione di intensità, laddove possibile.

La gioia

La serenità: tranquillo, sereno, quieto, calmo, rilassato, disteso, in contemplazione, a mio agio, in armonia, in pace, leggero, spensierato.

La gioia: di buon umore, allegro, contento, gaio, beato, lieto, divertito, sollevato, rasserenato, rallegrato, rassicurato, pieno di gioia, felice, euforico, radioso, raggiante, entusiasta, al settimo cielo, pazzo di felicità, esultante. L'interesse, l'attrazione, l', eccitazione: pieno di aspettative, desideroso, bramoso, in attesa, curioso, interessato, pieno di stimoli, coinvolto, partecipe, attratto, affascinato, incantato, innamorato, pieno di passione, in fiamme; in ebollizione, elettrizzato, effervescente, eccitato, iper, eccitato, esaltato. La soddisfazione e il senso di adeguatezza: appagato, soddisfatto, soddisfatto di me, realizzato, orgoglioso, fiero, compiaciuto, capace, competente, adeguato, all'altezza, assertivo, efficace. La fiducia, la forza: pieno di speranza, fiducioso, ottimista, sicuro, deciso, determinato, risoluto, forte, carico, pieno di vita, di energia, coraggioso, incoraggiato, combattivo, battagliero, autorevole, influente, brillante, potente, vincente.

La gratitudine: grato, pieno di gratitudine, riconoscente.

La tristezza

La tristezza: mi sento giù di tono, scontento, triste, rattristato, malinconico, mesto, pieno di nostalgia, nostalgico, pieno di rimpianti, di dispiacere, di dolore, tetro, infelice, col cuore infranto, ferito, avvilito, sofferente, angustiato, provato, afflitto, abbacchiato, abbattuto, desolato, annientato, depresso, prostrato, costernato, affranto, distrutto, straziato. La mancanza di energia: scarico, esaurito, senza risorse, svuotato, spompato, stanco, sfinito, esausto, a pezzi, fatto fuori, disintegrato, perdente, vinto. Senso di inadeguatezza: inadeguato, incapace, incompetente, non all'altezza, inferiore, inutile. La delusione e lo sconforto: amareggiato, insoddisfatto, deluso, disilluso, frustrato, demoralizzato, smontato, scoraggiato, sconfortato, sconsolato, sfiduciato o senza speranza e/o fiducia, indifeso, impotente, rassegnato, arreso, sconfitto, finito, pessimista, sopraffatto, disperato. La colpa: spiacente, dispiaciuto, rincresciuto, responsabile, in colpa, rammaricato, pieno di vergogna, mortificato, pentito, contrito, pieno di rimorso, addolorato, desolato. La solitudine e l'emarginazione: solo, isolato, diverso, estraneo, tagliato fuori, emarginato, rifiutato, escluso, respinto. La noia: stanco-stufo, disinteressato, indifferente, svogliato, annoiato, tediato, noioso, demotivato, apatico, abulico.

La rabbia

La rabbia: di cattivo umore, di umore nero, infastidito, disturbato, irritato, innervosito, nervoso, teso, offeso, ferito, contrariato, risentito, s, eccato, scocciato, "rotto", provocato, esasperato, arrabbiato, in collera, indignato, sdegnato, pieno d'ira, adirato, infuriato, furioso, furibondo, fuori di me, pieno di odio, di astio, di rancore, di risentimento, desideroso di vendetta (vendicativo), minaccioso, pieno di animosità, aggressivo. L'invidia e la gelosia: invidioso, geloso.

La paura

L'ansia, la paura: fragile, indifeso, vulnerabile, turbato, intimorito, contratto, agitato, inquieto, nervoso, in pena, preoccupato, allarmato, in tensione, in apprensione, diffidente, sospettoso, sulla difensiva, in guardia, in ansia, impaurito, spaventato, in pericolo, sotto minaccia, braccato, assediato, angosciato, terrorizzato, pietrificato, atterrito, nel panico. La confusione, l'incertezza, il conflitto: pensieroso, perplesso, dubbioso, indeciso, incerto, insicuro, esitante, titubante, instabile, in bilico, vacillante, disorientato, senza punti di riferimento, spaesato, smarrito, ambivalente, contraddittorio, combattuto, in conflitto, dilaniato dal dubbio, tormentato, confuso, annebbiato, stordito, inconcludente.

Il disagio e la vergogna: imbarazzato, a disagio, pieno di vergogna.

La sorpresa

La sorpresa: stupito, sorpreso, meravigliato, scosso, colpito, "basito", sconcertato, allibito, sbalordito, scioccato, stupefatto, sgomento, sconvolto. Sono rimasto a bocca aperta, di sasso, di stucco.

Il disgusto

Il disgusto: provo un senso di fastidio, di ribrezzo, ripugnanza, avversione. Mi sento nauseato, stomacato. Sono rivoltato, schifato, disgustato, inorridito, scandalizzato.

Inoltre, ci sono Vocaboli attinenti il rapporto del soggetto genericamente con le emozioni:

Emozionato, toccato, commosso, scosso, turbato. Alterato, sottosopra, frastornato, allagato, inondato, invaso, impazzito, "fuori di testa". Scollegato, non in contatto con me stesso, distaccato. Inibito, controllato, represso. Libero, disinibito.

Vocaboli attinenti la percezione del soggetto rispetto alla libertà ovvero la coercizione: limitato, soffocato, bloccato, prigioniero, in gabbia, obbligato, costretto, sommerso, oppresso, pressato, sovraccarico, in affanno, stressato, immobilizzato, braccato. Libero, in movimento, vitale, in cambiamento, in forma, espansivo, ricco.