

## Il bambino con te può ... riconoscere le sue emozioni!

Come scoprire il mondo delle emozioni? È un mondo non proprio visibile, un po' nascosto: bisogna cercarlo e poi ascoltare per conoscerlo e capirlo. Ancor di più per il bambino. Uno strumento per sentire le emozioni è il corpo: attraverso ciò che percepisci all'interno delle sue diverse parti, puoi imparare a nominarle, esprimerle e condividerle.

- 1 Disegna su un foglio la sagoma di un corpo prendendo ispirazione da questa scheda.
- 2 Utilizzando i nomi delle emozioni scritte nella scheda 2, accompagna il bambino a indicare in quale parte o in quali parti del corpo sente ognuna di esse. Puoi scrivere emozioni diverse nella stessa parte del corpo (es. testa: felice, arrabbiato, ...) e anche la stessa emozione in parti diverse (es. felice: testa, gambe, pancia, ...)
- 3 Assegna quindi a ogni emozione un colore. Perché avete scelto proprio quel colore? Accompagna il bambino a riflettere.
- 4 Aiuta il bambino a comprendere che tutti, grandi e piccoli, provano le stesse emozioni con intensità diverse.
- 5 Confrontati con il bambino per capire insieme come trasformare le emozioni meno piacevoli (attraverso un bel pensiero, parlandone con mamma e papà, facendo un respiro profondo, ...) per ritrovare la sua positività. Racconta al tuo bambino quando e come sei riuscito tu a trasformare un'emozione poco piacevole e cosa ti ha aiutato a farlo.

