



Infanzia

Assomiglio alle mie parole

CITTADINANZA DIGITALE | EMOZIONI



ARGOMENTO

- Cittadinanza digitale
- Emozioni

MATERIA

- Educazione Civica

COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione nella madrelingua
- Consapevolezza ed espressione culturale
- Competenze sociali e civiche

PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 02. Si è ciò che si comunica

DOMANDE FONDAMENTALI

- Cosa sono le emozioni?
- Come le esprimiamo?
- Sai cosa significa essere triste, spaventato, preoccupato, felice?
- Sai dire come ti senti?

SVOLGIMENTO



Si è ciò che si comunica

15'



L'insegnante introduce il secondo principio del Manifesto della comunicazione non ostile: "Si è ciò che si comunica. In Rete bisogna essere gentili. Dietro le foto ci sono persone come noi. Se dici cose cattive, saranno tristi o penseranno che sei cattivo" e chiede ai bambini/e di provare a spiegare cosa significa secondo loro che se diciamo delle parole cattive, gli altri diventano tristi o pensano che tu sia cattivo.

Ogni volta che diciamo una cosa, raccontiamo come siamo

15'

Usa la sagoma del Manifesto

[Usa la Sagoma del Manifesto \(scaricabile a questo link\)](#)



Il/La maestro/a può raccontare quanto segue come fosse una favola, oppure mettere in atto una scenetta facendola raccontare a un pupazzo o ad una sagoma del Manifesto della

Comunicazione non ostile precedentemente realizzata: "Il telefono, lo smartphone e il pc sono macchine straordinarie per raggiungere il Paese di Internet. Pensate che sono macchine più potenti del computer che era bordo del razzo che ha portato l'uomo sulla Luna 50 anni fa! E c'è voluto un computer veramente straordinario per organizzare un viaggio così lungo e avventuroso. Certo, bisogna decidere con attenzione dove andare e, ricordate, in molti posti di Internet incontriamo persone. Alcuni di questi personaggi sono molto seguiti. Bambine e bambini, quali sono i vostri personaggi preferiti? Vi piace qualche YouTuber in particolare? Cosa vi piace di lui o di lei?".

A turno i bambini/e rispondono alle domande guidati dall'insegnante.

L'insegnante può proseguire sottolineando che incontrare le persone in Internet non è molto diverso che incontrarle di persona: se vi dicono cose divertenti e gentili, voi pensate che siano gentili e divertenti, se invece vi dicono cose cattive o antipatiche, pensate che chi le ha dette sia antipatico o cattivo. Insomma, ogni volta che diciamo una cosa, raccontiamo anche come siamo in quel momento! Quali sono le parole che diciamo più spesso? Sono parole gentili?

Tristezza

15'

Mostra l'immagine



In Internet si possono anche usare le emoji per raccontare agli altri come ci sentiamo.

L'insegnante propone alle/agli allieve/i di provare a riconoscere le emoji che mostrerà loro e di esplorare insieme le emozioni che hanno provato negli ultimi giorni, partendo da:

Tristezza

Si può, ad esempio, essere tristi dopo un litigio con un'amica o un amico, oppure perché si sente la mancanza dei nonni, o ancora perché ci si sente un pò soli, come capita in alcuni giorni. È normale sentirsi tristi e si può dirlo! Anzi, a volte dopo averlo detto, ci si sente meglio. Magari si può usare la fantasia per escogitare un modo per ritrovare l'allegria! Se non si può uscire con un amico/a, ad esempio, lo/la si può chiamare al telefono o mandargli/le un disegno. L'insegnante, partendo dalle esperienze dei/delle bambini/e, invita a ognuno/a a indicare in che situazione si sente triste e eventualmente a trovare suggerimenti per sentirsi meno tristi nelle diverse situazioni.

Mostra l'immagine



Ecco un'altra emoji. Che emozione rappresenta?

Paura

A tutti è capitato di essere preoccupati talvolta, ma sappiate che la paura è un'emozione importantissima per ogni essere vivente perché alle volte può salvarci la vita! Pensate ad esempio a un topolino che scappa quando arriva un gattone che vuole mangiarlo. Oppure all'attenzione che mettete quando dovete attraversare la strada: solo sulle strisce pedonali, quando il semaforo è verde e solo dopo aver guardato a destra e sinistra per stare attenti che non arrivino macchine, moto o biciclette, e magari dando la mano ad un adulto. La paura, quindi, ci permette di stare attenti e proteggere noi stessi e le persone a cui vogliamo bene. La maestra o il maestro possono raccontare di come si sentono quando sono preoccupati e di come questo peso si sciogla se ne parlano con qualcuno, sentendosi poi più leggeri.

A questo punto l'insegnante può domandare alle bambine e ai bambini quali sono le loro paure, evidenziare che non sono soli, tutti hanno paura di qualcosa e spesso abbiamo paure simili, chiedere se anche per loro funziona parlare con qualcuno e invitarli a provare a farlo.

Mostra l'immagine



Un'altra emozione è:

Rabbia

Quante volte ci siamo arrabbiati negli ultimi giorni e con chi si siamo arrabbiati di più?

Ognuno/a liberamente risponde alle domande. L'insegnante può partire dalla propria esperienza: "anche a noi grandi capita di arrabbiarsi, eccome!"

Il/la docente può utilizzare questa metafora: quando siete arrabbiati siete come un vulcano e le vostre parole sono come fiamme! Attenzione che non facciano male a qualcuno! Provate a usare le parole "sono arrabbiato/a perché..." e forse la rabbia si spegnerà un po'.

Ecco, quando vi siete arrabbiati/e nelle situazioni descritte prima, perchè vi siete arrabbiati/e? Avete saputo dirlo?

Sotto la rabbia c'è sempre un motivo ed è molto importante per noi e per gli altri scoprirlo.

La gioia

15'

Mostra l'immagine



Ecco una delle emozioni piacevoli da provare:

Gioia

Ogni giorno, anche in quelli che sembrano più tristi e nuvolosi, ci sono tante cose belle che ci rendono contenti: alzarsi con calma in un giorno di festa, essere accompagnati a scuola da mamma o papà durante la settimana, fare una torta a casa se fuori piove e non si può uscire, giocare con i propri fratelli e sorelle o con gli amici e le amiche, oppure ricevere un messaggio da una persona a cui si tiene, ma che non vive vicino a noi. Che bello!

Concludiamo l'incontro dicendo a turno tutte le cose belle che ci rendono felici ogni giorno.

Ulteriori attività di approfondimento



L'insegnante può dedicare incontri specifici ad ognuna delle emozioni proposte, con momenti di circle time, disegni e letture.