

Arte e Immagine

# La casa delle emozioni

## Contenuti

1. Le emozioni primarie
2. Ritaglia e incolla
3. Consigli per la maestra





Arte e Immagine

# La casa delle emozioni



I mesi di lockdown ci hanno fatto incontrare con il nostro mondo interiore, fatto di pensieri, **sensazioni ed emozioni**, a volte anche sconosciuti.

I pensieri possono essere confusi e le emozioni troppo forti, a volte difficili da gestire, sia per gli adulti, sia per i bambini. Tutto ciò può **condizionare il nostro comportamento**, rallentare i ritmi e l'apprendimento.

È bene, allora, imparare a riconoscerle: **nessuna è "sbagliata"**, ognuna va gestita.

Per studiarle e riuscire a comprenderle, alcuni studiosi in psicologia le hanno suddivise in **emozioni primarie** ed **emozioni secondarie**.

**Le emozioni primarie**, cioè quelle emozioni innate e universali, **sono sei**:

- **Gioia:** si raggiunge quando tutti i desideri sono soddisfatti;
- **Tristezza:** si prova a seguito di una perdita o di un obiettivo non raggiunto;
- **Rabbia:** è generata dalla delusione e si manifesta attraverso l'aggressività;
- **Paura:** deriva da una situazione pericolosa e ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto;
- **Sorpresa:** si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;
- **Disgusto:** è una risposta repulsiva a qualcosa di brutto.

**Le emozioni secondarie**, invece, sono prodotte dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e l'interazione con gli altri.

Possono essere **allegria, invidia, vergogna, ansia, gelosia, speranza, rimorso e molte altre**.



## Ora tocca a te!

Colora e ritaglia le faccine che rappresentano le sei emozioni primarie. Sul tuo quaderno, poi, disegna tante casette, associando ad ognuna il colore che ti viene in mente quando pensi a quella emozione.

Dopodiché incolla la faccina sulla casetta corrispondente.

### Materiali

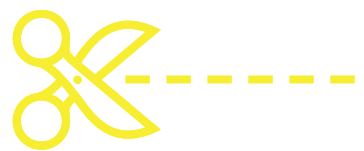
1. Forbici
2. Colori
3. UHU stic



**UHU**<sup>®</sup>  
incolla tutto su tutto.

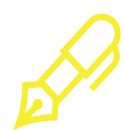
club delle  
**maestre**





Ritaglia e incolla





## Consigli per la maestra

Dopo aver esplorato insieme ai bambini le diverse emozioni e il modo in cui si manifestano, il lavoro può continuare in classe.

Servono sei piccole scatole di cartone da impilare una sull'altra, su ognuna delle quali gli alunni incolleranno le immagini delle faccine corrispondenti.

Ogni bambino avrà a disposizione un foglietto che potrà colorare con la tinta che per lui più rappresenta il suo stato

d'animo e inserirlo nella scatola corrispondente all'emozione che prova in quel momento.

In questo modo gli studenti capiranno che nessuna emozione è sbagliata, che tutti le provano e che ognuno reagisce diversamente di fronte alle stesse situazioni.

E alla fine dell'anno scolastico si potrà anche vedere qual è l'emozione che ha prevalso in classe.

