

1° incontro

Il progetto **"Io Emozione"** prende vita attraverso un primo appuntamento introduttivo, attivo e coinvolgente. L'incontro è pensato per favorire la creazione di uno spazio caldo, tranquillo, basato sull'ascolto reciproco e sulla fiducia. Favorire la conoscenza reciproca tra i partecipanti e stabilire un senso di appartenenza al gruppo, pone le basi per una comunicazione aperta e non giudicante. È attraverso giochi, attività espressive e narrative, che si verrà accompagnati e guidati in un primo contatto con le emozioni. Imparare a riconoscerle, nominarle, rappresentarle con il corpo, con le parole, con il disegno, favorisce un primo livello di consapevolezza emotiva. Le attività previste e pensate saranno sei, per la durata complessiva di circa due ore. Tra queste, due i momenti che verranno introdotti e riproposti, nelle loro evoluzioni, ad ogni incontro:

- una breve pratica mindfulness che possa offrire uno strumento, semplice ed efficace, di costruzione di un proprio "luogo sicuro" nel quale poter non solo ritrovare calma e benessere personale, ma imparare ad esplorare ed accogliere il proprio sé;

- la redazione del "diario delle emozioni", risorsa capace di sviluppare la consapevolezza emotiva individuale attraverso la scrittura e/o il disegno nella libera espressione del proprio mondo interiore.

Tutte le attività proposte sono progettate a sostegno dell'ascolto attivo e del rispetto del turno di parola, all'interno di un contesto educativo che possa valorizzare ogni vissuto, incoraggiando una comunicazione libera ed autentica.

Attività: n06 attività previste della durata complessiva di circa 2 ore.

Cerchio di Presentazione

I bambini verranno disposti in cerchio per un momento di circle time. A turno, si presenteranno con il proprio nome, descrivendo come si sentono nel momento presente. Bisognerà utilizzare una sola parola.
Questa attività vuole: favorire la prima esplorazione del concetto di emozione. Promuovere la consapevolezza emotiva ed il rispetto delle emozioni altrui. Sostenere la costruzione dell'identità personale, l'inclusione ed il senso di appartenenza all'interno del gruppo.

Diamo un nome alle Emozioni

Si introdurrà il tema delle emozioni, spiegando in modo semplice cosa sono e perché sono importanti. Si chiederà poi ai partecipanti quante emozioni conoscono. A turno, ognuno ne nominerà una per poi mimarla insieme a tutto il gruppo. Durante l'attività verrà sottolineato che non esistono emozioni giuste o sbagliate: tutte le emozioni sono valide e hanno un significato.
Questa attività vuole: stimolare l'ampliamento del vocabolario emotivo attraverso la denominazione delle emozioni e la loro rilevanza nella vita quotidiana. Sostenere lo sviluppo delle competenze espressive. Rafforzare la capacità di ascolto attivo e la partecipazione empatica al gruppo.

Stop! Emozioni in scena

Si proporrà la lettura di una storia breve che abbia un riferimento alle emozioni. I partecipanti dovranno interrompere, con l'utilizzo di una parola d'ordine, tutte le volte che riusciranno a identificare un'emozione. Verrà chiesto loro poi di mimarla, scriverla e posizionarla su un cartellone.
Questa attività vuole: riconoscere le emozioni nei diversi contesti, stimolare il linguaggio non verbale, la consapevolezza corporea ed empatica. Incrementare la capacità di ascolto attivo e di attenzione selettiva durante la lettura. Stimolare l'associazione tra linguaggio verbale, mimico e grafico delle emozioni.
Cosa mi serve: un libro/racconto, cartoncini A4 colorati, colori, matite pennarelli, colla, forbici, biadesivo, 1 cartellone colorato.

Il Sacchetto delle Emozioni

A turno, ogni partecipante sarà invitato a pescare da un sacchetto, un'immagine che raffiguri un'emozione. Queste immagini potranno essere spunto di un momento di riflessione nel quale poter raccontare se e quando queste emozioni sono state provate. Si potrà poi aggiungere, alle parole inserite nel cartellone, anche le esperienze emerse durante l'esposizione. Esempio: nell'attività precedente Stop! Emozioni in scena si era identificata l'emozione della gioia che era stata scritta e posizionata sul cartellone. Alla ne dell'attività il sacchetto delle emozioni, si potrà aggiungere "casa dei nonni".
Questa attività vuole: facilitare la riflessione metacognitiva sulle proprie emozioni e sui contesti in cui si manifestano. Promuovere l'ascolto attivo ed il rispetto del turno. Stimolare l'identificazione delle emozioni attraverso il riconoscimento visivo di immagini rappresentative. Favorire la contestualizzazione delle emozioni nella vita quotidiana. Integrare l'esperienza emotiva personale con il linguaggio simbolico e grafico.
Cosa mi serve: un sacchetto nero, immagini che raffigurano emozioni, cartoncini A4 colorati, colori, matite, pennarelli, colla, forbici, biadesivo.

Mindfulness la Tana della Calma

I partecipanti saranno invitati a sedersi su dei cuscini (o quanto più comodi possibile). Chiusi gli occhi e attivata la clessidra, saranno guidati in tecniche di rilassamento e di visualizzazione di luoghi sicuri e sereni in cui "tornare" ogni volta che sentiranno il bisogno di calma. L'attività dovrà durare solo pochi minuti.
Questa attività vuole: favorire la regolazione emotiva attraverso tecniche di rilassamento e visualizzazione guidata. Stimolare l'immaginazione come risorsa per il benessere psicofisico. Promuovere l'ascolto di sé e la gestione consapevole delle emozioni.
Cosa mi serve: un cuscino, una clessidra.

Il diario delle emozioni

(da presentare ad ogni incontro)

Su un quaderno, personale per ogni partecipante, ognuno potrà scrivere e/o disegnare le emozioni provate durante la giornata partendo dalla sera prima (si può chiedere con che stato d'animo si è andati a dormire). Il diario delle emozioni potrà essere personalizzato con stickers, foto, disegni, anche al di fuori delle attività.
Questa attività vuole: incentivare l'abitudine alla narrazione di sé come strumento di crescita e benessere. Rafforzare la capacità di riconoscere e denominare gli stati emotivi personali. Stimolare l'espressione verbale e grafica delle emozioni vissute nel corso della giornata. Supportare la memoria affettiva e la capacità di collegare emozioni a esperienze specifiche.
Cosa mi serve: un quaderno (personale), penne, matite, colori, pennarelli.

Materiali Forniti

- Libro/ Racconto
- Cartoncini/ Fogli A4 colorati
- Colori - Pennarelli
- Penne
- Matite
- Colla Stick
- Colla a caldo
- Forbici
- Nastro adesivo
- Biadesivo
- Cartellone Colorato
- Stickers vari
- Sacchetto Nero
- Immagini Emozioni
- Musica
- Clessidra

Materiali Personali

- Cuscino
- Quaderno

Benvenuta emozione

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).



La giornata del Sè
io posso, io sento, io sono!

3° incontro

Il terzo incontro si proietta su quelle attività che aiutano a scoprire le proprie risorse, attraverso un riconoscimento personale delle capacità e dei talenti. Ogni attività è costruita attorno a moduli metodologici che puntano all'acquisizione di competenze relazionali. Focus particolare verso l'ascolto empatico, la comprensione delle emozioni altrui ed il rispetto. L'auto-riflessione, o osservazione di sé, è un passo indispensabile per il miglioramento dell'autostima e della auto-determinazione. Il percorso di identificazione mette in luce alcuni degli aspetti più determinanti per garantire un percorso sostenibile e coerente nel tempo, orientato alla crescita personale. Vengono elaborati racconti in forma simbolica e grafismi che attingono ad un linguaggio creativo da utilizzarsi durante il colloquio; ciò rende più agevole l'emozione da esprimere evitando i limiti del linguaggio verbale. A volte, infatti, parlare ed esprimere sentimenti potrebbe risultare diffcile e faticoso. Si incoraggia il potenziamento della resilienza e della capacità di adattamento in vari contesti, promuovendo scelte consapevoli e responsabili. Al tempo stesso la promozione del pensiero riflessivo, insieme alla capacità di monitorare esperienze emotive, sono introdotte allo scopo di aiutare lo sviluppo della consapevolezza e dell'auto-regolazione rispetto ai propri schemi cognitivi. Allo stesso tempo,. Acquisire queste competenze è fondamentale per costruire un'identità solida, capace di gestire meglio il benessere psicologico. L'incontro si conclude con semplici pratiche di mindfulness e con l'uso del "diario delle emozioni", due strumenti e caci per mantenere viva l'attenzione sul proprio benessere psicologico.

Attività: n06 attività previste della durata complessiva di circa 2 ore.

Meta - Stemma

Si procederà alla creazione di uno "stemma personale" nel quale ogni partecipante dovrà scrivere il proprio nome ed il proprio motto. Lo stemma verrà suddiviso in sei parti da compilare (sono bravo a - il mio più grande successo- la cosa per me più preziosa è - sono ero di me per - tre cose che non cambierei mai di me - qualcosa di me che cambierei). Il lavoro ultimato potrà essere allegato al diario delle emozioni.
Questa attività vuole: promuovere la consapevolezza di sé riconoscendo le proprie abilità, i punti di forza, i valori e le aree di miglioramento. Favorire l'autostima sostenendo la costruzione di un'immagine positiva di sé.
Sviluppare il pensiero riflessivo potenziando le abilità metacognitive.
Cosa mi serve: fogli colorati A4, penne, matite, pennarelli, colori, stickers.

L'opera d'arte più bella del mondo

Uno alla volta i partecipanti saranno invitati ad osservare "l'opera d'arte più bella del mondo", custodita in una scatola. A turno si guarderà all'interno della scatola dove è stato posto in precedenza uno specchio, lasciando a ciascuno il proprio tempo di osservazione. Si dovrà restare in silenzio no a quando tutti i membri del gruppo avranno ispezionato l'interno della scatola. A questo punto verrà chiesto loro di disegnare quello che hanno osservato. Alla fine dell'attività chi vorrà potrà descrivere ciò che ha visto mostrando il proprio disegno. L'autoritratto potrà essere allegato al diario delle emozioni.
Questa attività vuole: favorire la consapevolezza di sé attraverso l'auto-osservazione, riconoscendo la propria unicità. Ra orzare il legame con il proprio mondo interiore. Sostenere l'accettazione di sé e l'autostima. Favorire l'attenzione ed il rispetto dei tempi personali e del gruppo. Incoraggiare l'uso della creatività come strumento di comunicazione emotiva.
Cosa mi serve: una scatola, uno specchio, fogli colorati A4, penne, matite, pennarelli, colori.

C'è un consiglio per te

Ogni partecipante, a turno, leggerà ad alta voce una carta che presenta una situazione della vita quotidiana. Il gruppo sarà chiamato a collaborare, suggerendo comportamenti utili, esempi concreti e strategie per affrontare al meglio ciò che la carta descrive.
Questa attività vuole: stimolare l'empatia attraverso l'ascolto e la comprensione dei punti di vista altrui. Promuovere la consapevolezza della varietà di strategie utili nella gestione delle emozioni e delle situazioni complesse. Facilitare il pensiero proattivo nella gestione di situazioni emotive reali. Rafforzare la collaborazione e la fiducia reciproca all'interno del gruppo.

Il semaforo delle emozioni

L'attività si svolgerà con tutti i partecipanti in piedi, al centro dello spazio. Verranno nominate, una alla volta, diverse emozioni: da quelle più piacevoli a quelle più difficili da gestire. Per ogni emozione si alzerà una paletta colorata per indicare: verde se è positiva, gialla se è "una via di mezzo", rossa se è negativa o faticosa. Ad ogni colore corrisponderà un'azione da compiere: • Paletta verde: ci si potrà muovere liberamente, parlare, camminare. • Paletta gialla: si rallenta, si respira profondamente, ci si ascolta. • Paletta rossa: ci si ferma, si resta in silenzio e si ascolta il proprio corpo. Alla fine del gioco, ogni partecipante realizzerà il proprio semaforo delle emozioni, scegliendo quali emozioni posizionare in ciascun colore, in base a come vissute personalmente. Il lavoro ultimato potrà essere allegato al diario delle emozioni personale.
Questa attività vuole: associare un comportamento funzionale a ciascuno stato emotivo, stimolando l'autoregolazione e l'autocontrollo. Riconoscere e nominare diverse emozioni, sviluppando il favorendo l'autoconsapevolezza. Rendere visibile e concreta l'esperienza emotiva. Creare un linguaggio condiviso nel gruppo, utile per comprendere e rispettare il vissuto altrui. Facilitare la riflessione personale attraverso la rappresentazione grafica delle emozioni.

Mindfulness - Respiro coraggio

L'attività inizierà con un momento di respirazione lenta e profonda, per aiutare ognuno a ritrovare calma e presenza. Una volta centrati sul respiro, i partecipanti saranno guidati a richiamare un ricordo in cui si sono sentiti forti, determinati e eri di sé. Attraverso una visualizzazione guidata, si entrerà in un luogo sicuro, immaginario e personale: uno spazio interiore dove sentirsi protetti, sereni, quasi invincibili. Qui, ognuno incontrerà il proprio "sé coraggioso" , quella parte piena di forza e fiducia, che donerà un simbolo personale di coraggio: un gesto, una parola, un oggetto, qualcosa da portare con sé e custodire. A fine esperienza, per chi lo vorrà, ci sarà uno spazio libero per condividere pensieri, immagini o emozioni emerse. **Questa attività vuole:** favorire l'introspezione ed il contatto con il proprio mondo interiore. Sostenere il senso di sicurezza personale attraverso la costruzione di un luogo interiore protetto. Incrementare la consapevolezza personale, dei propri vissuti emotivi e delle proprie risorse. Rafforzare il senso di sé come soggetto capace, resiliente e degno di valore. Facilitare la regolazione emotiva e all'autoconsapevolezza.
Cosa mi serve: un cuscino.

Il diario delle emozioni

(da presentare ad ogni incontro)

Attraverso l'uso del proprio diario delle emozioni, verrà proposto di scrivere e/o disegnare qualcosa ispirato al tema "lo posso": un pensiero, un gesto o un desiderio che esprima la propria forza personale. A seguire, come per ogni incontro, ognuno potrà scrivere e/o disegnare le emozioni provate durante la giornata partendo dalla sera prima (si può chiedere con che stato d'animo si è andati a dormire). Il diario delle emozioni potrà essere personalizzato con stickers, foto, disegni, anche al di fuori delle attività.
Questa attività vuole: potenziare l'autonomia emotiva, o rendo uno strumento concreto e personale di auto-espressione. Creare un rituale personale che accompagni alla crescita emotiva ed alla costruzione della propria identità. Stimolare l'espressione verbale e grafica delle emozioni vissute nel corso della giornata. Supportare la memoria affettiva e la capacità di collegare emozioni a esperienze specifiche. Favorire l'espressione e la consapevolezza delle proprie emozioni attraverso la scrittura ed il disegno. Rafforzare la responsabilizzazione emotiva ed il rispetto verso le proprie esperienze interiori.
Cosa mi serve: il "diario delle emozioni", penne, matite, colori, pennarelli, stickers.

Materiali Forniti

Cartoncini/Fogli A4 colorati

Colori - Pennarelli

Penne

Matite

Colla Stick

Colla a caldo

Forbici

Nastro adesivo

Biadesivo

Cartellone Colorato

Stickers vari

Specchio lungo rettangolare

Musica

Materiali Personali

Telo mare o tappetino yoga

Diario delle emozioni

La giornata del Sè
io posso, io sento, io sono!

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).



Facce che mostro

6° incontro

Il sesto incontro si propone come uno spazio sicuro in cui i partecipanti possono esplorare vissuti interni spesso difficili da nominare: pensieri auto-sabotanti, emozioni spiacevoli, vissuti di vergogna o inadeguatezza. Il lavoro è pensato per aiutare ciascuno a riconoscere ciò che si muove dentro, anche quando fa paura o confonde, trasformandolo in qualcosa di più comprensibile e amico.
Attraverso attività simboliche, esperienziali e narrative (introietti, maschere, voci critiche interiori), viene stimolato un processo di consapevolezza emotiva che permette ai partecipanti di identificare le proprie modalità di risposta automatica e di attivare nuove risorse interne più funzionali ed affettive. Ogni attività è stata progettata per supportare il processo di riflessione, promuovere l'autenticità espressiva delle emozioni, rinforzare le risorse personali in un clima sicuro e leggero. In quest'ottica, il lavoro tende a favorire la distinzione tra pensiero e identità, emozione e comportamento, ed allo stesso tempo consolida un dialogo interno più gentile e regolato. Le strategie proposte consentono il superamento della dicotomia mente e corpo, emozione e pensiero, esperienza e riflessione, rendendo i contenuti accessibili anche in presenza di difficoltà verbalizzanti. La mindfulness emotiva o re un contatto con il sé, sostenendo l'attenzione verso il momento presente, o rendo uno spazio interno di contenimento e ascolto. L'incontro contribuisce all'ampliamento del linguaggio affettivo e allo sviluppo dell'intelligenza emotiva. La costruzione di un sé più coerente, capace di riconoscere i propri bisogni, accoglie le vulnerabilità a sostegno della propria crescita personale con rispetto e fiducia.

Attività: n06 attività previste della durata complessiva di circa 2 ore.

Le facce che indosso

Ad ogni partecipante verrà consegnata una maschera bianca, da indossare per qualche secondo. Si inviterà ciascuno a disegnare su un lato della maschera "la faccia" che tutti vedono, il volto che mostra al mondo. Dal lato opposto verrà rappresentato, invece, il volto più autentico e nascosto che sente dentro di sé. Al termine della fase creativa, i partecipanti riuniti in cerchio, si dedicheranno ad un momento di riflessione e condivisione, in cui chi vorrà potrà esporre la propria esperienza.
Questa attività vuole: sostenere lo sviluppo dell'auto-consapevolezza emotiva. Costruire uno spazio sicuro per l'esplorazione del sé. Riconoscere la differenza tra volto esteriore e quello interiore. Promuovere la riflessione critica sui meccanismi di difesa personali. Migliorare la qualità delle relazioni interpersonali. Favorire la comunicazione empatica e autentica all'interno del gruppo. Facilitare l'espressione creativa come mezzo per comunicare sentimenti e identità personali.
Cosa mi serve: maschere bianche prestampate, bacchette di legno, colori, pennarelli, nastro adesivo.

Il groviglio dei pensieri

Ogni partecipante riceverà un filo di lana, già annodato. Ad una estremità del lo sarà predisposto un cartoncino che avrà una frase o un pensiero che spesso blocca o limita (es. "non ce la faccio", "sono troppo timido" o "non piaccio a nessuno"). Si chiederà ad ognuno di sbrogliare il groviglio per poi scrivere e/o disegnare sul retro del cartoncino un pensiero "sbloccante" (es. "posso farcela", "ho pochi amici ma veri"). Chi vorrà potrà condividere il proprio pensiero con il gruppo concludendo così l'attività.
Questa attività vuole: riconoscere i pensieri limitanti che bloccano l'azione e il benessere. Stimolare l'accettazione senza giudizio delle emozioni legate ai pensieri negativi. Supportare la trasformazione interna partendo dalla consapevolezza. Creare uno spazio sicuro per riconoscere e accogliere i propri pensieri difficili. Rafforzare la capacità di osservare i propri pensieri senza esserne sopra atti. Favorire l'apertura e la fiducia nel gruppo attraverso la condivisione.
Cosa mi serve: filo di lana, cartoncini colorati, nastro adesivo, penne, matite, colori, pennarelli.

Helium, il sabotatore invisibile

I partecipanti saranno disposti in cerchio. L'attività si aprirà con un momento di confronto nel quale si chiederà se, qualche volta, dentro loro è comparsa una vocina scoraggiante; una vocina, che suggerisce di non provarci, che fa sentire inadeguati o giudicati ("Lascia perdere", "Farai una figuraccia", "Non sei capace"). Ognuno sarà invitato a disegnare il proprio sabotatore interno, con libertà creatività e senza giudizio. In un secondo momento, verrà chiesto di immaginare e disegnare un compagno di coraggio, gura amica che possa rispondere al sabotatore con fiducia e gentilezza. Ogni partecipante elaborerà, infine, un breve fumetto che rappresenti un dialogo tra il sabotatore interno e il nuovo alleato.
Questa attività vuole: sviluppare strumenti simbolici per fronteggiare l'auto-sabotaggio e il giudizio interiore. Offrire una maggiore stabilità emotiva e fiducia nel proprio potenziale. Favorire l'elaborazione creativa delle emozioni legate alla paura di fallire o deludere. Rinforzare la fiducia in sé attraverso un linguaggio interno più gentile e incoraggiante. Promuovere un atteggiamento di auto-accettazione e auto-supporto. Incoraggiare la costruzione di risorse interne capaci di sostegno nei momenti di difficoltà.
Cosa mi serve: fogli A4, colori, pennarelli, matite.

Pulizie di Primavera

Ogni partecipante riceverà dei foglietti su cui scriverà alcune frasi che lo bloccano o lo fanno sentire inadatto (es. "tanto sbaglio sempre", "nessuno mi ascolta"). Una volta scritti, questi pensieri verranno appallottolati e lanciati simbolicamente in una scatola del riciclo, un contenitore che accoglie tutto ciò che è pesante e che può essere trasformato. Per ogni foglietto gettato, verrà estratta, da una seconda scatola, una frase incoraggiante o affettuosa, preparata in precedenza, da tenere e da allegare al proprio diario delle emozioni.
Questa attività vuole: stimolare la riformulazione interna, sostituendo pensieri svalutanti con messaggi più incoraggianti. Rafforzare il dialogo interno positivo attraverso l'utilizzo di parole gentili e motivanti. Favorire la consapevolezza dei pensieri limitanti che condizionano l'agire e l'auto-percezione. Offrire un'esperienza concreta di trasformazione simbolica dei pensieri bloccanti. Promuovere un senso di autoefficacia e possibilità di cambiamento nel proprio modo di pensare. Sostenere lo sviluppo di strategie di autoregolazione emotiva attraverso attività creative.
Cosa mi serve: due scatole di cartone, fogli A4, bigliettini precompilati con frasi incoraggianti.

Mindfulness – il Pianeta delle Emozioni

I partecipanti, seduti in cerchio su dei cuscini e con gli occhi chiusi, verranno guidati in un breve viaggio immaginario verso un pianeta misterioso, dove vivono emozioni sotto forma di creature colorate. Alcune risultano simpatiche, altre suscitano disagio, altre ancora possono sembrare strane o buffe. Si chiederà loro quale creatura piace di più, quale fa innervosire, se quella che dà fastidio ha qualcosa che si sente a volte. Nel viaggio, si osserveranno queste emozioni con curiosità, senza mandarle via né giudicarle. Al rientro simbolico sulla Terra, si potrà portare con sé una creatura-emozione per iniziare a prendersene cura in modo nuovo, con attenzione e gentilezza. Alla ne dell'attività sarà previsto un momento di debriefing nel quale condividere le emozioni "incontrate" durante l'esplorazione; si potrà descrivere quale parte del pianeta (o quale emozione) li ha colpiti di più e perché, se hanno scoperto qualcosa di nuovo su sé stessi o sul modo in cui vivono le emozioni.
Questa attività vuole: potenziare la capacità di osservare e riconoscere i segnali emotivi interni. Fornire un linguaggio metaforico per affrontare emozioni difficili. Sviluppare un atteggiamento esplorativo verso il mondo emotivo. Promuovere la consapevolezza delle proprie emozioni attraverso la visualizzazione simbolica. Sostenere l'emergere di emozioni complesse in un contesto sicuro e accogliente. Creare un contesto protetto per accogliere emozioni scomode o confuse. Incoraggiare la narrazione simbolica come strumento di espressione. Potenziare il pensiero riflessivo e la consapevolezza di sé. Favorire l'auto-accettazione e la crescita personale attraverso il gioco interiore.
Cosa mi serve: un cuscino.

Il diario delle emozioni

(da presentare ad ogni incontro)

Dopo aver esplorato il "Pianeta delle emozioni" attraverso la meditazione guidata, i partecipanti verranno invitati a scrivere e/o disegnare il loro personale viaggio emotivo. Come per gli incontri precedenti, ognuno potrà scrivere e/o disegnare le emozioni provate durante la giornata partendo dalla sera prima (si può chiedere con che stato d'animo si è andati a dormire). Il diario resterà uno spazio libero e personale e potrà essere personalizzato con stickers, foto, disegni, anche al di fuori delle attività.
Questa attività vuole: incentivare la creatività e la personalizzazione, o rendo la possibilità di rendere il diario un contenitore vivo e significativo per ogni partecipante. Sostenere la continuità del percorso emotivo, stimolando la riflessione quotidiana sulle emozioni e sul proprio vissuto. Favorire l'elaborazione personale dell'esperienza vissuta, attraverso strumenti espressivi come la scrittura ed il disegno. Promuovere l'autonomia emotiva, attraverso un'attività individuale che valorizza il proprio tempo, ritmo e linguaggio espressivo. Rinforzare la consapevolezza di sé, riconoscendo il significato personale attribuito alla fiducia. Facilitare l'uso del diario come strumento di autoregolazione e autoconoscenza, capace di accompagnare nel tempo lo sviluppo della competenza emotiva.
Cosa mi serve: il "diario delle emozioni", penne, colori, pennarelli, stickers.

Materiali Forniti

Cartoncini/Fogli A4 colorati

Colori - Pennarelli

Penne

Matite

Colla Stick

Colla a caldo

Forbici

Nastro adesivo

Biadesivo

Cartellone Colorato

Stickers vari

Specchio lungo rettangolare

Musica

Materiali Personali

Telo mare o tappetino yoga

Diario delle emozioni

Facce che mostro

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).



Scheda valutativa

Titolo progetto:

Data:

Facilitatore:

1. Partecipazione e coinvolgimento

I ragazzi hanno partecipato attivamente alle attività?

- ☐ Sempre
- ☐ Spesso
- ☐ Qualche volta
- ☐ Raramente

Hanno mostrato interesse e attenzione durante il circle time e le attività successive?

- ☐ Molto
- ☐ Abbastanza
- ☐ Poco
- ☐ Per nulla

2. Clima relazionale

Si è creato un clima di fiducia e accoglienza nel gruppo?

- ☐ Molto positivo
- ☐ Positivo
- ☐ Neutro
- ☐ Poco positivo

I ragazzi hanno rispettato i tempi di parola e l'ascolto reciproco?

- ☐ Sempre
- ☐ Spesso
- ☐ Qualche volta
- ☐ Raramente

3. Comprensione ed espressione delle emozioni

I ragazzi hanno riconosciuto e nominato emozioni durante le attività?

- ☐ Molto bene
- ☐ Bene
- ☐ Abbastanza
- ☐ Poco

Hanno mostrato capacità di esprimere le emozioni anche attraverso mimica, disegno o parole?

- ☐ Sempre
- ☐ Spesso
- ☐ Qualche volta
- ☐ Raramente

4. Uso degli strumenti proposti

Sono riusciti a seguire la pratica di rilassamento e visualizzazione?

- ☐ Molto bene
- ☐ Bene
- ☐ Abbastanza
- ☐ Poco

Hanno compreso e accettato l'uso del diario di bordo?

- ☐ Molto bene
- ☐ Bene
- ☐ Abbastanza
- ☐ Poco

5. Osservazioni e suggerimenti

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).