

## ***Crescere insieme: tra emozioni, gentilezza e sorrisi***



Il laboratorio sulle emozioni è pensato con la finalità di sviluppare la consapevolezza emotiva, imparare ad instaurare relazioni positive ed accrescere il rispetto delle diversità. Attraverso le seguenti attività, i bambini saranno accompagnati a riconoscere le emozioni, praticare la gentilezza e valorizzare le differenze individuali.

**Attività:** Laboratorio sulle emozioni

**Destinatari:** bambini 3-5 anni frequentanti la Scuola dell'infanzia

**Finalità generale:** Conoscere e comprendere le emozioni

**Metodologia e strumenti utilizzati:** Attività creative (lettura libri, circle time, visione di video, ecc)

**Incontri:** n. 4

**Orario laboratorio – dalle 9.30 alle 11.30**

**Luogo:** Scuola dell'infanzia del Comune di San Vero Milis

**Totale ore:** 8 ore

### **Prima giornata - 22 Maggio 2026**

#### ***Le emozioni: saperle riconoscere e comprendere***

**Obiettivo specifico:** si incoraggiano e si supportano i bambini a riconoscere, nominare e comprendere le proprie emozioni e quelle altrui. Si promuovono le competenze relazionali ed emotive attraverso la validazione ed accettazione di se stessi e dell'altro.

**Metodologia e strumenti utilizzati:** lettura libri, circle time, attività creative

**Durata:** 2 ore

**Attività:**

- Lettura del libro "Tea e il libro delle emozioni"

- Circle time: i bambini e gli adulti si siedono in cerchio e si avvia un discorso in cui i bambini possono intervenire liberamente sul tema delle emozioni, ad esempio si chiede ai bambini “quali emozioni conoscete?” “fare degli esempi in cui ci siamo sentiti, tristi, felici ecc..”
- card delle emozioni: ogni bambino estrae a turno una card raffigurante un’emozione, il bambino imita l’emozione utilizzando l’espressione facciale e racconta quando si è sentito così
- Utilizzo di piatti di carta bianchi: ogni bambino divide il piatto in quattro fette colorate, ogni fetta rappresenta un’emozione, in ognuna di queste quattro fette il bambino disegna qualcosa che rappresenta l’emozione
- Attività “colorare le emozioni”: si consegna ad ogni bambino un volto neutro stampato e ognuno lo trasforma con colori e segni che ritraggono un’emozione

## Seconda giornata – 29 Maggio 2026

### *La gentilezza e il rispetto del prossimo*

**Durata:** circa 2 h

**Finalità:** attraverso il gioco i bambini allenano l’amicizia, la collaborazione, la cordialità e la cortesia, si incoraggiano i piccoli gesti quotidiani e il rispetto del prossimo

**Metodologia e strumenti utilizzati:** visione di un breve video, circle time, attività ludiche e manipolative

**Attività:**

- Visione breve filmato di “lupo mirtillo e la gentilezza”
- circle time (20-30 minuti): ogni bambino racconta un gesto gentile che ha fatto o ricevuto
- creazione di un cartellone in cui si disegna un albero, all’interno delle foglie i bambini possono inserire delle parole gentili
- il girotondo della gentilezza: i bambini sono in cerchio e quando si ferma la musica a turno ogni bambino deve fare un complimento, un abbraccio o un gesto gentile al compagno vicino
- gioco di movimento: gioco del fazzoletto in cui al posto di chiamare i numeri si chiamano le parole gentili.

## Terza giornata – 5 Giugno 2026

### *Il rispetto delle diversità individuali*

**Durata:** circa 2 h

**Finalità:** il laboratorio è pensato per promuovere nei bambini atteggiamenti di accoglienza e rispetto verso le diversità riconoscendo il valore unico di ogni individuo. Si favorisce la condivisione e l'inclusione all'interno del gruppo classe

**Metodologie e strumenti utilizzati:** Visione brevi filmati, attività creative, gioco sensoriale e motorio

**Attività:**

- Visione del filmato “il piccolo blu e piccolo giallo”, albo illustrato raccontato da un narratore
- Il cerchio delle emozioni (post visione video): si inizia in cerchio e si fanno semplici domande ai bambini, l'obiettivo è quello di validare le emozioni provate dai protagonisti
- Gioco di movimento: i bambini sono divisi in “piccolo blu” e “piccolo giallo”, quando parte la musica i bambini possono muoversi liberamente nello spazio, quando la musica si ferma ogni bambino blu deve trovare un bambino giallo, avvicinarsi e abbracciarlo
- Attività “l'abbraccio magico”: attraverso l'utilizzo delle tempere blu e gialle e un foglio bianco i bambini uniranno i due colori con le loro dita. Questa attività viene pensata per far capire ai bambini l'importanza dello stare uniti per creare qualcosa di unico

## Quarta giornata - 12 Giugno 2026

### *L'amicizia e l'inclusione*

**Durata:** 2 h

**Finalità:** si promuove l'educazione all'accettazione di sé e degli altri, all'accoglienza e all'inclusione attraverso la costruzione di relazioni positive tra pari e atteggiamenti di rispetto dell'altro

**Metodologia e strumenti utilizzati:** visione di un breve video, ascolto di letture, attività espressive e creative

**Attività:**

- Video-lettura “Elmer l'elefante variopinto”

- Apertura di un dialogo con domande stimolanti “come si sente Elmer?” “cosa imparano gli altri elefanti?”
- Realizzazione del proprio Elmer attraverso il collage di quadrati di carta colorata
- Lettura “il libro dei contrari. Mi piaci (quasi sempre)
- Ogni bambino disegna se stesso, poi si osservano le diverse caratteristiche: capelli ricci, capelli castani, occhi celesti ecc. con la finalità di far capire ai bambini che siamo tutti unici

## Chiusura finale

In conclusione ai laboratori ogni bambino realizzerà un piccolo elaborato da consegnare ai genitori. I bambini saranno divisi in gruppi da cinque, ogni bambino avrà il suo foglio bianco e le loro mani saranno dipinte con il colore da loro scelto. A turno i bambini lasceranno le impronte colorate nei fogli bianchi creando un piccolo cerchio al centro del quale ci sarà una frase sulla gentilezza.

Alla fine di tutte le attività ci sarà un momento di restituzione finale in cui si creerà, attraverso l'ascolto reciproco, un piccolo momento di condivisione con il gruppo classe per valorizzare l'esperienza svolta durante le giornate laboratoriali.

## Sintesi delle attività e degli obiettivi proposti

Le attività proposte durante i laboratori sono pensate per coinvolgere i bambini al riconoscimento delle emozioni, allo sviluppo dell'empatia e del rispetto reciproco. La visione dei video, l'ascolto di brevi letture, le attività espressive e creative saranno dei mezzi con cui catturare l'attenzione dei bambini per apprendere concetti in modo visivo e coinvolgente.

I laboratori affrontano la sfida di insegnare ai bambini a dare un nome a ciò che provano. Attraverso l'uso di strumenti simbolici come le "card delle emozioni" e i "piatti di carta colorati", i partecipanti passano da una comprensione astratta a una rappresentazione concreta dei propri stati d'animo, facilitando la validazione e l'accettazione di sé.

Il progetto non si limita all'aspetto individuale, ma proietta l'emotività nella sfera sociale. Attività come il "girotondo della gentilezza" o il "gioco del fazzoletto con parole gentili"

trasformano concetti complessi come la cortesia e la collaborazione in esperienze ludiche dirette, incoraggiando gesti quotidiani di rispetto verso il prossimo.

Le giornate conclusive dedicate a "Piccolo Blu e Piccolo Giallo" e a "Elmer l'elefante" sottolineano l'importanza dell'inclusione. Le conclusioni del percorso mirano a far comprendere l'unicità di ogni individuo e dimostrare che l'unione di diverse identità crea "qualcosa di unico", come esemplificato dall'attività creativa dell'abbraccio magico con le tempere.

Questo percorso contribuirà a rafforzare il clima positivo in classe, promuovendo relazioni inclusive e ponendo le basi per una crescita emotiva e sociale.

I bambini porteranno con sé un'esperienza significativa che li accompagnerà nel loro futuro scolastico e di vita.