

**Progetto** Le emozioni primarie**IL PERCORSO DIDATTICO**

Questo percorso didattico è dedicato a quelle che gli studiosi considerano le **6 emozioni primarie**, cioè le emozioni che ogni individuo prova fin dai primissimi anni di età: felicità, sorpresa, paura, disgusto, rabbia e tristezza. Proprio perché sono emozioni fondamentali, è importante che ragazze e ragazzi imparino a **riconoscerle, accettarle e gestirle** nella loro quotidianità, per vivere meglio con sé stessi e con gli altri.

Il materiale presente in questo percorso si propone come supporto didattico per affrontare in classe il tema delle emozioni in modo alternativo rispetto alla lezione frontale.

Il percorso è formato da **6 unità didattiche**, cioè 6 lezioni dedicate ciascuna a una delle emozioni primarie. Ogni lezione si articola in **3 fasi**:

- **attività iniziale** di *brainstorming* sull'emozione trattata
- visione guidata di un **video didattico**
- **attività finale** che inviti studentesse e studenti a vivere in modo più consapevole l'emozione trattata

Indicazioni puntuali per lo svolgimento delle singole fasi sono riportate qui di seguito nella **Guida dell'insegnante**.

Infine, il percorso si chiude con un **gioco finale interattivo** di riepilogo sulle 6 emozioni primarie.

**UdA 1** La felicità**ATTIVITÀ INIZIALE DI INTRODUZIONE AL VIDEO**

- Ragazze, ragazzi, oggi parleremo di una delle **emozioni innate**, cioè quelle che ciascuno di noi è in grado di provare fin da piccolissimo (anche se non ce lo ricordiamo). Chi ha visto il film *Inside Out*? Vi ricordate quali sono le emozioni protagoniste?

*L'insegnante lascia spazio alle risposte della classe.*

**Le emozioni fondamentali sono proprio quelle: gioia (o felicità), tristezza, paura, disgusto, rabbia, a cui va aggiunta la sorpresa.**

- Oggi inizieremo parlando della **felicità**. Per cominciare, scrivete sul vostro post-it a che cosa vi fa pensare la parola "felicità".

*L'insegnante scrive al centro di un cartellone la parola FELICITÀ e distribuisce un post-it colorato a ogni alunno e alunna.*

*Poi legge ad alta voce ogni risposta e, dopo averla letta, attacca il post-it intorno alla parola FELICITÀ, formando una sorta di nuvola colorata.*

- **Ora osserviamo le vostre risposte: che cosa ci dicono sulla felicità?**

*In base alle risposte della classe potrebbero emergere, con la guida dell'insegnante, varie osservazioni:*

- la felicità è diversa per ognuno di noi
  - si lega ad altre emozioni, come "gioia", "serenità", "allegria", "amore"
  - talvolta siamo felici per qualcosa che ci accade, altre volte perché riusciamo a realizzare un desiderio o otteniamo un successo in qualche campo
  - si traduce in espressioni corporee (sorriso)
  - può richiamare per associazione alcune immagini (per esempio il sole ecc...) o un colore
- **Ognuno di noi ha messo in luce un aspetto diverso della felicità. Ma una cosa è vera per tutti: quando siamo felici stiamo bene. C'è allora un modo per **dare più spazio alla felicità** nella nostra vita di tutti i giorni? Guardiamo il video e poi ne parleremo insieme.**

**VISIONE GUIDATA DEL VIDEO**

*Durante la visione si può interrompere il video in due punti per sviluppare una riflessione con la classe:*

- **al minuto 1:30**

**Qualcuno di voi vuole fare degli esempi sulle diverse "facce" della felicità che abbiamo appena visto?**

- **al minuto 2:48**

**Quando ci assalgono emozioni negative, possiamo fare qualcosa per reagire e far "vincere" la felicità? Che cosa potrebbero fare, per esempio, Lisa, Samuel, Issouf e Anita?**

**ATTIVITÀ FINALE DI RIFLESSIONE SUL VIDEO**

- **Nel video abbiamo visto che la felicità dipende anche da noi, da quanto ci sforziamo per trovare le occasioni di essere felici. Allora cominciamo subito: ognuno di voi deve scrivere 1 motivo per cui, nell'ultima settimana, si è sentito o sentita felice (o avrebbe dovuto!).**

*In questo caso l'insegnante chiede di condividere le proprie risposte solo a chi se la sente (qualcuno potrebbe considerarle troppo personali); però chiede a tutti se sono riusciti a trovare un motivo per sentirsi felici.*

*Alla fine può proporre, per chi vuole, di ripetere questo "esercizio" giornalmente come allenamento alla felicità.*