

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 5 La rabbia**ATTIVITÀ INIZIALE DI INTRODUZIONE AL VIDEO**

- Ragazze, ragazzi, immaginate di essere degli illustratori: se doveste rappresentare la rabbia come **un personaggio** di un albo illustrato o di un fumetto, come la disegnereste?

L'insegnante raccoglie i disegni e li mostra alla classe. Può chiedere a ogni alunna e alunno perché ha scelto di rappresentare la rabbia proprio così: le risposte possono essere lo spunto per riflettere su alcuni aspetti di questa emozione (la sua esplosività, la perdita di controllo ecc.).

- La rabbia, come avete messo in luce anche con i vostri personaggi, è un'emozione che, se prende il sopravvento, rischia di farci reagire in modo sbagliato: per questo è importante imparare a **esprimerla nel modo giusto**. Vediamo insieme i consigli che ci dà il video.

VISIONE GUIDATA DEL VIDEO

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

- al minuto 0:59

Ragazze, ragazzi, provate a riflettere su voi stessi: anche voi, come Giovanni, vi arrabbiate quando **non riuscite a fare qualcosa?**

- al minuto 1:56

Facciamo un altro piccolo passo per conoscerci meglio: siete persone che si arrabbiano spesso, anche per questioni di poco conto, o in genere mantenete la calma? Che cosa **vi fa arrabbiare di più?**

ATTIVITÀ FINALE DI RIFLESSIONE SUL VIDEO

- Abbiamo visto che farsi prendere dalla rabbia non è il modo giusto di risolvere un problema. Qual è l'**atteggiamento opposto**, che ci permette di affrontare la situazione in modo più costruttivo?

[Mantenere la calma]

- Diamo allora un volto anche a questo personaggio: come rappresentereste la **calma?**

- Ora dividetevi in coppie e inventate insieme una **storia** che abbia per protagonisti la rabbia e la calma.

L'insegnante può suggerire alla classe di immaginare i due personaggi non come acerrimi nemici, ma come alleati.