

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 6 La tristezza

ATTIVITÀ INIZIALE DI INTRODUZIONE AL VIDEO

- Ragazze, ragazzi, oggi parleremo dell'emozione che è considerata l'**altra faccia della felicità**: di quale emozione si tratta, secondo voi?
- Esatto: oggi rifletteremo sulla **tristezza**, un'emozione complessa, che non è semplice descrivere a parole. Proviamo allora a esprimerla con un'immagine: se la tristezza fosse un **luogo** o un **paesaggio**, come sarebbe?

L'insegnante lascia a ognuno la scelta se disegnare il proprio "luogo/ paesaggio della tristezza" o se descriverlo con un breve testo, chiedendo di precisare il più possibile i dati sensoriali. Ogni alunna e alunno mostra poi il proprio disegno o legge il proprio testo alla classe.

- I paesaggi che avete disegnato o descritto ci aiutano a "visualizzare" **come ci sentiamo** quando siamo tristi. Anche il video che stiamo per vedere sceglie un'immagine particolare per rappresentare la tristezza: scopriamo insieme quale e scopriamo anche perché la tristezza, per quanto non ci faccia sentire bene, è un'emozione importante.

VISIONE GUIDATA DEL VIDEO

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

- al minuto 1:17
Ragazze, ragazzi, l'immagine della tristezza come una "**bolla**" in cui siamo chiusi secondo voi è efficace? Perché?
- al minuto 2:43
Laura riesce a fidarsi con Manuel perché si sente a suo agio con lui. Secondo voi, qual è il modo giusto per **stare vicini** a un amico o un'amica che è triste?

ATTIVITÀ FINALE DI RIFLESSIONE SUL VIDEO

- Come abbiamo visto nel video, quando siamo tristi è importante **lasciarsi aiutare** dagli amici. Così come, dall'altra parte, è importante accorgersi se una persona a cui vogliamo bene è triste, e cercare il modo di **consolarla**.
Proviamo allora a fare come Manuel con Laura. Dividetevi in coppie e scambiarete i vostri testi o disegni; ognuno dovrà cercare di inserire nel "paesaggio della tristezza" del compagno o della compagna un elemento che porti **speranza** e **allegria**.