IL TRENO DELLE EMOZIONI

Questa scheda propone un'attività di educazione emotiva, collegata al *Manifesto dell'educazione emotiva*.
La scheda è strutturata con obiettivi, descrizione operativa, osservazioni e segnali da monitorare, per guidare l'insegnante nell'utilizzo in classe e nella documentazione delle evidenze emotive.

Attraverso questa attività, bambine e bambini imparano a fermarsi, ascoltare e nominare ciò che provano, riconoscendo il messaggio che ogni emozione porta con sé. Il percorso favorisce l'espressione autentica del proprio sentire e promuove un clima di condivisione consapevole e rispettosa delle emozioni all'interno del gruppo classe.

ATTIVITÀ	 GIOCO CON LE EMOZIONI IL TRENO DELLE EMOZIONI Ora che siete arrivati alla fine della scuola e avete imparato a leggere e scrivere, potete realizzare in classe un gioco finale: il treno delle emozioni. Nella classe organizzate quattro "stazioni". Unite i banchi e create uno spazio per ogni emozione. Fate un cartello per ogni stazione e decoratelo con elementi adatti a raccontare quell'emozione. STAZIONE FELICITÀ STAZIONE RABBIA STAZIONE TRISTEZZA STAZIONE PAURA Ogni bambino e bambina riceve quattro "biglietti" vuoti, uno adatto a ogni stazione. La maestra nomina un o una capotreno e i bambini e le bambine si mettono in fila uno dietro l'altro. Il o la capotreno parte e quando arriva a una stazione chiede: CHI VUOLE SCENDERE A QUESTA STAZIONE? I bambini e le bambine possono fermarsi alla stazione che preferiscono. Quando tutti saranno scesi a una stazione, il o la capotreno chiede a ciascun bambino e bambina di fare un disegno oppure scrivere una parola, una frase, un pensiero sul biglietto di quella stazione. Il o la capotreno raccoglie i biglietti e li mette in una scatola. La maestra allora cambia capotreno e si ricomincia: i bambini e le bambine dovranno scendere in un'altra stazione e poi scrivere sul biglietto corrispondente e via di seguito. Alla fine del gioco tutte le parole, le frasi, i pensieri vengono letti e organizzati in raccoglitori uno per ogni stazione: sono tutte le emozioni della classe! Commentateli insieme: quanti biglietti simili ci sono? Quanti diversi? 96 DIDATTICA delle EMOZIONI COMPITO DI REALTÀ #WhatsApp
CLASSE e MATERIA	Classe 1 ª e 2ª - Primaria
FINALITÀ FORMATIVE	• Educare al *pensiero emotivo*, sviluppando la capacità di riconoscere ciò che si prova e comprenderne il significato. • Promuovere l'ascolto di sé e degli altri, evitando giudizio e semplificazioni. • Sostenere la costruzione di relazioni consapevoli attraverso la condivisione rispettosa delle emozioni.
OBIETTIVI ***Definizione dei traguardi cognitivi, sociali ed emotivi*** *da raggiungere, integrando competenze disciplinari con capacità trasversali ed empatiche.*	**Obiettivi cognitivi** • Comprendere cosa significa "ascoltare un'emozione" e distinguerlo dal "provare" un'emozione. • Ampliare il vocabolario emotivo. • Riconoscere il messaggio o il bisogno (emotivo e/o relazionale) che un'emozione porta con sé. **Obiettivi sociali** • Favorire un clima di ascolto reciproco che valorizzi la narrazione emotiva di ciascuno. • Imparare a parlare delle emozioni senza giudicare né minimizzare quelle altrui. • Promuovere l'empatia come capacità di "comprendere da dentro". **Obiettivi emotivi** • Riconoscere quando si sta ignorando un'emozione.

Attività tratta da *Cantastorie,* Editrice La Scuola Primaria
@ Copyright 2025 La Scuola – All right reserved

	• Sviluppare la capacità di fermarsi, ascoltare, nominare e accogliere ciò che si prova. • Comprendere in che modo le emozioni influenzano il comportamento • Rafforzare la fiducia nel proprio vissuto emotivo.
COMPETENZE EMOTIVE	• Prestare attenzione alle sensazioni come primo passo dell'ascolto emotivo. • Nominare ciò che si prova usando parole specifiche e non giudicanti. • Accogliere l'emozione dell'altro con empatia. • Collegare l'emozione a un bisogno personale (es. riposo, protezione, attenzione, comunicazione). • Capire che ascoltare e accogliere le emozioni è la base di relazioni positive.
DESCRIZIONE OPERATIVA DELL'ATTIVITÀ	**FASE 1 – Preparazione del treno e delle stazioni** L'insegnante allestisce nella classe quattro stazioni dedicate alle emozioni: Felicità, Rabbia, Tristezza e Paura (le emozioni possono essere modificate in base alle esigenze del gruppo.) Ogni stazione viene identificata con un cartello. Tutti ricevono quattro biglietti vuoti, uno per ciascuna stazione, su cui potrà scrivere, disegnare o rappresentare in altro modo la propria emozione. La maestra nomina un capotreno che guiderà il "viaggio" del treno. Prima di partire, l'insegnante invita a fermarsi un momento e a riflettere sul proprio stato d'animo del giorno, ponendo domande semplici come: • "Oggi senti… perché…?" • "Quale emozione ti sembra più forte in questo momento?" • "Tra le emozioni presenti nelle stazioni, quale riconosci?" • "Ricordi un momento in cui hai provato una di queste emozioni? Si crea un clima tranquillo, con pause di riflessione soprattutto prima di scegliere la stazione. **FASE 2 – Viaggio del treno** Il gruppo si mette in fila dietro il capotreno e inizia il percorso verso le stazioni. Quando il treno arriva a una stazione, il capotreno chiede: • "Chi vuole scendere a questa stazione?" Il singolo studente o studentessa sceglie la stazione che rispecchia l'emozione dell'esperienza che si è scelto di condividere. Ciascun prende il proprio biglietto e può: • Scrivere una parola o una frase che esprima il vissuto emotivo legato all'esperienza. • Disegnare un simbolo, una faccina o un'immagine collegata all'emozione. • Aggiungere un gesto o un piccolo movimento che rappresenti l'emozione sentita. Il capotreno raccoglie poi tutti i biglietti nella scatola. Al termine di ogni giro, è possibile cambiare il capotreno e ripetere il percorso, così che tutti i bambini possano visitare tutte le stazioni corrispondenti alle esperienze che desiderano condividere.

@ Copyright 2025 La Scuola – All right reserved

Durante l'attività, l'insegnante incoraggia i bambini a:

- Fermarsi e provare a identificare le sensazioni fisiche legate all'emozione prima di scendere alla stazione.
- Notare se le proprie emozioni (o il loro ricordo) cambiano ascoltando la condivisione degli altri.
- Ricordare sempre che ogni emozione è un segnale prezioso**.**

FASE 3 – Lettura e discussione collettiva

Alla fine del viaggio, l'insegnante legge o "traduce" i biglietti raccolti, aiutando a comprendere e condividere ciò che ciascuno ha provato.

La discussione può essere guidata da domande semplici e concrete:

- "Quale emozione è emersa più spesso?"
- "Che cosa ci dice questa emozione su come ci sentiamo oggi?"
- "Che cosa possiamo fare quando proviamo questa emozione?"
- "Come possiamo aiutare un amico che sente questa emozione?"

L'insegnante favorisce l'ascolto attivo, invitando a rispettare i turni e a non interrompere chi parla, e stimola la riflessione collegando l'emozione a un bisogno o a un messaggio personale:

- "Che cosa mi vuole dire questa emozione? Di che cosa ho bisogno?"

Al termine, ognuno può scegliere un'emozione da "portare con sé" e rappresentarla con un colore, una parola o un piccolo gesto, sottolineando l'importanza di accogliere le proprie emozioni come pratica quotidiana.

OSSERVAZIONI DA RACCOGLIERE

Cosa osservare durante l'attività.

Aspetto osservato	Indicatore	Finalità didattica / Obiettivo collegato
Ascolto e riconoscimento emotivo	Sa distinguere tra "provare" un'emozione e "ascoltarla"; riconosce il messaggio o il bisogno dell'emozione	Obiettivi cognitivi: comprendere che cosa significa ascoltare un'emozione; riconoscere messaggi/bisogni
Espressione e vocabolario emotivo	Usa parole, disegni, simboli o gesti per descrivere emozioni e sensazioni interne	Obiettivi cognitivi: ampliare il vocabolario emotivo. Obiettivi emotivi: fermarsi, nominare e accogliere emozioni
Partecipazione e ascolto reciproco	Collabora, ascolta e rispetta le emozioni altrui senza giudizio	Obiettivi sociali: favorire un clima di ascolto; imparare a parlare delle emozioni senza giudizio
Empatia e comprensione degli altri	Mostra interesse e comprensione per le emozioni dei compagni	Obiettivi sociali: promuovere l'empatia come capacità di comprendere da dentro
Riflessione personale	Collega le proprie emozioni ai bisogni o ai messaggi personali	Obiettivi cognitivi ed emotivi: riconoscere e accogliere le emozioni; rafforzare la fiducia nel proprio vissuto
Autenticità e spontaneità	Rappresenta liberamente il proprio stato d'animo senza imitare gli altri	Obiettivi emotivi: sviluppare la capacità di esprimere autenticamente ciò che si prova

@ Copyright 2025 La Scuola – All right reserved

<table>
<tr>
<td>MODALITÀ DI RACCOLTA DELLE EVIDENZE EMOTIVE

Metodi per documentare i risultati, e il consolidamento dell’esperienza vissuta</td>
<td>
Biglietti delle stazioni

Raccolta di parole, frasi, disegni, simboli o gesti legati a ciascuna emozione.

• Permettono di osservare come ogni bambino riconosce e rappresenta le proprie emozioni.

Riflessione guidata finale

Momento in cui i bambini parlano di ciò che hanno sentito, scritto o disegnato.

• Permette di verificare se gli obiettivi cognitivi, sociali ed emotivi sono stati raggiunti.

Riflessione guidata finale

Momento in cui i bambini parlano di ciò che hanno sentito, scritto o disegnato.

• Permette di verificare se gli obiettivi cognitivi, sociali ed emotivi sono stati raggiunti.
</td>
</tr>
<tr>
<td>SEGNALI DA MONITORARE

Cosa osservare alla fine l’attività.

Evidenzia i comportamenti e i indica cosa riportare per intervenire con strategie di supporto e prevenzione.</td>
<td>
<table>
<tr><th>Aspetto osservato</th><th>Indicatore</th><th>Intervento / Strategie di supporto</th></tr>
<tr><td>Linguaggio emotivo</td><td>Usa parole semplici e specifiche per descrivere emozioni e bisogni</td><td>Arricchire il vocabolario emotivo; proporre esempi; riformulare con delicatezza; incoraggiare nuovi modi di esprimersi</td></tr>
<tr><td>Empatia e rispetto</td><td>Riconosce e accoglie le emozioni altrui senza giudizio o minimizzazione</td><td>Guidare l’ascolto attivo; favorire confronti sereni; proporre storie, giochi o immagini per comprendere meglio le emozioni altrui</td></tr>
<tr><td>Autenticità e libertà espressiva</td><td>Mostra spontaneità nella rappresentazione delle proprie emozioni</td><td>Validare le risposte; creare un clima non valutativo; incoraggiare la creatività; supportare i bambini più timidi o insicuri</td></tr>
<tr><td>Partecipazione e attenzione</td><td>Interviene nei momenti di confronto; segue le istruzioni; rispetta i turni</td><td>Stimolare con domande aperte; strutturare routine di discussione; sostenere chi partecipa meno; offrire momenti individuali di ascolto</td></tr>
<tr><td>Riconoscimento emotivo personale</td><td>Sa riconoscere le proprie emozioni e collegarle a bisogni o messaggi personali</td><td>Guidare il bambino a riflettere sull’emozione: “Che cosa ti vuole dire questa emozione? Di che cosa hai bisogno?”; proporre strategie di autoregolazione</td></tr>
<tr><td>Consapevolezza sociale</td><td>Nota emozioni simili o diverse nei compagni e rispetta le differenze</td><td>Promuovere attività di gruppo che valorizzino la diversità emotiva e favoriscano cooperazione</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

@ Copyright 2025 La Scuola – All right reserved