Detective delle emozioni

Un'avventura con Cleo & Cuquin per scoprire cosa proviamo



Età: 2-6 anni

Tempo: 10 minuti

Ti serve: questa scheda e l'episodio ***Emotion Song*** (in inglese) di Cleo & Cuquin.

Cuquin vive tantissime avventure e, come noi, può provare tante cose! A volte è contento, altre volte qualcosa lo sorprende o lo fa arrabbiare. Lo aiutiamo a scoprire cosa prova?

Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Ognuno può provare qualcosa di diverso davanti alla stessa situazione. Esploriamo insieme!

1 Guardiamo

Guardate insieme ***Emotion Song*** di Cleo & Cuquin. Se vi va, potete fermarvi su una scena in cui Cuquin sembra provare qualcosa di speciale.

Cosa è successo a Cuquin?

Raccontalo a chi è con te o indica cosa hai visto.

Disegna cosa è successo

2 Come si sente Cuquin?

Guarda le faccine e scegli quella più vicina a ciò che secondo te prova Cuquin. Puoi sceglierne anche più di una!



Gioia

Qualcosa ci piace o ci rende felici.



Tristezza

Qualcosa a cui tenevamo è finito o si è perso.



Rabbia

Qualcosa non è andato come speravamo.



Paura

Qualcosa ci preoccupa o ci spaventa.



Sorpresa

È successo qualcosa che non ci aspettavamo.



Calma

Ci sentiamo tranquilli e a nostro agio.

Cosa ti fa pensare che Cuquin si senta così?

Guarda la sua faccia, cosa è successo e cosa fa.

Indica, racconta o disegna

Ricorda: le facce ci danno degli indizi, ma conta anche cosa è successo.

Possiamo vedere la stessa situazione in modi diversi!



3 E tu come ti sentiresti?

Ora pensa a una situazione simile a quella di Cuquin.

Ti sei mai sentito così?

Puoi indicare una faccina, raccontarlo a chi è con te o disegnare come ti senti.



Gioia



Tristezza



Rabbia



Paura



Sorpresa



Calma

La mia emozione di oggi è: _____

Mi sento così perché: _____

_____

Disegna la faccina di come ti senti

4 Cosa possiamo fare con ciò che proviamo?

Tutte le emozioni possono arrivare. Non dobbiamo smettere di provare paura, rabbia o tristezza per stare bene. Possiamo imparare a riconoscerle e scoprire di cosa abbiamo bisogno.

Se un'emozione diventa molto forte, cosa potrebbe aiutarci?

- Parlare con una persona di fiducia.
- Chiedere un abbraccio, se ci va.
- Respirare piano o fare una piccola pausa.
- Raccontare cosa è successo.
- Allontanarci un pochino da qualcosa che ci spaventa e guardarlo da un posto sicuro.
- Chiedere aiuto per trovare una soluzione.

E a te cosa aiuta quando provi qualcosa di molto forte?

La mia persona di fiducia è: _____

Una cosa che mi aiuta è: _____

Missione compiuta!



Ottimo lavoro, detective!

Oggi ci siamo allenati a osservare una situazione, a immaginare cosa può provare un'altra persona e a trovare le parole per parlare delle emozioni.

Tutte le emozioni ci raccontano qualcosa! Possiamo imparare ad ascoltarle e chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno.

Una domanda da condividere in famiglia: Cosa possiamo fare per aiutarci quando proviamo qualcosa di molto forte?

Attività da svolgere insieme a un adulto. Ogni bambino può partecipare con i suoi tempi, senza dover rispondere a tutte le domande né completare tutti i passaggi.