

# Sensazioni del corpo e sensazioni del cuore

*Una prima conoscenza da far acquisire ai bambini è la distinzione tra le sensazioni provate a livello fisico e le sensazioni emotive. Chiameremo le prime sensazioni del corpo, e le seconde sensazioni del cuore. Viene spiegato al bambino che ci sono sensazioni che sente il corpo, quali la fame e la sete, e sensazioni che sente il cuore, quali la gioia o la tristezza. Ai bambini viene spiegato che il cuore è un simbolo per indicare emozioni e stati d'animo, ma che in realtà si tratta di un organo interno del corpo.*

## Obiettivo

Distinguere il piacere fisico dal piacere emotivo, il dolore fisico dal dolore emotivo.

## Materiali

- Un grande manifesto di carta bianca poco più grande delle dimensioni di un bambino.
- Un cuore disegnato su un cartone quadrato di circa 50 centimetri di lato.
- Bollini adesivi di due colori diversi.
- Lista delle condizioni fisiche ed emotive.

## Procedura

Attaccare con del nastro adesivo il manifesto alla parete e chiedere a un bambino di appoggiarsi ad esso. Disegnare con un pennarello la sagoma del corpo del bambino. Sulla stessa parete attaccare, poco distante dalla sagoma, il cartoncino con il cuore.

I bambini vengono divisi in due squadre: ciascuna squadra riceve i bollini adesivi del proprio colore e si dispone in un lato della stanza.

Si estrae a sorte quale squadra inizierà. L'insegnante legge, una alla volta, le condizioni della lista, poi la squadra estratta decide se l'evento che è stato letto riguarda una sensazione fisica o una sensazione emotiva, dopodiché un componente della squadra andrà ad attaccare uno dei bollini o sul cuore o sulla sagoma del corpo umano, a seconda che l'evento venga collegato a una sensazione fisica o a una sensazione emotiva. Segue un feedback dell'insegnante, che indicherà se la risposta è esatta o sbagliata, e i bambini spiegheranno il perché.

Si prosegue fino all'esaurimento di tutte le condizioni elencate nella lista.

### LISTA DELLE CONDIZIONI FISICHE ED EMOTIVE

Senti caldo  
Sei contento

Hai prurito  
Ti vergogni

Hai sete  
Sei infastidito  
Ti senti triste  
Provi imbarazzo  
Sei stanco  
Ti senti annoiato  
Sei arrabbiato  
Hai sonno

Hai mal di testa  
Ti senti sazio  
Ti tremano le gambe  
Sei soddisfatto  
Hai mal di pancia  
Ti fanno il solletico  
Ti senti allegro  
Sei meravigliato

 **Spunti per la  
discussione**

Qual è la principale differenza tra le sensazioni del corpo e quelle del cuore? Sono più dolorose certe sensazioni del corpo o certe sensazioni del cuore? Sono più piacevoli certe sensazioni del corpo o certe sensazioni del cuore? Cosa si può fare per far diminuire certe sensazioni spiacevoli del corpo? E cosa si può fare per far diminuire certe sensazioni spiacevoli del cuore? Quest'ultima domanda prepara il terreno per successivi apprendimenti riguardanti il meccanismo delle emozioni, e introduce l'importante concetto che è possibile fare qualcosa riguardo alla propria sofferenza. Nel corso della discussione, i bambini vanno spinti a elaborare soluzioni da adottare quando si provano sensazioni del cuore spiacevoli. Alcune soluzioni potrebbero essere ad esempio parlare con qualcuno, impegnarsi in qualcosa di gradevole, pensare a qualcosa di bello.

## Il barometro delle emozioni

*Tutti quanti proviamo emozioni. Sentirsi tristi, arrabbiati o felici vuol dire provare un'emozione di tristezza, rabbia, felicità. Se per gli adulti può essere relativamente facile riconoscere il proprio stato d'animo, non si può affermare lo stesso per i bambini più piccoli. È quindi importante, all'inizio di un percorso di educazione emotiva, fare in modo che i bambini possano familiarizzare con alcune emozioni di base e con l'espressione del viso che può aiutare a riconoscere una data emozione.*

### ❁ Obiettivo

Allenare i bambini a individuare le emozioni associate a determinate situazioni.

### ❁ Materiali

Il disco denominato «Barometro delle emozioni» allegato al presente volume.

### ❁ Procedura

Viene spiegato ai bambini che il barometro è uno strumento che serve per fare le previsioni del tempo e che quel disco viene chiamato barometro delle emozioni perché in certe situazioni si può prevedere, anche se non se ne può essere assolutamente certi, quale sarà l'emozione che verrà provata. A turno ogni bambino si avvicina al barometro delle emozioni e gira la freccia fissata al centro del disco. Il bambino dovrà poi riferire un episodio in cui gli è capitato di provare quell'emozione. Se dopo qualche istante al bambino non viene in mente niente o se mostra qualche segno di imbarazzo allora gli si chiederà di riferire un episodio che è successo a qualche suo amico o conoscente; se anche in questo caso non vi riesce, gli si chiederà di riferire un episodio che è successo al personaggio di un cartone o di un film che ha visto recentemente.

### ❁ Spunti per la discussione

È importante evitare di formulare la richiesta chiedendo al bambino di riferire un episodio «che lo ha fatto sentire» triste, arrabbiato ecc., in quanto si trasmetterebbe una concezione errata delle emozioni (l'evento esterno causa l'emozione), ma fare attenzione a usare espressioni quali un episodio «in cui hai provato» rabbia, tristezza, ecc.

Successivamente, quando tutti i bambini hanno finito, si sceglieranno alcuni degli episodi riferiti e si chiederà se tutti si sarebbero sentiti così in tale circostanza o se qualcuno avrebbe potuto provare un'emozione diversa. Si lascia tempo per alcune risposte e, quando sono state riferite una o due emozioni diverse, si indagherà con i bambini sul *perché* in una stessa situazione si possono provare emozioni diverse. Attraverso le risposte si cercherà di far notare che uno stesso episodio può essere considerato in modo diverso:

si può cioè pensare in modo diverso a quello che è successo e questo può portare a emozioni e a comportamenti diversi. Attraverso questa discussione si getteranno le prime basi per una competenza metacognitiva.

## Emozioni piacevoli e spiacevoli

*A mano a mano che i bambini perfezionano la loro capacità di riconoscere diversi tipi di emozioni, è utile guidarli verso la consapevolezza del fatto che alcune di esse sono piacevoli, mentre altre sono spiacevoli. Questo li aiuterà a sviluppare una maggior empatia.*

### **Obiettivo**

Fare riconoscere ai bambini ciò che rende un'emozione piacevole o spiacevole.

### **Materiali**

Utilizzare il mazzo delle Carte delle emozioni allegato al presente volume. Con i bambini che sono in classe prima e con quelli che hanno appena iniziato la seconda possono essere utilizzati i Cartoncini delle facce emotive, sempre allegati al volume.

### **Procedura**

I bambini vengono suddivisi in due squadre e le carte o i cartoncini vengono distribuiti in modo casuale tra le due squadre. A turno ogni squadra sceglie una carta e la mostra alla squadra avversaria, che dovrà poi indicare se quell'emozione è piacevole o spiacevole, e successivamente dovrà descrivere una situazione in cui un bambino potrebbe provare quella particolare emozione. Se risponde bene a entrambi i quesiti la squadra prende 2 punti, se risponde a un solo quesito 1 punto. Quando tutte le carte sono state utilizzate si fa il conteggio dei punti e si nomina la squadra vincitrice.

### **Spunti per la discussione**

Si potrà chiedere ai bambini quali sono le sensazioni fisiche che il corpo prova quando si vivono alcune delle emozioni emerse. Si farà anche notare che certe sensazioni del corpo compaiono anche in caso di emozioni opposte; ad esempio il cuore batte forte quando si ha paura, ma anche quando si è molto contenti.

## I veleni del cuore

*Affinché i bambini possano apprendere ad affrontare le più comuni emozioni nocive è bene fornire loro l'opportunità di allenarsi a riconoscere la diversa intensità con cui esse possono essere provate.*

### 🌸 **Obiettivo**

Espandere il vocabolario emotivo del bambino, affinché possa identificare le principali gradazioni con cui possono essere provate le emozioni spiacevoli.

### 🌸 **Materiali**

Schede di lavoro A e B «Termometro delle emozioni» e «Le emozioni spiacevoli».

### 🌸 **Procedura**

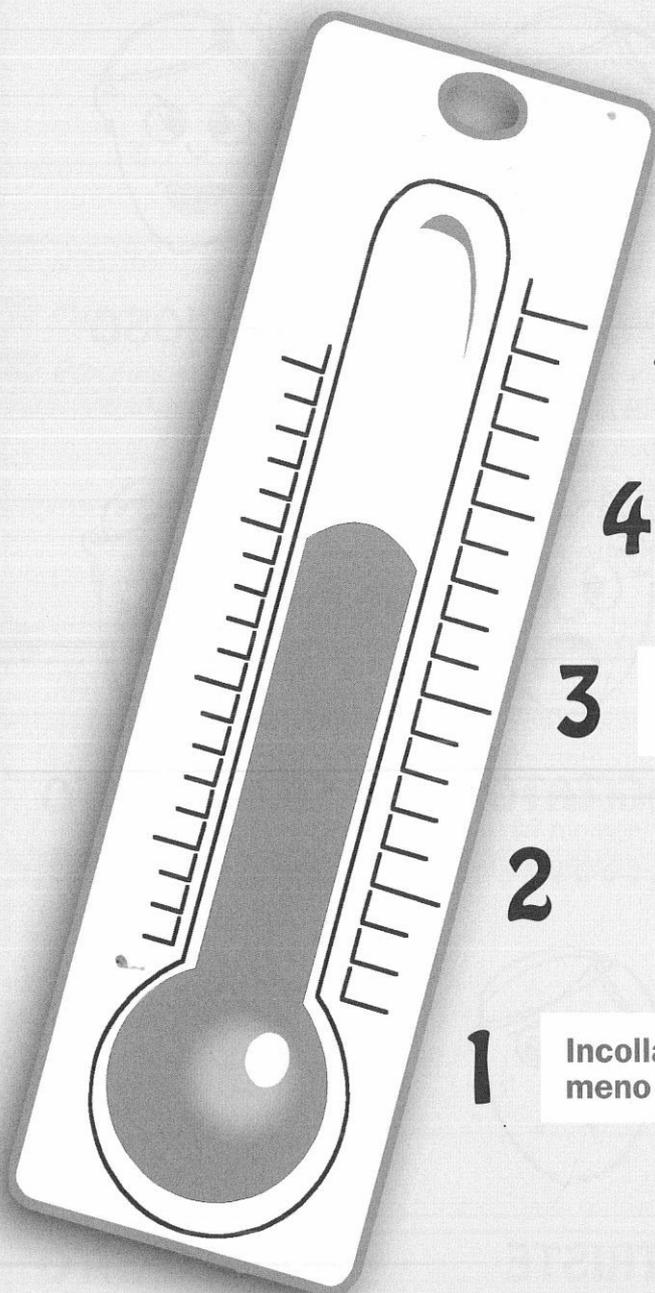
Distribuire ai bambini una copia della scheda B «Le emozioni spiacevoli» e tre copie del Termometro delle emozioni spiacevoli (scheda A). Chiedere ai bambini di ritagliare la prima riga in alto delle facce «Le emozioni spiacevoli» (quella che comprende infastidito, arrabbiato e furioso): ritaglieranno poi ognuna di queste facce includendo nel ritaglio anche il nome dell'emozione. Si chiederà poi ai bambini di incollare le facce di fianco al termometro, mettendo più in basso, in corrispondenza dell'1, la faccia che indica l'emozione meno intensa (infastidito), a metà del termometro, in corrispondenza del 3, verrà collocata l'emozione di media intensità (arrabbiato) e infine nella parte alta del termometro, in corrispondenza del 5, verrà collocata l'emozione della massima intensità (furioso). Si procederà in modo analogo con le facce indicanti le altre emozioni.

### 🌸 **Spunti per la discussione**

Discutere con i bambini su quali possono essere i comportamenti che derivano da emozioni molto intense e da quelle meno intense. Chiedere se aiutano meglio a raggiungere i propri scopi le emozioni più intense o quelle meno intense e per quale motivo ciò accade. Far notare che le emozioni al livello 1 spesso sono quelle più adeguate ad affrontare meglio la situazione. Spiegare ai bambini che nella maggior parte delle situazioni è possibile trasformare l'emozione spostandola dal livello 5 al livello 3, o addirittura al livello 1, e che nei prossimi incontri impareranno come fare.

# Termometro delle emozioni

Capire la diversa intensità delle nostre emozioni spiacevoli



**5** Incollare qui l'emozione più intensa

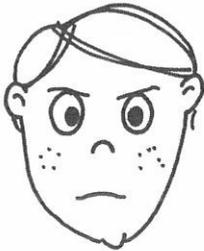
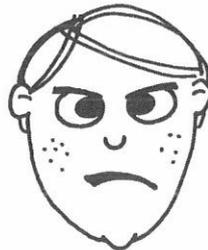
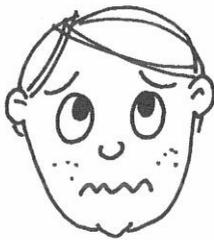
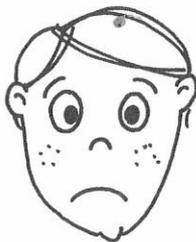
**4**

**3** Incollare qui l'emozione di media intensità

**2**

**1** Incollare qui l'emozione meno intensa

# Le emozioni spiacevoli

**INFASTIDITO****ARRABBIATO****FURIOSO****PREOCCUPATO****AGITATO****SPAVENTATO****DISPIACIUTO****TRISTE****ADDOLORATO**

## Il mandala delle emozioni

*I mandala sono dei diagrammi composti da figure geometriche concentriche variamente decorate e integrate con altri simboli per rappresentare l'universo e l'origine del cosmo. Sono molto usati nelle culture dell'estremo oriente e in particolare nel buddismo tantrico. Si attribuisce al mandala la proprietà di favorire la concentrazione e il rilassamento mentale. In questo contesto il mandala verrà usato per creare un momento di distensione e per focalizzare la mente su emozioni piacevoli.*

 **Obiettivo**

Aumentare nei bambini la consapevolezza delle emozioni piacevoli.

 **Materiali**

Copia del mandala (scheda di lavoro A). Pennarelli o acquarelli.

 **Procedura**

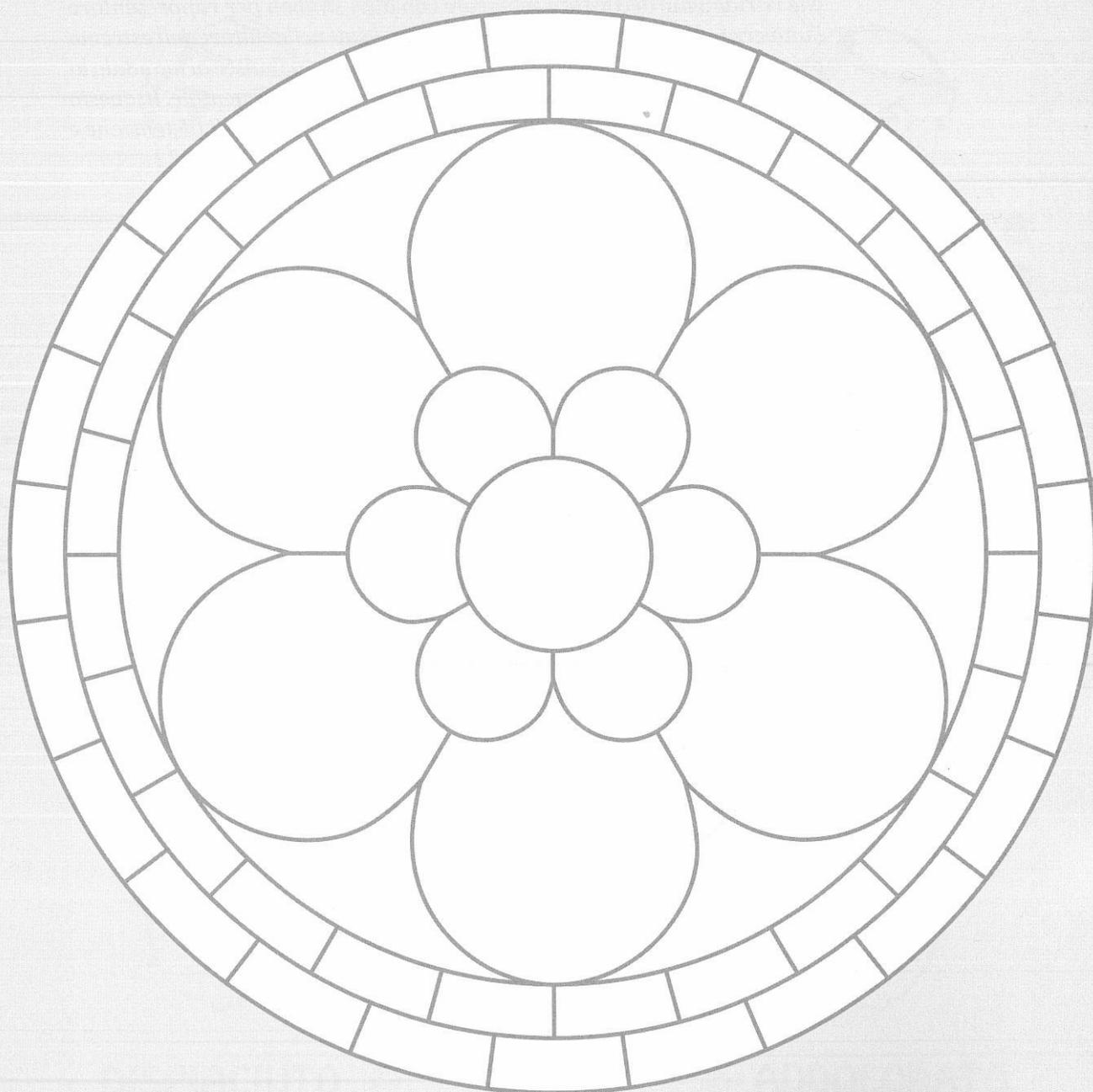
Invitare i bambini a ricordare i nomi di alcune emozioni piacevoli e chiedere loro di trascriverli nei petali più piccoli del mandala. Se non ricordano 6 nomi di emozioni positive possono chiedere all'insegnante di consultare le Carte delle emozioni (gioco allegato al presente volume). Nei petali più grandi verranno invece scritte le situazioni che più spesso sono collegate a queste emozioni piacevoli. Alla fine i bambini potranno colorare il mandala a proprio piacimento.

 **Spunti per la discussione**

Confrontare le diverse situazioni che sono state associate a emozioni piacevoli. Far notare ai bambini che tutti abbiamo delle situazioni che ci aiutano a star bene e che possiamo cercare di ricordarle nei momenti in cui prevalgono stati d'animo spiacevoli.

Proporre ai bambini di appendere in camera propria il mandala e di soffermarsi su di esso nei momenti di tristezza, o quando prevalgono altre emozioni spiacevoli.

# Mandala delle emozioni



## Emozioni mascherate

*Spesso i bambini hanno difficoltà a parlare delle loro emozioni. Talvolta provano disagio a discutere delle emozioni che vengono considerate «negative», quali paura, ansia, tristezza. La seguente attività mira ad aiutare i bambini ad accettare i propri sentimenti e quelli degli altri.*

### **Obiettivo**

Far acquisire ai bambini consapevolezza del fatto che non sempre l'emozione che viene mostrata è quella che veramente viene provata dentro. Così, ad esempio, un bambino può mostrare rabbia e agire da bullo, quando in realtà dentro di sé prova tristezza per qualcosa che non ha.

### **Materiali**

Copie della scheda «I sentimenti e la maschera», Barometro delle emozioni.

### **Procedura**

Distribuire a ciascun bambino una copia della scheda «I sentimenti e la maschera». Far notare che se la figura viene capovolta compare un'espressione del viso diversa.

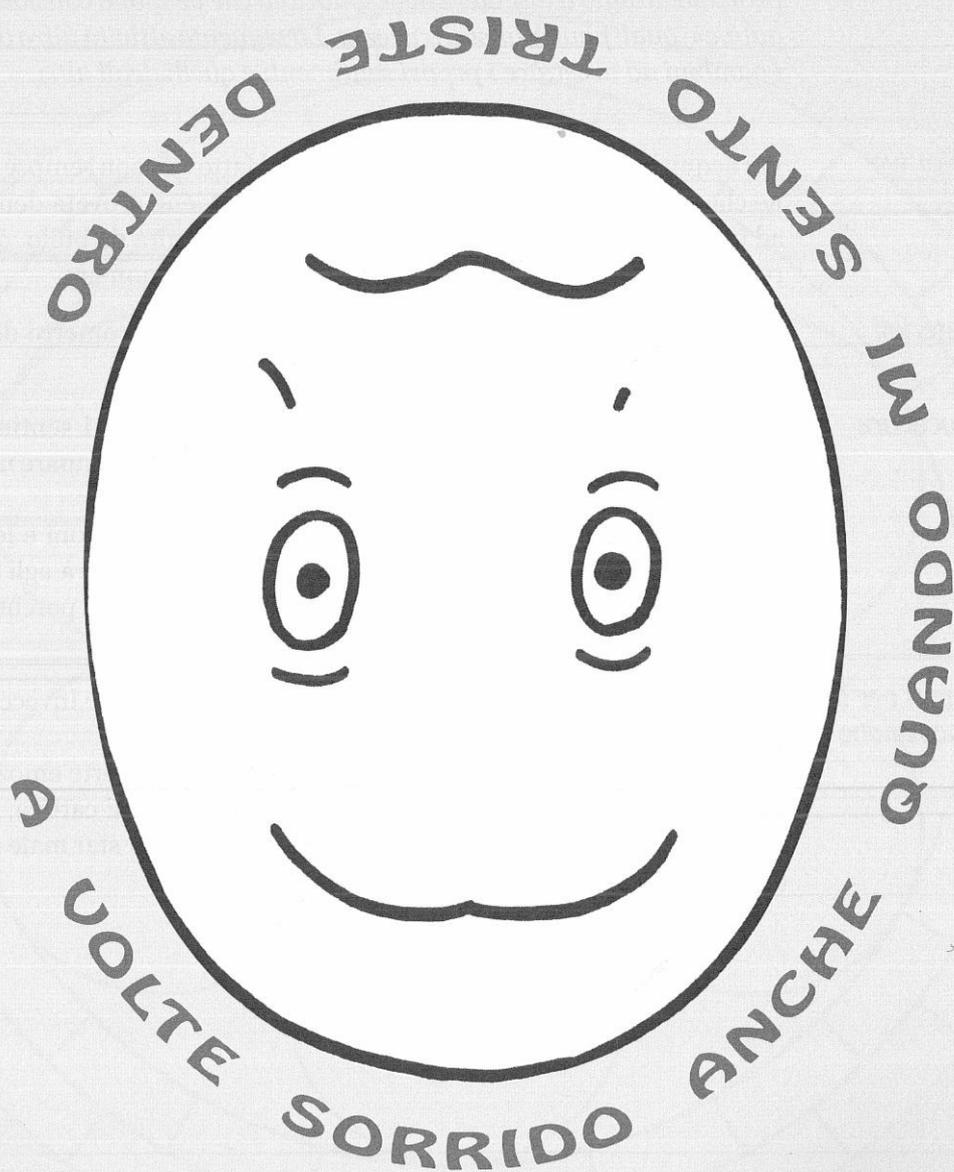
L'insegnante girerà la freccia del barometro delle emozioni e leggerà ad alta voce l'emozione su cui si ferma la freccia. Poi chiederà agli alunni se quella è un'emozione che ogni tanto viene mascherata, e perché succede di mascherarla.

### **Spunti per la discussione**

Chiedere se è meglio nascondere le proprie emozioni o se invece è meglio esprimerle.

Chiedere come mai a volte ci vergogniamo di provare certe emozioni. Far notare che non ci sono emozioni buone e emozioni cattive, ma che a volte il modo in cui un'emozione viene espressa può far star male qualcuno (ad esempio la rabbia).

# I sentimenti e la maschera<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Modificato da *Creative Therapy with children & adolescents*, di A. Hobday e K. Ollier, Impact, CA. L'utilizzo del disegno è autorizzato dagli autori.

## I veleni della mente

*Già all'età di 6-7 anni un bambino può apprendere come pensare in modo utile quando affronta situazioni problematiche se gli viene data l'opportunità di fare sufficiente pratica e di essere esposto a modelli che gli possano fornire esempi di pensiero costruttivo.*

*La seguente attività è la più importante tra quelle proposte in questo capitolo, perché ha lo scopo di favorire la competenza metacognitiva del bambino. È da tener presente che andrebbe ripetuta almeno tre volte nelle settimane successive affinché certi contenuti vengano assimilati.*

### **Obiettivo**

Far acquisire ai bambini la capacità di distinguere i pensieri utili dai pensieri dannosi e di ricorrere ai pensieri utili in situazioni difficili.

### **Materiali**

Quaderno di lavoro, scheda «Pensieri dannosi e pensieri utili», cartoncini colorati di circa 20 x 4 cm l'uno (tanti quanti sono i bambini).

### **Procedura**

Chiedere ai bambini di indicare a turno una cosa spiacevole che è loro capitata di recente e in seguito alla quale hanno provato un'emozione spiacevole, come rabbia, tristezza o paura. Poi distribuire la scheda dei pensieri dannosi e dei pensieri utili e chiedere ai bambini se riconoscono tra i pensieri dannosi un pensiero che assomiglia a quello che hanno avuto quando è successa quella cosa (fornire l'aiuto necessario se qualche bambino è in difficoltà). Leggere insieme la vignetta delle stelline e far notare come cambiando il pensiero l'emozione può cambiare.

Chiedere ai bambini di disegnare una stellina con il loro pensiero dannoso e a fianco una stellina con il pensiero utile, in modo simile alla vignetta.

### **Spunti per la discussione e successivi sviluppi**

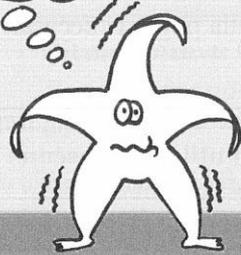
Chiedere ai bambini perché certi pensieri sono dannosi. Sollecitare la constatazione che i pensieri dannosi portano a emozioni molto spiacevoli e a comportamenti negativi.

Far notare che i modi di pensare diventano delle abitudini, così come tante altre cose che facciamo, come, ad esempio, rosicchiarsi le unghie, dire parolacce, lavarsi le mani prima di mangiare e così via. Fare anche notare che le abitudini possono essere cambiate se si insiste nel fare qualcosa di diverso. Chiedere ai bambini di scegliere un pensiero dannoso (ispirandosi alla scheda fornita) che capita loro di avere più spesso. Invitarli poi a scrivere in stampatello su un cartoncino colorato il pensiero utile alternativo al pensiero dannoso. Possono adattare i contenuti del pensiero alla loro situazione particolare (se qualche bambino ha difficoltà di scrittura verrà aiutato dall'insegnante).

Suggerire ai bambini di leggere il pensiero utile due volte al giorno, immediatamente prima di concedersi qualcosa di piacevole, come mangiare qualcosa di buono o vedere il cartone preferito in TV. Questo andrebbe fatto per una settimana e sarà un'utile procedura per far sì che questo nuovo pensiero attecchisca nella mente del bambino in alternativa a quello dannoso.

# Pensieri dannosi e pensieri utili

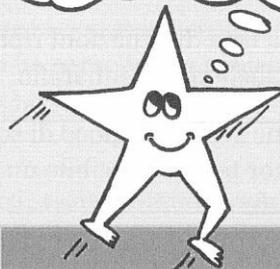
La mia maestra mi  
ha rimproverato...  
Ce l'ha con me.



## PENSIERI DANNOSI

- Tutti devono trattarmi sempre bene.
- Se qualcuno mi tratta male è cattivo e la deve pagare.
- Le cose devono andare sempre come voglio io.
- Non sopporto perdere a un gioco.
- È troppo brutto sbagliare o fare brutta figura.
- Chi sbaglia è uno stupido.
- Se una cosa mi piace la devo avere a ogni costo.
- Non sopporto fare questa cosa.

Altre volte la maestra  
mi ha lodato e mi ha  
dato un bel voto...  
So che non ce l'ha con me.



## PENSIERI UTILI

- È impossibile che gli altri si comportino sempre come vorrei.
- Posso cercare di farmi trattare meglio, o posso scegliere di stare con qualcun altro.
- Posso stare bene anche se certe cose non vanno come mi piacerebbe.
- Preferirei vincere, ma posso divertirmi a giocare anche se non vinco.
- È fastidioso sbagliare o fare brutta figura, ma non è la fine del mondo.
- Chi sbaglia ha solo bisogno di imparare a fare meglio quella cosa.
- Mi dispiace non poter avere questa cosa, ma ho altre cose belle.
- Questa cosa è fastidiosa, ma posso sopportarla.

## Allenamento ai pensieri utili

*Come è stato evidenziato nell'attività precedente, acquisire un modo di pensare utile, che consenta di reagire con emozioni adeguate a situazioni spiacevoli, richiede un certo allenamento. Per questo sarà necessario esporre il più possibile i bambini ad esercizi che consentono loro di far pratica nel ricorrere ai pensieri utili quando affrontano situazioni difficili.*

### Obiettivo

Allenare i bambini a trovare pensieri utili alternativi a quelli dannosi.

### Materiali

- La lista di situazioni riportata nella pagina successiva.
- Tabellone e pennarello.

### Procedura

Viene svolto un gioco di squadra che consiste nel gareggiare a trovare nel minor tempo possibile un pensiero utile per ciascuna delle situazioni descritte.

Prima di iniziare il gioco l'insegnante farà qualche esempio per far notare ai bambini come cambiando certe parole un pensiero può essere trasformato da dannoso a utile.

I bambini vengono divisi in due squadre: la squadra degli scoiattoli e la squadra dei castori. Si sceglie un volontario che utilizzerà un cronometro per rilevare i tempi che ogni squadra impiega per trovare la soluzione, e un altro volontario che trascriverà i punti guadagnati da ciascuna squadra. Ogni match è composto da due situazioni. Si giocano 5 match. Si tira a sorte quale squadra comincerà. L'insegnante leggerà ad alta voce le prime due situazioni e i pensieri dannosi corrispondenti. Si rileva il tempo che ogni squadra impiega per trovare il pensiero utile alternativo. Il pensiero viene considerato utile se porterà a un'emozione meno spiacevole. Vince il match la squadra che ha impiegato meno tempo. Si passa quindi al match successivo, fino a completare tutte le situazioni. Sarà dichiarata vincitrice la squadra che alla fine avrà conseguito il maggior numero di punti.

### Spunti per la discussione

Chiedere come riconoscere se un pensiero è dannoso. In modo socratico guidare i bambini alla consapevolezza che il pensiero dannoso è un pensiero esagerato e troppo negativo. Far notare che nel pensiero dannoso spesso compaiono parole come «mai», «nessuno», «sempre», «non sopporto», «non deve», «tremendo», «troppo brutto», «stupido». Far notare che il pensiero utile porta a uno stato d'animo meno spiacevole, e aiuta a risolvere meglio la situazione difficile.

## ELENCO DI SITUAZIONI

**Situazione 1:** Anna non è stata invitata al compleanno di una sua amica.

*Pensiero dannoso:* «Non è giusto, non doveva farmi questo, è stupida e cattiva».

**Situazione 2:** durante la ricreazione Mirco viene preso in giro da un compagno.

*Pensiero dannoso:* «Non lo sopporto, adesso gliela faccio pagare».

**Situazione 3:** al pomeriggio Luca è stato invitato a casa di un suo compagno a giocare, ma la mamma non lo lascia andare perché è il giorno in cui ha lezione di nuoto.

*Pensiero dannoso:* «Non posso mai andare a giocare coi miei amici, odio andare a nuoto».

**Situazione 4:** Giacomo ha perso la sua macchinina preferita.

*Pensiero dannoso:* «Non la troverò più e non avrò più una macchinina così bella».

**Situazione 5:** Veronica ha trovato il suo quaderno scarabocchiato dal fratellino di 2 anni.

*Pensiero dannoso:* «Mi ha rovinato il quaderno, è uno stupido, adesso gli do una sberla»

**Situazione 6:** all'uscita da scuola Valentino viene preso in giro da alcuni bambini.

*Pensiero dannoso:* «Ce l'hanno tutti sempre con me, non piaccio a nessuno».

**Situazione 7:** Elisa ha dimenticato a casa il quaderno dove ha fatto i compiti.

*Pensiero dannoso:* «La maestra penserà che non ho fatto i compiti e mi rimprovererà».

**Situazione 8:** Luca non vuole fare i compiti perché vuole vedere i suoi cartoni in TV.

*Pensiero dannoso:* «Non sopporto questi compiti, voglio vedere i cartoni e la mamma deve lasciarmeli vedere»

**Situazione 9:** Alessandro non è riuscito a fare gli esercizi sul quaderno.

*Pensiero negativo:* «Non riesco a fare niente, sono uno stupido»

**Situazione 10:** quando c'è la recita di Natale a scuola Marco non vorrebbe andare.

*Pensiero dannoso:* «Non sono capace, farò brutta figura»

## Le nostre emozioni

*Spesso nell'età compresa tra i 9 e i 13 anni i bambini hanno ancora difficoltà a riconoscere le proprie emozioni e a gestirle. Insegnare loro che è possibile imparare a farlo rappresenta senza dubbio un obiettivo molto importante per uno sviluppo psicologico ottimale.*

### Obiettivo

- Imparare che esistono molteplici termini ed espressioni verbali per descrivere un'emozione.
- Imparare che un'emozione si manifesta anche con il linguaggio non verbale.

### Materiali

- Un cartellone, penne, fogli e pennarelli
- Cartoncini
- Una copia delle schede di lavoro A e B «Le mie emozioni» per ogni alunno.

### Procedura

1. Iniziare questa attività spiegando agli alunni che ognuno di noi prova delle emozioni e che, se è facile capire quando siamo tristi o arrabbiati, ci sono situazioni in cui non riusciamo bene a capire come ci sentiamo e, soprattutto, cosa possiamo fare per sentirci meglio.  
Si può, per esempio, trovare il modo migliore per non andare su tutte le furie, per non sentirsi degli incapaci, per apprezzare quello che si riesce a ottenere senza sentirsi frustrati e infelici quando non si ha tutto quello che si vorrebbe avere. Per arrivare a imparare queste e altre abilità bisogna, prima di tutto, capire quali sono i termini verbali e le espressioni che usiamo per indicare le nostre emozioni.
2. Chiedere agli alunni che parole usano quando vogliono descrivere un'emozione. Invitarli a provare, da soli, a fare un elenco scrivendo tutte le parole o i modi di dire che vengono loro in mente. Inizialmente è opportuno dare qualche suggerimento, spiegando che ci sono tantissimi termini da usare; a questo scopo può essere utile servirsi della lista proposta nella pagina seguente.
3. Chiedere agli alunni di leggere ai compagni il loro elenco; man mano che emergono nuovi termini ed espressioni riportarli su un cartellone in modo da fare un'unica lista.
4. Distribuire una copia della scheda di lavoro A «Le mie emozioni» ad ogni alunno e, una volta completata, discutere quanto emerso.
5. Consegnare 2 cartoncini a ogni alunno e chiedere di scrivere un'emozione su ciascuno, dicendo di non mostrarli ai compagni, e dividere la classe in gruppetti di 4; consegnare la scheda di lavoro B.

giù di corda	al settimo cielo	parte di qualcosa
teso	arrabbiato	fiducioso
tranquillo	timido	competente
appassionato	carico	cattivo
imbarazzato	esausto	ostile
nervoso	magnificamente	sicuro
felice	eccitato	abile
spaventato	agitato	sciocco
infastidito	capace	preoccupato
frustrato	dispiaciuto	perfido
affascinato	inquieto	isolato
confuso	depresso	escluso
colpevole	infelice	divertente
triste	stufo	premuroso
a pezzi	curioso	apatico
seccato	rilassato	deluso
innamorato	ansioso	furioso
esplosivo	sfinito	fiero
vendicativo	stanco morto	coraggioso
arrogante	irrequieto	soddisfatto
allegro	determinato	interessante

6. Far scegliere agli alunni un cartoncino (per esempio «Felice») e fare una foto di ognuno mentre esprime questa emozione. Fare un cartellone con scritto sopra «Mi sento \_\_\_\_\_» e attaccare vicino le foto.

 **Spunti per la discussione**

Le attività presentate permettono di notare che ci sono molti termini verbali e molti modi per esprimere le emozioni. È utile stimolare la discussione con alcune domande; per esempio, gli alunni si erano mai fermati a riflettere sulla molteplicità di parole che esistono per indicare le emozioni? Le persone esprimono tutte nello stesso modo il loro stato d'animo? Ci sono alcune parole più frequenti di altre che si usano per descrivere le emozioni? Ha creato qualche difficoltà indovinare le emozioni mimate dai compagni? Per alcune è stato facile e per altre meno? È possibile capire lo stato d'animo di qualcuno dalla sola espressione facciale o dalla postura del corpo? Esistono dei comportamenti non verbali (postura, tono di voce, mimica facciale) specifici per una specifica emozione?

 **Attività di  
allenamento**

Prevedere spazi da dedicare alla verifica e al consolidamento delle abilità acquisite, per esempio ritagliare delle foto da giornali e riviste e attaccarle su dei cartoncini, senza scrivere che cosa rappresentano. Chiedere agli alunni come pensano si sentirebbero se avessero l'espressione rappresentata nell'immagine mostrata. Potrebbero dire «Se fosse la mia foto e avessi quella espressione mi sentirei \_\_\_\_\_».

# Le mie emozioni

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Pensa a 3 parole che hanno significato uguale o simile a «emozione» e scrivile qui sotto.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ci sono diversi modi che possono aiutarci a capire come le persone esprimono le emozioni, per esempio, qualcuno può dire: «Mi sento felice», qualcun altro: «Il mio umore è ottimo». Prova a scrivere delle affermazioni che senti fare dagli altri e che si riferiscono a come si sentono.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Ora pensa a come esprimi tu le tue emozioni, quali parole e quali espressioni usi? Prova a scriverle qui sotto.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# Le mie emozioni

Queste attività sono da fare in gruppo con i tuoi compagni. Mettete i cartoncini con le emozioni che avete preparato tutti insieme in un mazzo coperto. Dopo ogni attività rimettete i cartoncini insieme e mescolateli.

## ATTIVITÀ 1

Prendete uno alla volta, senza parlare, un cartoncino ciascuno e a turno mimate il contenuto dei cartoncini davanti agli altri. Provate a vedere se riuscite a indovinare l'emozione oppure no, ricordando che non ci sono risposte giuste o sbagliate, perché ci sono tanti modi per esprimere una stessa emozione. Una stessa frase «Mi sento...» può essere rappresentata e detta in molti modi diversi.

La stessa espressione «Mi sento...» sul viso di qualcuno può avere significati differenti.

«Sembri triste»



«Sì, mi sento triste»



«No, sono solo stanco»



«Sto bene, sto solo pensando»



## ATTIVITÀ 2

Prendete un cartoncino e provate a mimare l'emozione usando una sola parte del vostro corpo: solo gli occhi, solo le mani, solo le spalle, solo la bocca, solo la testa.

## ATTIVITÀ 3

Prendete un cartoncino e provate a turno a esprimere l'emozione usando solo suoni senza senso, come «Ta, ta, ta».

## Chi o cosa provoca le nostre emozioni?

*Molti pensano che siano le altre persone a farci sentire in un certo modo, o che siano proprio certe situazioni a causare un'emozione. È vero che gli altri fanno cose che rendono più probabile che noi ci sentiamo in un modo piuttosto che in un altro, ma siamo solo noi stessi a determinare le nostre emozioni. La comprensione di questo concetto per i ragazzini dai 9 ai 13 anni è fondamentale, per questo alcuni degli aspetti considerati verranno ripresi anche in altre sezioni.*

### 🌸 Obiettivo

- Comprensione del concetto che siamo noi a determinare le nostre emozioni
- Apprendere che le emozioni si possono modificare.

### 🌸 Materiali

- Penne e fogli per ogni alunno
- Una copia delle schede di lavoro A e B «Cosa provoca le emozioni»

### 🌸 Procedura

1. Iniziare l'attività chiedendo agli alunni che cosa, secondo loro, provochi un'emozione; raccogliere i pareri e scriverli alla lavagna. Spiegare che molto spesso si è portati a credere che siano le situazioni a far stare in un certo modo piuttosto che in un altro, ma se fossero gli eventi a causare direttamente un'emozione, allora vorrebbe dire che in un dato contesto dovremmo stare nello stesso modo, tutte le volte che ricapita, e tutti quanti! Le persone hanno i propri pensieri, idee, convinzioni e atteggiamenti che fanno in modo che un'emozione ci sia oppure no.
2. Spiegare che, per esempio, «Mi ha fatto piangere» non è un'espressione corretta; tradotta in termini pratici potrebbe essere sostituita con «Ha fatto qualcosa che non mi è piaciuto e io ho pensato "Che cosa terribile mi ha fatto!", mi sono sentito molto infelice e ho pianto». Questo esempio mostra chiaramente che il pianto è la conseguenza di quello che qualcuno ha detto a se stesso.
3. Far notare agli alunni che c'è un solo modo per cui l'espressione «Mi ha fatto piangere» potrebbe avere un senso con una frase assurda, come: «Mi ha afferrato senza che me ne accorgessi, mi ha legato alla sedia della cucina e si è messo a pelare una cipolla proprio davanti ai miei occhi». Certo è abbastanza improbabile che questo succeda; sottolineare quindi che è importante stare ben attenti prima di dare la colpa agli altri o alle situazioni per le nostre emozioni e stati d'animo.
4. Consegnare ad ogni alunno la scheda di lavoro A «Cosa provoca le emozioni»; quando l'avranno completata, distribuire la scheda di lavoro B.

5. Introdurre il concetto che non sono le cose che succedono a farci sentire terribilmente male o di ottimo umore, ma i nostri pensieri, e che tali pensieri possono essere cambiati. Per esempio, in situazioni gravi come un terremoto, un'esplosione o un'altra catastrofe, molte persone non si dicono «È una cosa tremenda, sono terrorizzato, sto per morire», ma «È meglio che non mi faccia prendere dal panico, devo cercare di pensare a quello che posso fare in questa situazione e trovare il modo di sopravvivere».

Molto spesso quello che ci sembra «terribile» o «fantastico» può avere dei toni meno intensi se cerchiamo di analizzare la situazione più attentamente. Per esempio, è diverso dire «È bruciata la casa, tutto è andato distrutto in modo irreparabile» e dire «La casa è bruciata, ma era disabitata», o «È entrato nella squadra di calcio, beato lui!», anziché «È entrato nella squadra di calcio della scuola, ma per fare gli allenamenti non potrà più venire al parco con noi».

6. Discutere quanto emerso dal lavoro individuale; questo può essere favorito dai suggerimenti che seguono.

 **Spunti per la discussione**

Stimolare la discussione facendo agli alunni delle domande, per esempio, prima di questa attività, da dove pensavano venissero le emozioni? Come si spiega che persone diverse abbiano emozioni diverse davanti a uno stesso evento? Ha creato qualche difficoltà scrivere le frasi assurde previste dall'esercitazione? Perché non si possono ritenere gli altri responsabili delle emozioni che proviamo? In che modo considerare i diversi aspetti di un evento può essere utile a ridimensionare un'emozione?

 **Attività di allenamento**

Descrivere in forma scritta, nel corso della settimana, delle situazioni e annotare l'emozione provata in quel contesto. Provare a scrivere una frase assurda, come nell'esercitazione in classe, e pensare a uno o più motivi che potrebbero modificare l'emozione collegata a quella situazione. Prevedere spazio per la discussione e il confronto.

# Cosa provoca le emozioni

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Prova a riscrivere queste affermazioni motivandole con delle frasi assurde, come abbiamo fatto nell'esempio con «Mi ha fatto piangere», cercando di mettere più dettagli che puoi.

**Esempio:** Mi ha fatto piangere.

*Frase assurda:* Mi ha afferrato senza che me ne accorgessi, mi ha legato alla sedia della cucina e si è messo a pelare una cipolla proprio davanti ai miei occhi.

1. Mi fa stare veramente male.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Mi fa arrabbiare tantissimo.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Mia mamma mi fa sentire molto in colpa.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Non vado a scuola per colpa del mio insegnante.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Ogni volta che sono con Andrea, mi fa sentire così depresso che non riesco nemmeno a mangiare.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ATTIVITÀ **2**

(continua)

**6.** Il mio amico Simone mi fa ridere un sacco.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**7.** Non riesco proprio a sopportarlo.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**8.** Mi fa sentire come se non contassi niente.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**9.** La mia amica Giulia mi fa sentire importante.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10.** Non riesco proprio a mandarlo giù.

*Frase assurda:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Cosa provoca le emozioni

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Prova a esercitarti a considerare i diversi aspetti di una stessa situazione. Completa le frasi sotto indicate sforzandoti di pensare a uno o più motivi che potrebbero farti sentire contento e non seccato per la situazione.

1. Ho preso il voto più basso al compito di matematica e sono contento perché \_\_\_\_\_

2. Avevo la gita con la scuola, ma mi sono ammalato e sono contento perché \_\_\_\_\_

3. Il mio amico ha rotto la mia bicicletta e sono contento perché \_\_\_\_\_

4. Oggi ho dimenticato a casa la merenda e sono contento perché \_\_\_\_\_

5. Mio fratello ha rovesciato l'acqua sopra il mio videogioco e sono contento perché \_\_\_\_\_

6. Non mi è stato assegnato nessun ruolo nella recita scolastica e sono contento perché \_\_\_\_\_

7. Il televisore si è rotto proprio mentre stavano dando il mio cartone preferito e sono contento perché \_\_\_\_\_

8. Dovevo andare al parco e piove da stamattina, sono contento perché \_\_\_\_\_

9. Il cane si è mangiato i lacci delle mie bellissime scarpe nuove, sono contento perché \_\_\_\_\_

10. I miei genitori mi avevano promesso di portarmi al cinema, ma era proprio il giorno di chiusura, sono contento perché \_\_\_\_\_

Ora completa le frasi riportate di seguito indicando uno o più motivi per cui potresti sentirti triste e non contento in quella situazione.

1. Ho vinto il primo premio alle olimpiadi di matematica e sono triste perché \_\_\_\_\_

2. Ho trovato un gattino e la mamma mi ha permesso di tenerlo, sono triste perché \_\_\_\_\_

3. Un compagno di scuola mi ha detto che sono il più simpatico della classe, sono triste perché \_\_\_\_\_

4. La mia sorellina ha disegnato un grande cuore vicino al mio nome, sono triste perché \_\_\_\_\_

5. Dovevo essere interrogato e l'insegnante si è ammalata, sono triste perché \_\_\_\_\_

6. Mi hanno regalato la bicicletta nuova, sono triste perché \_\_\_\_\_

7. È stata organizzata una grande festa per il mio compleanno, sono triste perché \_\_\_\_\_

8. Mi hanno permesso di dormire a casa di un mio compagno, sono triste perché \_\_\_\_\_

9. L'insegnante di inglese mi ha fatto i complimenti per la mia pronuncia, sono triste perché \_\_\_\_\_

10. Un amico mi ha regalato un gioco che volevo da tanto tempo, sono triste perché \_\_\_\_\_

## Coltivare pensieri utili

*È importante insegnare ai bambini e ai preadolescenti l'abilità di modificare e mettere in discussione i propri pensieri dannosi, quelli cioè che provocano emozioni negative. L'acquisizione di questa abilità si raggiunge con strategie diverse, tra cui creare delle alternative ai pensieri negativi. Osservare le reazioni degli alunni, facendo attenzione alle loro espressioni verbali e non verbali, permetterà una comprensione più chiara di come sperimentano le loro emozioni e del loro modo di gestirle. È consigliabile procedere molto lentamente nel trattare questi argomenti, usando molti esempi che siano vicini alla loro realtà.*

### Obiettivo

- Imparare che esistono pensieri dannosi che causano emozioni negative
- Riuscire a identificare i pensieri dannosi
- Imparare a mettere in discussione i pensieri dannosi.

### Materiali

- Penne e fogli
- Un cartellone e dei pennarelli
- Una copia delle schede di lavoro «I pensieri dannosi» e «Le prove».

### Procedura

1. Chiedere agli alunni qual è il significato del termine «dannoso», raccogliere le idee e le opinioni che emergono e riportarle sul cartellone
2. Illustrare agli alunni il concetto di «pensiero dannoso», spiegando che si tratta di un pensiero esagerato e assurdo che ha come conseguenza uno stato d'animo negativo.

Riportare qualche esempio per rendere più chiaro di che cosa si tratta; è dannoso:

- pensare di dover essere il migliore in tutte le cose che si fanno, a scuola, nello sport, nel gioco o in qualsiasi altra cosa
- pensare che l'unico modo per andare d'accordo con gli altri sia fare tutto quello che dicono
- pensare che gli altri debbano fare le cose in un certo modo
- pensare che se si sbaglia a fare qualcosa, allora non si sarà mai capaci di combinare niente
- pensare di avere tutti i diritti di fare come si vuole, senza pensare agli altri
- pensare di essere la persona più importante del mondo, senza considerare che esistono anche le idee e le emozioni degli altri.

Illustrare come un pensiero dannoso si possa identificare prestando attenzione ai termini che contiene, per esempio, parole che esprimono esagerazione, come:

- sempre
- tutti
- mai
- troppo brutto
- orribile
- incapace
- bisogna per forza
- si deve assolutamente
- non lo sopporto
- non posso fare a meno di

Spiegare che ci sono domande utili a capire se si tratta o meno di un pensiero dannoso, per esempio:

- È indispensabile per la mia sopravvivenza?
- Mi aiuta a sentirmi meglio?
- Mi aiuta a realizzare i miei sogni?
- È l'unica cosa che può rendermi una persona felice?
- È qualcosa di vero che può essere dimostrato?

Se la risposta a queste domande è «no», allora si potrebbe trattare proprio di un pensiero dannoso

3. Distribuire la scheda di lavoro «I pensieri dannosi»
4. Dopo che gli alunni l'avranno completata, discutere quanto emerso
5. Introdurre il concetto che il primo passo per cercare di modificare un pensiero dannoso è assumere l'atteggiamento dell'investigatore e cercare delle prove che aiutino a verificare che il pensiero è falso. Per esempio, il pensiero dannoso «Ho sbagliato la verifica d'inglese, allora sono stupido» si presta facilmente ad essere smentito; si tratta di trovare delle prove che non si è stupidi facendo una lista:
  - in altre materie vado bene
  - riesco a fare le cose che mi interessano di più
  - non sono mai stato bocciato
  - quando mi spiegano le cose le capisco, solo alcune cose mi riescono meno facili di altre
  - molti non riescono in alcune cose, ma non per questo sono stupidi
6. Consegnare la scheda di lavoro «Le prove» e lasciare ampio spazio alla discussione, servendosi anche degli spunti suggeriti.

### Spunti per la discussione

Invitare gli alunni a confrontarsi sul tipo di pensieri dannosi che sono emersi, ce ne sono alcuni che sono più frequenti di altri? In che modo si può capire se un pensiero è dannoso oppure no? Ci sono termini o espressioni esagerate che compaiono nei pensieri dannosi? Perché è importante modificare i pensieri dannosi?

Ci sono state difficoltà nell'identificare i pensieri che causano uno stato d'animo negativo? Cosa si potrebbe fare quando si prova un'emozione di cui ci si vorrebbe sbarazzare? Quali strategie si possono usare per modificarla? È facile trovare le prove che contrastano un pensiero dannoso?

 **Attività di  
allenamento**

Descrivere in forma scritta, nel corso della settimana, delle situazioni e registrare il pensiero dannoso. Provare a testarne la veridicità trovando delle prove a sostegno di quel pensiero, lasciare spazio per la discussione e il confronto.

# I pensieri dannosi

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Scrivi delle situazioni in cui ti capita di avere dei pensieri dannosi, spiegando perché non è utile fare questi pensieri.

**1.** Situazione: \_\_\_\_\_

Pensiero dannoso: \_\_\_\_\_

È dannoso perché: \_\_\_\_\_

**2.** Situazione: \_\_\_\_\_

Pensiero dannoso: \_\_\_\_\_

È dannoso perché: \_\_\_\_\_

**3.** Situazione: \_\_\_\_\_

Pensiero dannoso: \_\_\_\_\_

È dannoso perché: \_\_\_\_\_

**4.** Situazione: \_\_\_\_\_

Pensiero dannoso: \_\_\_\_\_

È dannoso perché: \_\_\_\_\_

**5.** Situazione: \_\_\_\_\_

Pensiero dannoso: \_\_\_\_\_

È dannoso perché: \_\_\_\_\_

# Le prove

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Leggi i pensieri scritti di seguito e scrivi delle prove che mostrano che sono falsi; poi prova tu a scrivere dei pensieri dannosi e a trovare le prove.

Pensiero: «Se andrà male l'interrogazione sarò bocciato»

Prove: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

Pensiero: «Andrea non mi ha invitato alla festa, mi odia»

Prove: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

Ora prova tu, scrivi dei pensieri dannosi che hai e cerca le prove che sono falsi.

Pensiero: \_\_\_\_\_

Prove: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

ATTIVITÀ **3**

(continua)

Pensiero:

Prove:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Pensiero:

Prove:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Come mi sento io e come ti senti tu

*Tra la fine dell'infanzia e l'inizio dell'adolescenza si comincia ad essere più consapevole dei pensieri e delle emozioni che provano gli altri. È in questo periodo che i bambini cominciano a rendersi conto che le altre persone possono avere reazioni diverse dalle loro di fronte a una stessa situazione, attribuendo agli eventi e alle esperienze della loro vita significati differenti. È importante che i bambini imparino a rispettare la diversità di queste reazioni: questo permette, infatti, di mettersi in relazione con gli altri accettando anche un punto di vista diverso dal proprio.*

### Obiettivo

- Imparare che le altre persone hanno reazioni diverse a una stessa situazione.

### Materiali

- 5 cartoncini bianchi, una matita, 12 gettoni per ogni alunno (si possono usare graffette, sassolini o cerchietti di carta ritagliati)
- Una scheda di lavoro «Come mi sento io e come ti senti tu» per ogni alunno.

### Procedura

1. Ogni alunno scrive sui cartoncini 5 situazioni in cui si è trovato nell'ultima settimana, indicando l'emozione che ha provato. Chiedere agli alunni di scrivere da una parte del cartoncino la situazione e dietro l'emozione che hanno provato, senza mettere il proprio nome sui cartoncini.

Si possono aiutare gli alunni suggerendo degli esempi, come l'aver preso un ottimo voto nella verifica di matematica, aver litigato con il compagno di banco, essere stati invitati alla festa di compleanno di un amico, aver ricevuto un bellissimo regalo, essere stati puniti per qualcosa che avevamo combinato, e così via.

2. Raccogliere tutti i cartoncini e distribuire a ognuno il tabellone «Come mi sento io e come ti senti tu» (scheda di lavoro A) e i gettoni.
3. Estrarre a sorte due alunni, un «lettore» e un «segretario». Il lettore mescola i cartoncini e ne pesca uno a caso, legge la situazione e ogni alunno mette un gettone sul proprio tabellone, sopra la casella che indica l'emozione che avrebbe provato se si fosse trovato nella situazione appena ascoltata.

Il segretario scrive «Situazione 1» sulla lavagna e chiede a 5 compagni di dire l'emozione che hanno indicato, scrivendole sotto «Situazione 1». Il lettore legge poi un'altra situazione, gli alunni mettono un altro gettone sul loro tabellone e il segretario registra le emozioni provate chiedendole ad altri 5 compagni, scrivendole sotto «Situazione 2».

Si procede nello stesso modo fino a quando qualcuno fa bingo, quando ha cioè 5 gettoni sul proprio tabellone disposti sulla stessa riga, colonna o diagonale.

Il gioco può continuare finché qualche altro alunno fa bingo, oppure si può ricominciare dall'inizio.

4. Dopo 20 minuti di gioco, interrompere per discutere quanto emerso fino a quel momento; ci si può servire per questo scopo degli spunti per la discussione suggeriti.

#### *Spunti per la discussione*

Invitare gli alunni a osservare le emozioni scritte sotto «Situazione 1», sono tutte uguali? Ognuno di loro avrebbe provato la stessa emozione se si fosse trovato nella situazione letta? Se necessario, rileggere il cartoncino e l'emozione che è stata scritta dietro, in modo da rendere chiara e specifica la situazione di cui si sta parlando.

Chiedere agli alunni perché secondo loro in una stessa situazione non tutti si sarebbero sentiti nello stesso modo; che spiegazioni potrebbero esserci? È stato facile o difficile immaginarsi in quella situazione e pensare a quale sarebbe stata l'emozione?

Nella vita di tutti i giorni, qualche volta è complicato capire bene come ci si sente? Quando non riusciamo a capire bene i nostri stati d'animo, cosa possiamo fare per renderli più chiari a noi stessi?

Capita anche agli adulti di provare emozioni diverse in uno stesso contesto? Perché succede? Come pensano di potersi sentire di fronte a qualcuno che ha emozioni diverse dalle loro? Quale pensano potrebbe essere la loro reazione?

#### *Attività di allenamento*

Chiedere agli alunni di narrare in forma scritta episodi in cui la propria emozione e quella di qualcun altro erano diverse, pur trovandosi nella stessa situazione. Invitarli, quindi, a descrivere quali sono stati gli effetti di queste differenti emozioni.

# Come mi sento io e come tu senti tu

**Regole:** dopo aver ascoltato la situazione dal lettore, metti un gettone sulla parola che descrive meglio come ti saresti sentito se ti fossi trovato in quella situazione. Se metti in fila 5 gettoni in riga, colonna o diagonale, hai fatto bingo!

FELICE	ORGOGLIOSO	TERRORIZZATO	INFASTIDITO	ANSIOSO
TRISTE	EUFORICO	ARRABBIATO	DEPRESSO	COLPEVOLE
ALLEGRO	FURIOSO	CONTENTO	PREOCCUPATO	GELOSO
SPAVENTATO	SODDISFATTO	IMBARAZZATO	FELICE	CONTENTO
IRRITATO	ARRABBIATO	DISPIACIUTO	IRRITATO	SCONTENTO

## Modificare le emozioni modificando i pensieri

*Molto spesso per i bambini e gli adolescenti (ma anche per gli adulti) non è affatto semplice capire in che modo le emozioni possano essere modificate, per questo accade che siano sopraffatti da emozioni negative e persino di non poter fare nulla per cambiare il proprio stato d'animo.*

*È ormai indiscusso il ruolo che i pensieri svolgono nel provocare una certa reazione emotiva, per questo è importante aiutarli a capire, prima di tutto, che le emozioni si possono modificare e, in secondo luogo, fornire loro gli strumenti e le strategie adeguate per farlo. In questo modo sarà più semplice gestire in maniera efficace le emozioni negative.*

### Obiettivo

- Imparare che è possibile modificare le emozioni
- Imparare come cambiare le emozioni modificando i propri pensieri

### Materiali

- Fogli e penne per tutti gli alunni
- Una copia della scheda «Cambiamo le emozioni» per ogni alunno

### Procedura

1. Cominciare con un piccolo sondaggio, chiedendo agli alunni di rispondere con un semplice «sì» o «no» alle seguenti domande:
  - È possibile controllare le emozioni?
  - Sono le cose che ci capitano che ci fanno sentire tristi, arrabbiati, felici?
  - Le altre persone possono decidere se farci stare bene o male?
  - Possiamo fare qualcosa per provare a cambiare le emozioni?

2. Discutere con gli alunni in che misura è possibile modificare le nostre emozioni, sottolineando che non si tratta di trasformare un'emozione negativa in una positiva, per esempio passare dalla tristezza alla gioia, quanto piuttosto di ridurre l'intensità e la frequenza di uno stato d'animo negativo; è possibile, per esempio, imparare a sentirsi tristi invece che depressi, o infastiditi invece che furiosi.

Chiedere agli alunni di pensare all'ultima volta in cui si sono sentiti molto agitati, ansiosi e invitarli a descrivere in forma scritta la situazione in oggetto.

Il passo successivo consiste nel provare a identificare e a scrivere i pensieri che hanno avuto in quella specifica situazione. Questo compito non è semplice, soprattutto le prime volte, perché generalmente non si è abituati a descrivere ciò che si pensa in un determinato momento. Tuttavia, un po' di esercizio rende l'individuazione dei propri pensieri un compito più facile, oltre che molto utile.

Le prime volte è meglio aiutare gli alunni suggerendo delle ipotesi, per esempio dicendo che qualcuno potrebbe essersi sentito molto agitato per la verifica di matematica. In quella situazione potrebbe aver pensato che, dato che era l'ultima del quadrimestre, doveva assolutamente prendere un bel voto: se ci fosse stato qualcosa di sbagliato avrebbe ottenuto un voto negativo in pagella e questo sarebbe stato qualcosa di tremendo.

Far leggere a voce alta qualcuna delle situazioni descritte dagli alunni, in modo che possano comprendere anche le situazioni, le emozioni e i pensieri scritti dai compagni.

3. Dare ad ogni alunno una scheda «Cambiamo le emozioni», spiegando loro che esiste una precisa relazione tra le emozioni e i pensieri, che quello che diciamo a noi stessi in una certa situazione provoca l'emozione che noi proviamo. Comunemente si ritiene, invece, che siano gli eventi esterni, le situazioni in quanto tali, a dare origine all'emozione che si prova. Diventa pertanto fondamentale insegnare ai bambini un modo corretto di considerare le proprie emozioni.

Chiedere agli alunni di unire ogni gruppo di affermazioni con l'emozione che ritengono possa essere associata a quel determinato gruppo di pensieri.

4. Verificare quale emozione è stata indicata in corrispondenza di ogni gruppo e discutere i motivi che hanno determinato la scelta di quella emozione specifica.

È importante spiegare loro che un metodo molto utile per cambiare il modo in cui ci si sente è quello di modificare i propri pensieri. A questo scopo è utile chiedere di individuare una situazione in cui sia stata sperimentata un'emozione negativa che si vorrebbe cambiare. Per esempio, Simone stamattina potrebbe essersi sentito triste perché appena entrato in classe alcuni compagni hanno iniziato a ridere.

Il secondo passo è quello di identificare i pensieri: che cosa si è detto Simone? Cosa ha pensato appena ha visto i compagni ridere? Potrebbe aver pensato che stessero ridendo di lui e che essere preso in giro dagli amici sia una cosa terribile.

A questo punto Simone potrebbe provare a modificare il suo pensiero, ponendosi, per esempio, le domande:

- Esistono prove concrete che stavano ridendo proprio di me?
- Un'altra persona potrebbe aver pensato qualcosa di diverso se fosse stata al mio posto?
- Hanno riso quando io sono entrato, ma questo può voler dire solo che ridevano di me o anche qualcos'altro? Per esempio, potrei essere entrato proprio nel momento in cui qualcuno aveva appena finito di raccontare una barzelletta o qualcosa di divertente.
- Anche ammesso che stessero ridendo proprio di me, sarebbe davvero una cosa tremenda? Essere presi in giro è spiacevole, ma non è una cosa terribile.

Porsi delle domande, cercare delle prove che confermino o meno il pensiero che provoca l'emozione negativa sono metodi molto utili per

imparare che esistono modo diversi di considerare quello che ci accade e, soprattutto, che possono esistere delle spiegazioni alternative al nostro pensiero. In questo modo si considerano e si valutano i propri pensieri in maniera più obiettiva, si impara che la spiegazione che ci è venuta in mente non era l'unica possibile e si riduce l'intensità dell'emozione negativa che si prova.

5. Analizzare e approfondire i passaggi che portano alla modificazione dei pensieri con esempi riportati dagli alunni; aiutare a identificare il pensiero o i pensieri che provocano l'emozione, considerare le alternative a quel pensiero, ridimensionare l'intensità dell'emozione.
6. Discutere il significato e l'importanza di modificare i pensieri; per questo scopo può essere utile servirsi degli spunti per la discussione.

 **Spunti per la discussione**

Invitare gli alunni a riflettere sul perché abbiano associato quella specifica emozione a quel gruppo di pensieri sulla scheda di lavoro «Cambiamo le emozioni». Perché proprio quella e non un'altra? Avrebbero potuto sceglierne delle altre?

Quanti modi esistono per considerare una stessa situazione? Abbiamo tutti gli stessi pensieri di fronte a una situazione?

Lavorando sull'identificazione e la modificazione dei pensieri, riescono a vedere come l'emozione cambi o si riduca d'intensità? Hanno mai provato prima a fare qualcosa per cambiare un'emozione negativa? Perché una persona dovrebbe imparare a cambiare i suoi pensieri?

 **Attività di allenamento**

Chiedere agli alunni di scrivere le proprie emozioni e i propri pensieri per due giorni, analizzare le situazioni riportate e discutere come modificare i pensieri che hanno provocato un'emozione negativa.

# Cambiamo le emozioni

Unisci con una freccia le parole che indicano un'emozione, scritte a sinistra, con le nuvolette di pensieri, scritte a destra, che secondo te stanno meglio con quell'emozione.

**FELICE**

*Non è proprio giusto!  
Sono stufo che faccia  
sempre come vuole lui.  
Adesso lo chiamo e gliene  
dico quattro.*

**ARRABBIATO**

*Me lo sento, andrà male!  
Devo stare molto attento  
a scrivere bene il tema.  
Devo fare tutto giusto.*

**TRISTE**

*Mi sono comportato  
male con lui.  
Non ne faccio una giusta!  
Ho fatto perdere  
la squadra.*

**COLPEVOLE**

*Sono stato proprio bene oggi.  
Ho degli amici fantastici.  
Scommetto che mi divertirò.*

**ANSIOSO**

*Mi va sempre  
tutto male. Ho qualcosa  
che non va. Non concluderò  
nulla di buono.*

## Alla ricerca della felicità

*Molti bambini e adolescenti sperimentano emozioni di intensità e frequenza considerevoli in risposta agli eventi della loro vita. Aiutarli a trovare il modo di affrontare le situazioni in maniera più serena è di fondamentale importanza per evitare che si lascino sopraffare dalle loro emozioni negative.*

### Obiettivo

- Imparare che siamo noi a decidere come sentirci
- Trovare strategie utili per stare meglio

### Materiali

- Cartelloni, pennarelli e penne
- Una copia della scheda «Alla ricerca della felicità» per ogni coppia di alunni

### Procedura

1. Chiedere agli alunni quanti di loro si sono sentiti felici nel corso dell'ultima settimana, invitarli a raccontare la situazione, descrivendo che cosa è successo e perché si sono sentiti felici.
2. Spiegare agli alunni che spesso le persone non riescono a sentirsi felici e soddisfatte come vorrebbero perché prendono in considerazione solo gli aspetti negativi di una data situazione, invece di vederne anche gli aspetti positivi. È importante sottolineare che se le persone considerassero più frequentemente gli aspetti positivi di quanto accade, si sentirebbero più felici.

Chiedere ai ragazzi se pensano di avere in qualche modo la possibilità di decidere se reagire in maniera positiva o negativa agli eventi e se, qualora pensino di averla, in che modo decidono per l'una o per l'altra. Riprendere alcuni degli argomenti trattati nell'attività 5 e analizzare la relazione esistente tra pensieri ed emozioni, sottolineando anche che le persone possono avere pensieri diversi di fronte a uno stesso evento.

Per esempio, per qualcuno può essere un avvenimento entusiasmante partecipare alle olimpiadi della scuola se è bravo nella corsa, ma per un altro può essere molto noioso se non gli piace lo sport.

Chiedere agli alunni di portare altri esempi.

3. Chiedere di mettersi in coppia con un compagno e distribuire una scheda «Alla ricerca della felicità» per coppia, far discutere gli alunni tra di loro arrivando a un accordo e scrivere nella scheda alcune idee che potrebbero essere utili per farli sentire più felici.
4. Far leggere ad ogni coppia le idee riportate nella scheda e segnarle su un cartellone con dei pennarelli; chiedere al resto della classe quanti sono

d'accordo con le idee riportate e segnare una stellina, a fianco di ogni idea, per ogni parere concordante.

5. Stimolare la discussione sugli argomenti trattati in questa sezione; a questo scopo è possibile utilizzare gli spunti per la discussione suggeriti.

 **Spunti per la discussione**

Indagare le modalità impiegate dagli alunni per arrivare a un accordo con il compagno durante la compilazione della scheda «Alla ricerca della felicità»; per esempio: si sono trovati a confrontare punti di vista diversi? In che modo hanno deciso di scriverne una e scartarne un'altra? Quali sono le idee che sono emerse dal lavoro fatto in coppia?

Affrontare e discutere insieme alcune delle idee che sono state scritte sul cartellone; qualcuno dei suggerimenti riportati viene messo in pratica? Funziona o ha funzionato per qualcuno degli alunni? Sono emersi nuovi modi con cui provare a non farsi sopraffare dalle situazioni negative e soffermarsi, invece, sugli aspetti positivi della stessa situazione?

Le strategie che hanno individuato, in che misura possono essere utili per provare ad essere più felici?

 **Attività di allenamento**

Far avere ad ogni alunno una copia del cartellone con le idee per essere più felici, invitarli a provare a utilizzarle e a verificare quanto siano efficaci. Chiedere di raccontare in forma scritta ogni tentativo in cui le idee per essere più felici siano state messe in pratica.

# Alla ricerca della felicità

Discuti con il tuo compagno dei modi che potrebbero essere utili per provare ad essere un po' più felici; decidete insieme cosa scrivere e mettete un'idea in ogni riga. Quando l'insegnante scriverà sul cartellone tutte le idee, prova a vedere quanti compagni sono d'accordo con te e il tuo compagno e metti una stellina vicino all'idea ogni volta che qualcuno è d'accordo.

Quando non mi sento molto felice, potrei cercare di esserlo un po' di più provando a:



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Fatti o opinioni?

*Apprendere adeguate modalità di relazione con gli altri è un obiettivo fondamentale per avere una vita sociale soddisfacente, poiché dalle nostre abilità nell'interagire dipende l'esito più o meno positivo delle nostre relazioni sociali.*

*Per i bambini e, in modo particolare, per i preadolescenti e gli adolescenti, l'essere parte di un gruppo è molto importante. È proprio per questo motivo che si rende necessaria, da un lato, l'acquisizione di adeguate modalità relazionali e, dall'altro, di una corretta attribuzione di significato alle azioni o ai pensieri espressi dagli altri. Errori molto comuni sono quelli di saltare troppo velocemente alle conclusioni, comportarsi come queste errate conclusioni suggeriscono, interpretare le cose dette dagli altri sulla base di proprie idee e convinzioni. Il risultato molto spesso è una vita sociale problematica.*

### ❁ Obiettivo

- Imparare a distinguere i fatti dalle opinioni
- Imparare a verificare i fatti in modo da evitare problemi nel comunicare con gli altri

### ❁ Materiali

- Cartellone, fogli, pennarelli e penne
- Una copia della scheda «Fatti o opinioni» per ogni alunno

### ❁ Procedura

1. Iniziare l'attività chiedendo agli alunni di pensare a quale possa essere la differenza tra un fatto e opinione, e se ci sia qualche elemento che li distingua in maniera chiara.
2. Chiedere agli alunni di mettere in luce le differenze che esistono tra le due frasi seguenti:
  - a) Il sole sorge tutte le mattine
  - b) Andare in vacanza al mare è più piacevole che andare in montagna.

Sottolineare l'importanza di riconoscere che un fatto può essere confermato da dati e da prove, mentre un'opinione è qualcosa in cui qualcuno può credere fermamente, ma il contenuto dell'opinione può non essere condivisibile da tutti.
3. Mettere in evidenza che, nelle relazioni con gli altri, dare per scontato che una cosa sia vera senza avere delle prove a supporto può essere molto rischioso, dato che possono nascere delle difficoltà nella gestione delle proprie relazioni.
4. Distribuire una copia della scheda di lavoro «Fatti o opinioni» ad ogni alunno e farla compilare. Procedere poi con la discussione, per la quale possono risultare utili alcuni degli spunti suggeriti di seguito.

 **Spunti per la discussione**

Invitare gli alunni a riflettere sulla differenza tra fatti e opinioni: qual è la difficoltà nel cercare di capire se si tratti dell'uno o dell'altro?

Ci sono degli elementi che ci possono aiutare a distinguere tra fatti e opinioni? In che modo il nostro comportamento può essere influenzato da una certa opinione?

Le persone generalmente si comportano in un certo modo, o prendono decisioni, sulla base delle proprie opinioni?

Chiedere agli alunni di raccontare qualche episodio in cui è capitato loro di comportarsi seguendo una certa opinione, specificando il tipo di conseguenze che ne sono derivate.

C'è qualcosa che è possibile fare per evitare le conseguenze negative dell'agire sulla base di una opinione?

 **Attività di allenamento**

Chiedere agli alunni di raccontare su un foglio, per una settimana, delle situazioni in cui si sono trovati, distinguendo tra ciò che può essere identificato come un fatto e ciò che invece si può definire un'opinione. Invitarli a riflettere sulle conseguenze che possono verificarsi comportandosi secondo i fatti o secondo le opinioni.

# Fatti o opinioni?

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Leggi le frasi che trovi scritte di seguito e decidi se si tratta di un fatto o di un'opinione. Metti una crocetta su «F» se pensi sia un fatto o su «O» se pensi sia un'opinione.

- |   |                            |                            |
|---|----------------------------|----------------------------|
| 1. La settimana scorsa Alessandro ha avuto la febbre.   | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |
| 2. Alice non ha preso un voto sufficiente alla verifica di inglese, evidentemente non aveva studiato abbastanza.  | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |
| 3. Ilaria è rientrata a casa tardi ed è stata sgridata dai suoi genitori.   | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |
| 4. Pietro non è stato invitato alla festa di compleanno di Enrico, sicuramente non saranno più amici.             | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |
| 5. Nicolò ha fatto il canestro decisivo per vincere la partita di basket, deve essere il più bravo della squadra! | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |
| 6. Michele ha comprato un gioco nuovo per la Play Station 2, ha invitato anche me a provarlo.                     | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |
| 7. Durante le vacanze estive Lorenzo andrà in campagna dai suoi nonni.  | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |
| 8. Anna vorrebbe andare in bici a fare i compiti da un'amica, ma c'è brutto tempo. Penso che resterà a casa.      | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |
| 9. Giulia ha rotto il gioco nuovo di Chiara, adesso Giulia non vorrà più prestarle le sue cose.                   | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |
| 10. Andrea ha invitato Tommaso a dormire a casa sua la notte scorsa e mi hanno detto che si sono divertiti molto. | <input type="checkbox"/> F | <input type="checkbox"/> O |

- 1.** Scrivi una situazione in cui una tua opinione ha in qualche modo influenzato il tuo comportamento; indica anche le conseguenze di quanto è accaduto.

---

---

---

---

---

---

- 2.** Scrivi una situazione in cui qualcuno si è fatto di te una certa opinione. Come ti sei sentito in quella situazione? Quali sono state le conseguenze?

---

---

---

---

---

---

- 3.** Pensi che le opinioni che ti sei fatto abbiano migliorato il tuo rapporto con gli altri? Perché?

---

---

---

---

---

---

## Quello che penso e quello che faccio

*La comprensione della relazione esistente tra quello che pensiamo e quello che facciamo rappresenta un traguardo molto importante. Per questo motivo, aiutare i bambini e gli adolescenti a capire che il nostro comportamento è influenzato da quello che pensiamo facilita l'acquisizione della capacità di effettuare scelte più consapevoli e valutare le possibili conseguenze di un dato comportamento.*

### ❁ Obiettivo

- Riconoscere il legame tra pensieri e comportamenti
- Introdurre l'argomento della messa in discussione e modificazione dei pensieri

### ❁ Materiali

- Penne e fogli
- Una copia della scheda di lavoro «Quello che penso e quello che faccio» per ogni alunno
- Una decina di immagini ritagliate dai giornali che riproducono persone impegnate in qualche attività, per esempio persone che fanno sport, persone che stanno lavorando, e così via.

### ❁ Procedura

1. Iniziare facendo vedere agli alunni le immagini ritagliate dai giornali; dopo che tutti le avranno guardate, introdurre il concetto che, nel proprio comportamento, le persone sono influenzate da quanto pensano. Servirsi delle immagini per chiarire questo concetto ne renderà più facile la comprensione. Per esempio, se una persona pensa che sia importante rispettare le norme di sicurezza mentre lavora, allora si comporterà secondo quanto le norme suggeriscono. Se un atleta pensa che per raggiungere un buon risultato sia fondamentale allenarsi tutti i giorni, allora il suo comportamento sarà quello di dedicarsi quotidianamente a quell'attività.

Provare a identificare insieme agli alunni i pensieri che possono spiegare i comportamenti illustrati in tutte le immagini.

2. Dopo aver chiarito e discusso il legame che esiste tra i pensieri e i comportamenti, spiegare agli alunni che, in alcune circostanze, è importante per le persone cercare di modificare i propri pensieri, in modo che le situazioni possano essere affrontate in maniera più efficace, in modo positivo.

Provate a riportare agli alunni il seguente esempio:

- Potresti pensare che studiare storia sia proprio inutile, che è veramente noioso imparare tutte quelle date e che è difficile ricordarle tutte per la verifica di domani. Prova a chiederti: «Solo perché lo trovo noioso,

significa che non posso proprio riuscire a farlo? Se non lo faccio, che conseguenze potranno esserci? È più conveniente per me sopportare un po' la noia e avere conseguenze migliori?».

3. Distribuire agli alunni la scheda di lavoro «Quello che penso e quello che faccio» e farla completare singolarmente. Una volta terminato, chiedere agli alunni di confrontare le risposte con quelle del compagno di banco e di discutere le eventuali differenze nelle risposte.

#### Spunti per la discussione

Invitare gli alunni a riflettere e a discutere dell'importanza dei nostri pensieri e della loro relazione con i nostri comportamenti; può essere utile stimolare la discussione con delle domande come:

- Prima di fare quest'attività, avevi mai pensato alla relazione che esiste tra i tuoi pensieri e i tuoi comportamenti?
- Durante l'esercitazione con la scheda di lavoro, è stato difficile riuscire a identificare i pensieri associati ai comportamenti? C'è stata in particolare qualche situazione che ha creato difficoltà?
- Negli esempi che hai scritto tu, in che modo i tuoi pensieri hanno influenzato i tuoi comportamenti?

Chiedere agli alunni di pensare a una situazione in cui è capitato loro di aver analizzato i propri pensieri e di aver cambiato idea rispetto al fare o non fare qualcosa. Invitarli a raccontare la situazione davanti al resto della classe, in modo da poter condividere con gli altri l'esperienza.

Approfondire l'importanza di identificare i propri pensieri, stimolando la discussione con domande; per esempio, hanno mai pensato che analizzare i propri pensieri permette di avere più chiare le possibili conseguenze di un comportamento piuttosto che di un altro? Pensano che aver chiari i propri pensieri permetta di prendere decisioni migliori e più consapevoli?

#### Attività di allenamento

Chiedere agli alunni di tenere una registrazione delle attività che fanno durante la settimana, provando a identificare i pensieri che hanno motivato un determinato comportamento. Analizzare insieme alla classe alcune delle situazioni riportate, provando a immaginare quali sarebbero state le conseguenze sul comportamento di un pensiero diverso.

# Quello che penso e quello che faccio

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Leggi gli esempi che sono scritti di seguito (situazioni 1 e 2). Prova poi a completare tu gli esempi in cui mancano i pensieri che potrebbero collegarsi al comportamento descritto (situazioni 3 e 4). Poi prova a pensare a delle situazioni che ti sono capitate o potrebbero capitarti, cercando di trovare i possibili pensieri collegati (situazioni 5 e 6).

## SITUAZIONE 1

*Comportamento:* Studiare tedesco per la verifica

*Pensieri che possono influenzare questo comportamento:*

- Il tedesco non mi piace, ma posso provarci lo stesso
- È molto noioso, ma se mi sforzo un po' prenderò un voto sufficiente
- Preferirei uscire a giocare, posso farlo una volta finito di studiare
- In fondo ci sono cose molto più noiose che studiare tedesco
- Se mi impegno un po' finirò prima di studiare

*Comportamento:* Non studiare tedesco per la verifica

*Pensieri che possono influenzare questo comportamento:*

- Il tedesco è troppo difficile, non ci capisco niente
- È molto noioso, non vedo perché devo fare una cosa che non mi piace
- È molto meglio che io vada fuori a giocare invece che studiare tedesco
- Non mi importa se prenderò un voto insufficiente
- Per il tedesco non sono proprio portato, tanto vale che faccia a meno di studiarlo

## SITUAZIONE 2

*Comportamento:* Badare al fratellino mentre la mamma prepara la cena

*Pensieri che possono influenzare questo comportamento:*

- Preferirei giocare, ma lui è piccolo e non sa ancora cavarsela da solo
- È un po' rompiscatole, ma se non aiuto la mamma mangerò tra due ore!
- Sono suo fratello maggiore, mi piace insegnargli cose nuove
- Adesso devo badare a lui, ma tra un po' non servirà più
- Se lo faccio ridere un po' mi divertirò anch'io con lui e non mi peserà

*Comportamento:* Non badare al fratellino mentre la mamma prepara la cena

*Pensieri che possono influenzare questo comportamento:*

- Non mi va proprio di stare con questa peste che rompe tutti i miei giochi
- Se non sa ancora arrangiarsi non so che farci
- Preferisco giocare e aspettare che la cena sia pronta
- Non vedo perché devo starci proprio io con lui
- Lo tiene la mamma mentre prepara, non importa se devo aspettare di più

## SITUAZIONE 3

*Comportamento:* Tornare a casa all'ora stabilita dai genitori

*Pensieri che possono influenzare questo comportamento:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Comportamento:* Non tornare a casa all'ora stabilita dai genitori

*Pensieri che possono influenzare questo comportamento:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## SITUAZIONE 4

*Comportamento:* Chiedere scusa a un amico per qualcosa che ho fatto

*Pensieri che possono influenzare questo comportamento:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## SITUAZIONE 5

*(scrivi tu un comportamento e i possibili pensieri)*

*Comportamento:* \_\_\_\_\_

*Pensieri che possono influenzare questo comportamento:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Comportamento:* \_\_\_\_\_

*Pensieri che possono influenzare questo comportamento:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## SITUAZIONE 6

(scrivi tu un comportamento e i possibili pensieri)

Comportamento: \_\_\_\_\_

Pensieri che possono influenzare questo comportamento:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Comportamento: \_\_\_\_\_

Pensieri che possono influenzare questo comportamento:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_