

LE MIE EMOZIONI



COME TI SENTI?



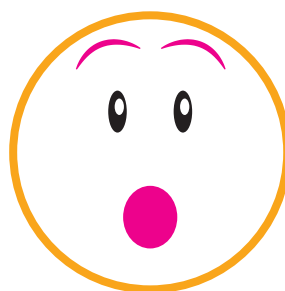
FELICE



TRISTE



ARRABBIATA
ARRABBIATO

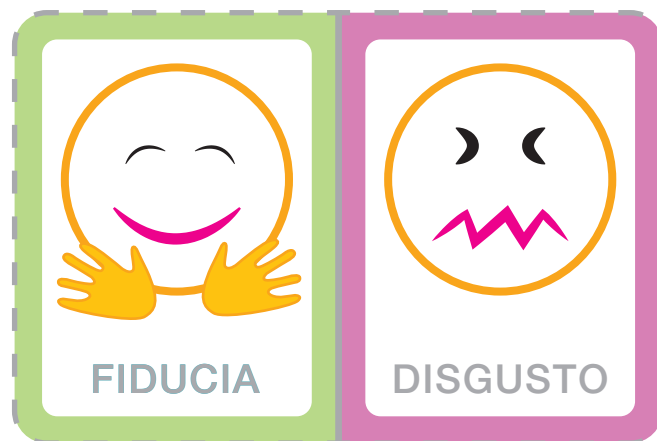
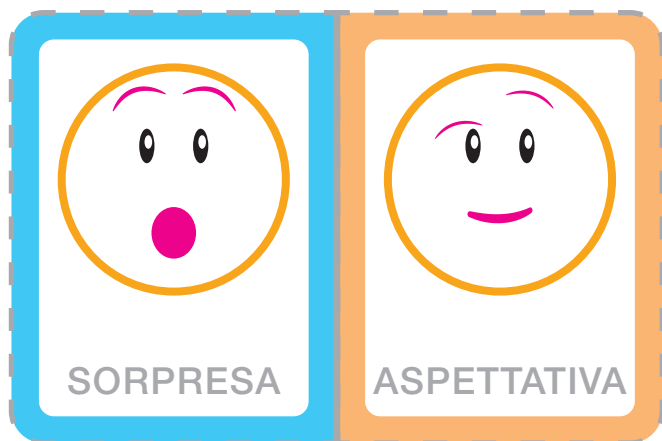
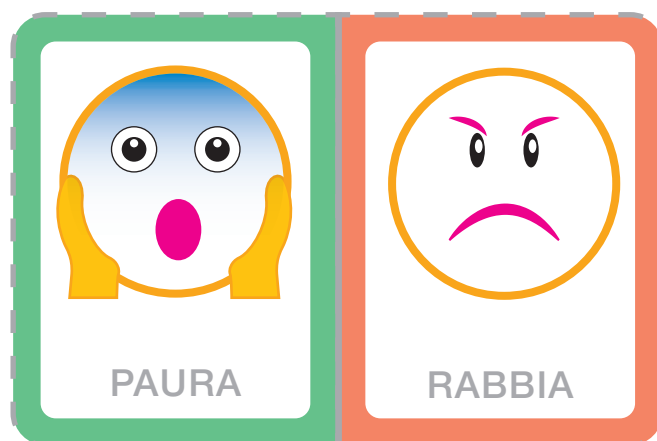
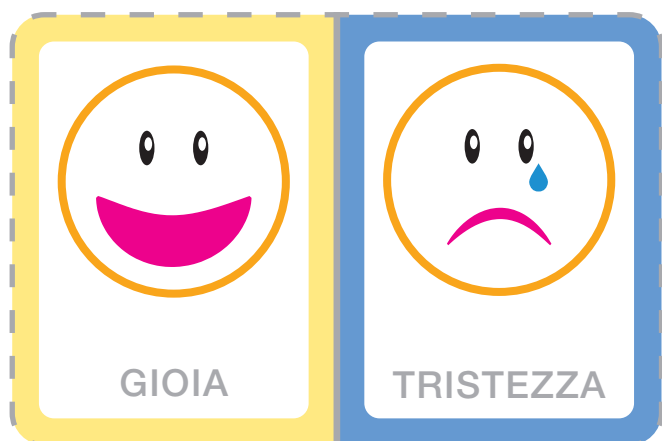


SPAVENTATA
SPAVENTATO

USA LE CARTE DELLE EMOZIONI
PER RACCONTARE COME TI SENTI!

LE MIE EMOZIONI

LE 8 EMOZIONI PRINCIPALI



Provare, riconoscere e saper vivere le emozioni è molto importante.

- Con quali parole o espressioni del viso puoi esprimere le tue emozioni?
- Costruisci le carte delle **emozioni contrapposte**: ritaglia lungo le linee tratteggiate e piega lungo la linea piena.

*Dal modello multidimensionale delle emozioni di Robert Plutchik (1980).

LE MIE EMOZIONI – L'intensità delle emozioni

Le emozioni sono tante e cambiano nome anche in base all'intensità della sensazione che provi.

Per esempio: se ricevi un regalo inaspettato, provi **SORPRESA** o

DISTRAZIONE?

Oppure: se mangi un cibo che non ti piace, provi **DISGUSTO** o **ODIO?**

Le emozioni sfumano da una all'altra, dalla più lieve alla più intensa, proprio come i colori: dai più tenui ai più vivaci.

• Continua tu con altri esempi: abbina un'emozione a situazioni diverse.

Dare un nome alle emozioni che senti serve a conoscerti meglio!

• Costruisci **il tuo termometro delle**

emozioni: ritaglia lungo la linea

tratteggiata e incolla dove indicato.

Se vuoi, puoi incollarlo intorno a una bottiglietta.

Usa il termometro ogni volta che devi esprimere le tue emozioni!

