SPARKATLAS PER EMOZIONI GRANDI E PICCOLE

Il meteo delle emozioni

Trova il meteo delle tue emozioni, guarda il cielo vero, ascolta il tuo corpo e respira lungo una foglia.



IN QUESTO PACCHETTO

02 Guida per gli adulti: un minuto di lettura
03 Il mio meteo: sole, nuvole, pioggia
04 Osservatore del cielo: guarda il cielo vero
05 Come si sente il mio corpo?
06 La foglia del respiro: segui e respira

TI SERVE

- pastelli a cera o matite colorate
- una finestra o una porta da cui vedere il cielo
- una foglia vera (se volete)

TEMPO

Circa 10 minuti a pagina

La nostra giornata delle emozioni

Data _____ Chi ha giocato _____

Il cielo vero di oggi · Cerchiane uno

◯ sole ◯ nuvole ◯ pioggia ◯ vento

ETÀ 🌱 Germoglio 2–3 🌿 Piantina 3–5 🌳 Alberello 5–7

Ogni pagina di attività mostra il suo livello.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Dare un nome a un'emozione è un primo passo per gestirla. Il meteo offre ai più piccoli un'immagine semplice: ogni tempo va bene e le emozioni, come le nuvole, vanno e vengono.

Prima di parlare di emozioni

Un minuto di lettura per gli adulti.

Come usarlo (circa 10 minuti a pagina)

1. **Scegliete un momento tranquillo.** Usate queste pagine quando tutti sono calmi, non nel mezzo di un grande turbamento.
2. **Cominciate voi.** Raccontate il vostro meteo: «Oggi mi sento un po' nuvoloso, sono stanco.»
3. **Ogni tempo va bene.** Nessuna emozione è sbagliata. Ascoltate e datele un nome; non serve aggiustarla.
4. **Usate spesso la foglia.** Respirate lungo la foglia nei giorni facili, così sarà familiare in quelli difficili.

Tre modi di giocare

Germoglio 2–3

Indica un'immagine del meteo, segna il cielo di oggi e segue la foglia col dito mentre respirate insieme.

Piantina 3–5

Dice una parola per ogni tempo, disegna i due cieli e colora dove sente un'emozione nel corpo.

Alberello 5–7

Completa le frasi (potete scrivere voi), inventa il suo meteo e conta da solo cinque respiri lenti.

Piccole note

Se il bambino non vuole parlare, lasciate che indichi o disegni. In un grande turbamento, prima stategli vicino e tenete le pagine per dopo. Lavate le mani dopo aver toccato foglie raccolte fuori.

Consigli di stampa

La pagina 1 è la copertina. Per risparmiare inchiostro, stampate solo le pagine da 2 a 6. Funziona anche in bianco e nero, in Letter o A4. Tenete la foglia a portata di mano.

Chiedetevi ad alta voce

- Che cosa ti fa sentire col sole dentro?
- Dove vanno le nuvole quando volano via?
- Puoi sentire due tempi diversi nello stesso momento?
- Che cosa ti aiuta quando dentro piove?

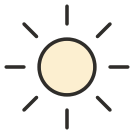
PER GLI ADULTI

Le parole per le emozioni crescono con la pratica, come tutte le parole. Usare ogni volta le stesse immagini semplici (sole, nuvola, pioggia) vi dà una lingua comune per i giorni più difficili.

Il mio meteo delle emozioni

Ogni tempo va bene, e anche ogni emozione.

Indica il tempo che somiglia a come ti senti. Poi completate insieme la frase.



Sole

felice, emozionato, fiero

Mi sento col sole quando _____



Nuvole

stanco, incerto, un po' brontolone

Mi sento nuvoloso quando _____



Pioggia

triste, ferito, mi manca qualcuno

Dentro di me piove quando _____



Il mio tempo speciale

Vento? Temporale? Nebbia?
Disegnalo qui.

Adesso mi sento: ☐ sole ☐ nuvole ☐ pioggia ☐ il mio tempo

PER GLI ADULTI

Il meteo offre ai più piccoli un'immagine semplice delle emozioni: vanno e vengono, come le nuvole. Dire ad alta voce il nome di un'emozione è un primo passo per gestirla.

GIOCA A MODO TUO

Più facile: Il bambino indica un'immagine e voi dite per lui la parola dell'emozione.
Sfida: Mescola due tempi: puoi sentirti col sole e con la pioggia insieme?

04

Osservatore del cielo

Guarda il cielo vero di oggi.

Vai alla finestra o esci fuori. Guarda in alto, poi segna il cielo che vedi.



Sole ☐



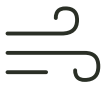
Sole e nuvole ☐



Nuvoloso ☐



Pioggia ☐



Vento ☐



Altro ☐

Il cielo vero di oggi

Disegna quello che vedi: colori, nuvole, sole o pioggia.

Il cielo delle mie emozioni

Disegna il tempo che somiglia a come ti senti.

I due cieli sono uguali o diversi? _____

PER GLI ADULTI

Il cielo vero cambia durante il giorno, e così le emozioni. Guardare insieme fuori dalla finestra è un modo calmo e semplice per parlare di come sta andando la giornata.

GIOCA A MODO TUO

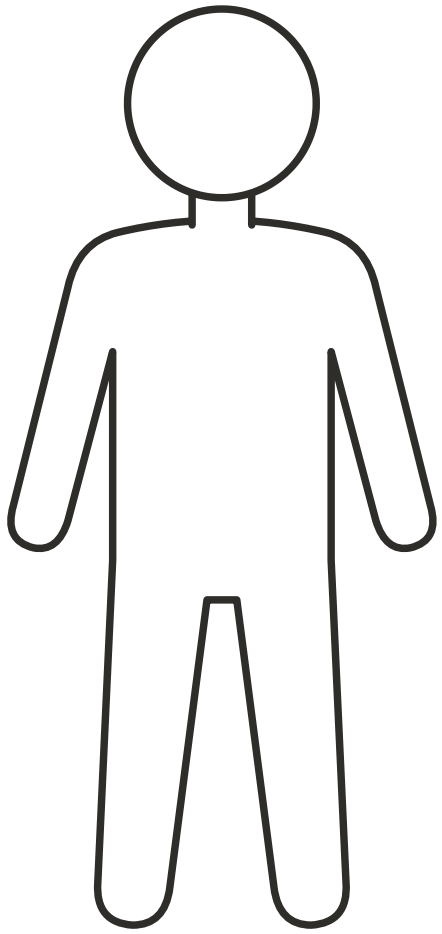
Più facile: Guardate fuori insieme, indicate il cielo e dite cosa vedete: sole, nuvole o pioggia.
Sfida: Guarda di nuovo dopo pranzo. Il cielo è cambiato? E la tua emozione?

Come si sente il mio corpo?

Le emozioni si sentono anche nel corpo.

Scegli un'emozione. Colora i punti del corpo dove la senti.

Colora dove la senti.



Indizi del corpo: segna quelli che noti

- ☐ Il cuore batte forte
- ☐ Ho le farfalle nella pancia
- ☐ La faccia è calda
- ☐ Le mani fanno i pugni
- ☐ Il corpo è pesante e lento
- ☐ Le gambe vogliono saltare
- ☐ Altro: _____

I miei colori

- ☐ Questo colore vuol dire _____
- ☐ Questo colore vuol dire _____

Il mio corpo mi dice che mi sento _____

PER GLI ADULTI

Spesso i bambini sentono un'emozione nel corpo prima di avere la parola per dirla: il cuore veloce, le farfalle nella pancia. Notare questi indizi li aiuta a capire e dire come si sentono.

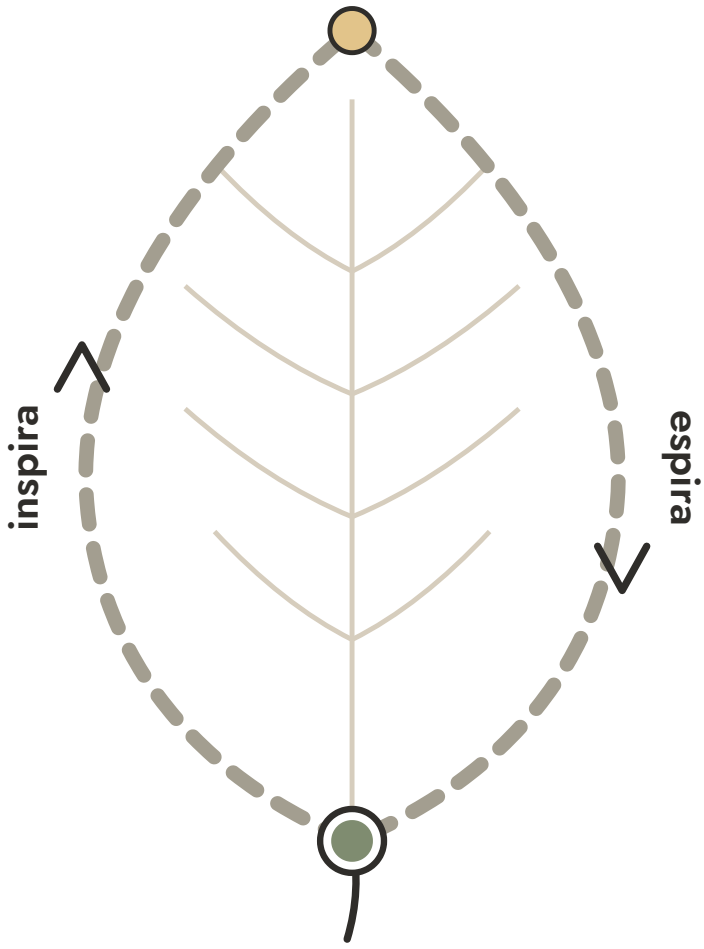
GIOCA A MODO TUO

Più facile: Nominate una parte del corpo («Fammi vedere la pancia») e coloratela insieme.
Sfida: Usa due colori per due emozioni. Dove sono uguali? Dove sono diverse?

La foglia del respiro

Respiri lenti per un corpo calmo e tranquillo.

Parti dal punto con l'anello vicino al picciolo. Segui il bordo tratteggiato con un dito.



1. Sali lungo un lato mentre inspiri dal naso.
2. In cima alla foglia, fermati un momento.
3. Scendi dall'altro lato e butta fuori l'aria piano, come per soffiare su un soffione.

Conta cinque respiri con la foglia. Colora un cerchio per ognuno.

1 2 3 4 5

Extra: trova una foglia vera, seguine il bordo mentre respiri, poi attaccala qui.

Dopo cinque respiri, il mio corpo si sente _____

PER GLI ADULTI

Respirare piano, con l'espirazione un po' più lunga dell'inspirazione, può aiutare il corpo a calmarsi. Esercitatevi nei momenti tranquilli, così sarà familiare nei giorni più difficili.

GIOCA A MODO TUO

Più facile: Seguite la foglia insieme, con la vostra mano sulla sua, e respirate a voce alta perché senta il ritmo.

Sfida: Rendi ogni respiro un po' più lento del precedente, poi insegna la foglia a qualcun altro.