

Ciao bambini

Continuiamo insieme il nostro percorso nell'attesa che ogni cosa torni alla normalità.

Oggi voglio parlarvi delle emozioni..

In questo momento stiamo vivendo situazioni che condizionano il nostro modo di vivere e i nostri comportamenti.

Per iniziare ho utilizzato un video che vi mostrerò tra un po', in cui, i personaggi sono legati ad un'emozione: la paura, la rabbia, la gioia e la tristezza. Le emozioni sono importanti perché ci fanno crescere e sono parte di noi. Se siamo arrabbiati, cerchiamo di esserlo per poco tempo perché poi ci perdiamo tutto ciò che di bello può arrivare.

Guardate un po' qui e capirete:

<https://www.youtube.com/watch?v=9gw44qCRgig>

Viviamo la vita con naturalezza, pensiamo alle cose belle che ci fanno stare bene esprimiamo i nostri sentimenti in modo divertente e creativo. .

Lo sapete che ogni emozione ha un colore, perciò vi invito a usare i colori per dipingere le vostre emozioni:

giallo=allegria

blu=tristezza

nero=paura

rosso=rabbia

verde=serenità

Spesso sono proprio i colori ad aiutarci ad esprimere le emozioni che proviamo: "*Vedo tutto rosa*" oppure "*è una giornata nera*" sono espressioni che ci fanno capire il nostro stato d'animo.

Condividere le emozioni aiuta a capire che non si è soli e che insieme si possono affrontare.

E' arrivato il momento di presentarvi un breve video sull'importanza delle emozioni:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCaVfXQj4-w>

Adesso divertiamoci insieme costruendo il puzzle che più vi piace:

<https://www.attivita.websincloud.com/puzzle/online/insideout/816.html>

Un abbraccio forte dalla Maestra Rosaria!!!