

Dalla collaborazione tra Portalebambini e A scuola di emozioni... La centrifuga delle emozioni

Un'attività creativa per imparare che la scoperta delle emozioni è anche prima del viaggio

di Alessia de Falco e Francesca de Robertis

In questo laboratorio creativo, vi proponiamo un gioco da fare insieme a casa o in classe con i vostri piccoli. Si chiama La centrifuga delle emozioni e ci è venuta in mente riflettendo sul primo capitolo di **Verdolina scopre il mondo**, intitolato "La serenità è di casa".



Lo spunto

La vita della nostra tovaglia verde è serena e rassicurante grazie alla presenza di tanti amici familiari e grazie a una routine conosciuta e ormai acquisita. Eppure, anche tra le solite conoscenze e le abituali attività, Verdolina riesce a fare delle scoperte. È merito della sicurezza che le dà l'amore della sua famiglia, ma anche dell'entusiasmo e della curiosità che possiede e la spingono a superare la paura di fronte all'incertezza del nuovo.

Quando entra per la prima volta nella centrifuga della lavatrice, non sa bene cosa la aspetta ed è un po' spaventata, perché una serie di emozioni contrastanti cominciano ad agitarsi dentro di lei: **curiosità** e **incertezza**, **entusiasmo** e **diffidenza**, **desiderio di scoperta** e **paura**.

Ma a venirle in aiuto, per riportare ordine nel suo caotico sentire di quel momento, arrivano le sue certezze: l'**amore** della "mamma", che non la metterebbe mai in pericolo, il **sostegno**

incoraggiante di due giocose amiche, che le mostrano la parte spassosa, la **capacità di sperare**, che pur nell'incertezza della situazione la spinge ad aspettarsi qualcosa di bello.

Così Verdolina, pur centrifugando a gran velocità riesce a ritrovare la sua serenità e a godersi una nuova esperienza divertente. Quella stessa esperienza che diventerà il preludio indispensabile per l'occasione da cui nascerà il vero e proprio viaggio alla scoperta delle emozioni.

L'obiettivo

Questa attività vuole essere un modo per riflettere insieme ai nostri piccoli su quanto talvolta accade nella nostra mente quando ci troviamo a vivere un'esperienza sconosciuta: sentimenti ed emozioni diverse cominciano a vorticare, si mischiano e creano una grande confusione, che spesso ci può bloccare, precludendoci ogni possibilità di scoperta.

La centrifuga delle emozioni si propone come un modo divertente e creativo per mostrare ai nostri piccoli che quando sappiamo riconoscere le nostre emozioni e fare affidamento sulle nostre certezze, anche nei momenti in cui sembrano aggrovigliarsi, possiamo ritrovare la calma e creare qualcosa di meraviglioso.

Cosa serve



- voglia di dialogare con i nostri piccoli sulle emozioni che ci accomunano
- una centrifuga per insalata
- del cartoncino, evitiamo fogli sottili perché si impregnerebbero troppo di colore e potrebbero anche rompersi, per cogliere anche l'occasione di riciclare possiamo usare il cartone dei cereali preferiti dai nostri piccoli

- delle forbici con punta tonda
- delle tempere lavabili di almeno 5 colori diversi da stemperare con l'acqua
- un contagocce o un cucchiaino

Come procedere

- 1) Mostriamo la centrifuga dell'insalata ai bimbi: non sembra proprio il cestello della lavatrice in cui Verdolina ha fatto vorticosi e divertentissimi giri con i suoi amici calzini, magliette e persino con una famiglia intera di lenzuola?
- 2) Insieme ai nostri piccoli, ritagliamo il cartoncino ottenendo un cerchio della dimensione del fondo della centrifuga.
- 3) Invitiamoli ad associare un colore a ciascuna delle cinque emozioni di seguito:
 - gioia
 - tristezza
 - paura
 - rabbia
 - disgusto
- 4) Chiediamo ai piccoli di versare qualche goccia dei colori-emozioni che preferiscono (1, 2, 3, 4 o 5 non importa, conta solo che siano liberi di scegliere) sul cartoncino posizionato sul fondo della centrifuga.
- 5) Chiudiamo il coperchio della centrifuga e facciamola girare velocemente, proprio come se fosse una lavatrice.
- 6) Questo è il momento di mettere in gioco anche le nostre emozioni e stimolare il dialogo. Possiamo far notare ai bambini che il vortice della centrifuga è simile a quello che c'è a volte nella nostra mente quando affrontiamo una situazione sconosciuta: le emozioni si accavallano, si mischiano, sembrano non essere più riconoscibili e noi ci sentiamo confusi e non sappiamo cosa fare. Possiamo arricchire questa osservazione con degli esempi presi dalla nostra vita e che i piccoli siano in grado di capire, magari qualche episodio della nostra infanzia in cui ci siamo confrontati con esperienze sconosciute e che hanno suscitato in noi, come in Verdolina, curiosità, incertezza e anche un po' di paura. Possiamo invitare i nostri piccoli a immedesimarsi nell'esperienza del racconto cercando delle analogie con situazioni della loro vita in cui hanno provato emozioni simili a quelle della tovaglia verde.
- 7) Apriamo la centrifuga e scopriamo cos'è successo al cartoncino: grazie a quei giri così vorticosi, si è trasformato in una splendida e originale opera d'arte, pronta per essere estratta e lasciata asciugare.
- 8) Mentre si asciuga, insieme ai piccoli, osserviamo il percorso che hanno fatto i singoli colori-emozioni, come si sono mescolati, in che direzione sono andati, le venature che hanno creato alla nostra opera d'arte.
- 9) Riflettiamo insieme a loro su come da una situazione caotica e apparentemente incontrollabile sia nato qualcosa di nuovo e meraviglioso, proprio com'è accaduto a Verdolina.



Buon divertimento e buon dialogo!

Noi siamo convinte che l'arte può essere davvero una grande alleata per condividere con i nostri piccoli esperienze capaci di stabilire una relazione vera e uno scambio sincero.