

Lavorare sulle emozioni primarie: *gioia, rabbia, paura, ansia e tristezza*, alle quali secondo alcuni studiosi si aggiungono *sorpresa, disprezzo, disgusto*.

GIOIA

La *gioia* quando arriva ha un potere travolgente. A volte per educazione, modestia, senso di colpa o ansia, stiamo molto attenti a non goderci troppo questo stato d'animo, e quindi il nostro stato mentale è occupato prevalentemente da ciò che non va. Per mantenere salute e benessere, invece, è importante mantenere e prolungare questo stato vitale.

RABBIA

La *rabbia* è la reazione alla frustrazione. Può essere scatenata da un torto subito, da qualcosa o qualcuno che ostacola la nostra realizzazione personale, dalla paura, ecc. Ha la funzione di rimediare ad un'ingiustizia subita, e cerca di provocare un cambiamento nel comportamento degli altri. Ad essa si aggiunge la rabbia che proviamo quando attribuiamo ad altri la volontà di arrecarci un danno. Alle volte succede che ci arrabbiamo con noi stessi per il fatto di non riuscire ad esprimere la rabbia: restare passivi ferisce la nostra autostima.

PAURA

La *paura* è la risposta ad un pericolo; nella maggioranza dei casi è legata a sensazioni psicologiche soggettive. Essa si può attivare di fronte ad uno stimolo nuovo, perchè quando non siamo consapevoli delle nostre risorse tendiamo ad evitare la situazione; ma altre paure sono generate in seguito a situazioni già provate e nelle quali abbiamo vissuto una sensazione di blocco e di impotenza.

ANSIA

L'*ansia* si manifesta con la preoccupazione che qualcosa di negativo accadrà. A differenza della paura, l'ansia non conosce il suo fattore scatenante; non individua un oggetto preciso, è più una sensazione che qualcosa andrà male. A scatenarla può essere un evento improvviso ed impegnativo insieme alla sensazione di non avere le capacità per affrontarlo.

TRISTEZZA

La *tristezza* si manifesta a causa della perdita di qualcuno o qualcosa; essa ci porta ad assumere un atteggiamento di chiusura, sia a livello psicologico che fisico. Inoltre, la tristezza ci spinge a riflettere: qualcosa non è andato secondo i nostri piani, quindi dobbiamo elaborare la situazione e raccogliere le energie per ripartire.

Apprendimento curriculare: il concetto di salute e di benessere;

Attività didattiche:

1^a Attività: Riconoscere le emozioni:

- le emozioni nella comunicazione non verbale: la mimica facciale (scenette, *emoji*, ecc.);
- le emozioni nella comunicazione verbale: racconti e storie su singole emozioni;

2^a Attività: Riconoscere l'intensità delle emozioni;

3^a Attività: Combattere la paura, la tristezza, la rabbia;

Affrontare la paura, la tristezza, la rabbia.