

Calendario delle emozioni

Materiale operativo con istruzioni per la scuola dell'infanzia

COME FUNZIONA?

1. Prendi la tua foto.
2. Scegli l'emozione che senti adesso.
3. Posiziona la tua foto sotto l'emozione scelta.
4. Durante la giornata puoi spostarla se cambia il tuo stato d'animo.

OGNUNO DI NOI È IMPORTANTE

LE FOTO DEI BAMBINI

(Conservate qui quando il calendario non è in uso)

IL CALENDARIO DELLE EMOZIONI

Le emozioni possono cambiare durante la giornata.
Scegli come ti senti e posiziona la tua foto sotto l'emozione che ti rappresenta oggi.

 SERENO Sono tranquillo e felice	 TRISTE Mi sento giù o ho nostalgia	 PREOCCUPATO Ho qualche paura o mi sento in ansia	 ARRABBIATO Sono arrabbiato o nervoso	 STANCO Mi sento stanco o ho bisogno di riposo	 CURIOSO / ENTUSIASTA Sono curioso, felice e pieno di energia



QUANDO ARRIVO...
Come mi sento ora?





PRIMA DI USCIRE...
Come mi sento adesso?

Tutte le emozioni sono importanti!

Questa versione del calendario è pensata per essere usata con le **foto plastificate dei bambini**: ogni bambino prende la propria foto e la colloca sotto l'emozione che meglio rappresenta come si sente in quel momento.

Occorrente

- 1 cartellone in formato orizzontale stampato in A3 o A2;
- foto tessera dei bambini (una per ciascuno), plastificate;
- velcro adesivo oppure calamite, in base al supporto utilizzato;
- forbici, plastificatrice e pennarello indelebile;
- una tasca o scatolina laterale per conservare le foto quando il calendario non è in uso.

Come prepararlo

- 1 **Stampa e supporto**: stampa il cartellone in formato grande, meglio se su cartoncino o incollato su supporto rigido.
- 2 **Foto dei bambini**: prepara una foto per ogni bambino, possibilmente in formato tessera, plastificala e applica sul retro un pezzetto di velcro.
- 3 **Spazio laterale**: usa il riquadro laterale per conservare le foto quando il calendario non è utilizzato.
- 4 **Emozioni**: il pannello propone sei emozioni: **sereno, triste, preoccupato, arrabbiato, stanco, curioso/entusiasta**.

Come si usa nella routine quotidiana

- 1 **All'arrivo** o durante il circle time, ogni bambino prende la propria foto.

- 2 Sceglie l'emozione che sente più vicina in quel momento.
- 3 Posiziona la foto **sotto la colonna dell'emozione scelta**.
- 4 Se vuole, può raccontare il motivo della sua scelta; se non vuole, può semplicemente collocare la foto.
- 5 Durante la giornata la foto **può essere spostata**, perché le emozioni cambiano.
- 6 **Prima di uscire** si può riprendere brevemente il calendario chiedendo: "Come mi sento adesso?"

Perché è utile

- aiuta i bambini a **riconoscere e nominare** le emozioni;
- favorisce un momento quotidiano di **accoglienza e ascolto**;
- rende visibile che le emozioni **possono cambiare** durante la giornata;
- offre all'insegnante uno strumento semplice di **osservazione**, soprattutto nelle settimane dell'inserimento.

Suggerimenti pratici

- Per i bambini più piccoli, l'adulto può accompagnare la scelta nominando ad alta voce le emozioni.
- È preferibile non forzare mai il racconto: l'obiettivo è offrire uno spazio di espressione, non ottenere spiegazioni.
- Se il gruppo è numeroso, si può usare il calendario a piccoli gruppi durante il circle time.
- Le foto dei bambini vanno utilizzate con la normale attenzione alla privacy, all'interno della sezione e per finalità strettamente educative.

Idea chiave: "Oggi mi sento così... e posso cambiare."

Il calendario delle emozioni non è una scheda da compilare, ma un piccolo rituale di sezione che aiuta i bambini a sentirsi accolti e riconosciuti fin dai primi giorni di scuola.