MANIFESTO DELLE *emozioni*

1.
Tutti possiamo dire come ci sentiamo

A scuola e a casa, ogni bambino
può imparare sul suo cammino.
Le emozioni non sono un segreto,
si imparano come l'alfabeto.

2.
Le emozioni sono importanti

Dentro di noi ci sono emozioni,
che volano in alto come aquiloni.
Ci dicono cose, ci fanno pensare,
anche se a volte non le vuoi raccontare.

3.
Tutte le emozioni vanno bene

Gioia, rabbia, tristezza, terrore...
tutte le emozioni hanno un valore.
E anche se alcune ci fanno paura,
senza di loro sarebbe dura!

4.
Ascoltiamo le emozioni!

Se mi fermo e ascolto il mio cuore,
capisco meglio ogni colore.
E se un amico è arrabbiato o ha timore,
gli sto vicino, lo ascolto col cuore.

5.
Rispettiamo le emozioni di tutti

Ognuno di noi è unico e speciale,
non c'è un modo di sentire "normale".
Se qualcuno è giù e non capisco il perché,
lo rispetto lo stesso, va bene com'è.

6.
Riconoscere le emozioni ci fa stare meglio!

Quando dentro ho un temporale,
posso decidere cosa fare:
devo fermarmi e leggermi dentro,
per ritrovar la calma e il mio centro.

7.
L'empatia fa crescere tutti

Se provo a entrare nei panni tuoi,
è ancora più forte il legame tra noi.
Sentirsi vicini dal primo sguardo
fa crescere insieme ed è un grande traguardo.

8.
Le emozioni si allenano come i muscoli

Parlare, ascoltare e provare a capire,
ogni giorno impariamo a "sentire".
Con le emozioni ci possiamo allenare
e, come in palestra, possiamo migliorare.

9.
Le emozioni ci aiutano a crescere!

Chi sa ascoltare ciò che sente,
diventa forte, maturo e accogliente.
Le emozioni nel nostro zainetto,
ci aiutano a crescere con rispetto.

10.
Anche on line contano le emozioni

Se mandi un messaggio, presta attenzione!
Nel mondo digitale rimane l'emozione.
Anche se sullo schermo non vedi una faccia,
le parole lasciano sempre una traccia.

Inquadra il QRcode per scaricare il *Manifesto dell'Educazione emotiva* e la Canzone delle emozioni!

EDITRICE LA SCUOLA PRIMARIA
il capitello
DIDATTICA delle EMOZIONI®