

# ABC of emotions

4° CLASSES

PRIMARY SCHOOL

«DANTE ALIGHIERI»

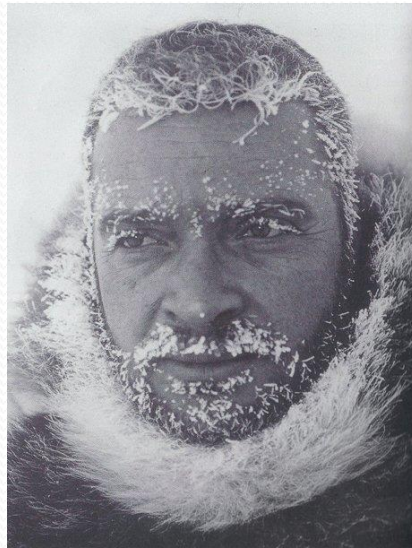


The activities have been freely inspired by  
"ABC of emotions" published by Erickson



# On the frozen trail

We read a passage from "White Fang" by Jack London, and we have identified moods...



Non ce la faccio più

Che freddo, morirò certamente

Devo tenere duro

Sono disperato

We have identified the moods of man of the story.  
Some of these emotions are opposite.

## Positive and negative emotions



Determination  
Hope  
Optimism  
Courage



Fear  
Hopelessness  
Discouragement  
Dejection  
Worry

# Give a name to emotions

## Trova l'emozione

Unisci con una linea l'espressione del viso più adatta all'evento che viene descritto. Tieni conto che a ogni situazione può essere collegata anche più di una faccia.

HO MOSTRATO AGLI AMICI LA MIA BICICLETTA NUOVA

HO SENTITO UN RUMORE IMPROVISO NEL CUORE DELLA NOTTE

LA MAESTRA SI E' ACCORTA CHE STAVO COPIANDO IL COMPITO DI MATEMATICA

LA MAMMA HA PARLATO CON LA MAESTRA

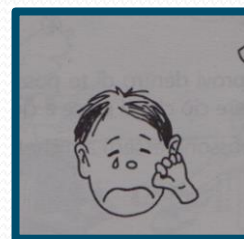
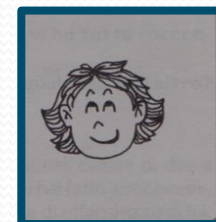
NON HO STUDIATO PER IL COMPITO DI STORIA

NON POSSO ANDARE A CASA DEI MIEI AMICI A GIOCARCI

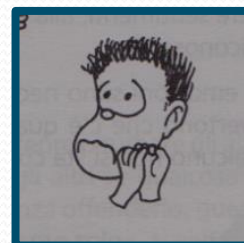
IL MIO CAGNOLINO E' SCAPPATO

HO PENSATO UNA COSA BRUTTA MA NON LA VOGLIO DIRE

Soddisfazione,  
contentezza,  
allegria, felicità.



Scontentezza, dispiacere,  
tristezza, infelicità,  
depressione.

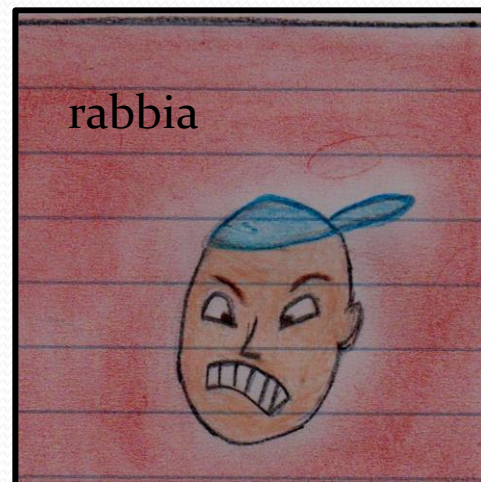
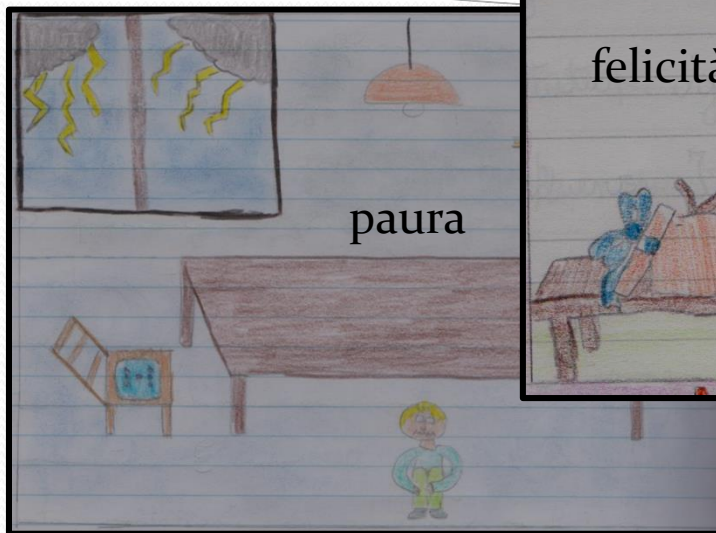


Preoccupazione, agitazione,  
ansia, paura, terrore

Fastidio,  
irritazione,  
nervosismo,  
rabbia, furia



# Draw emotions

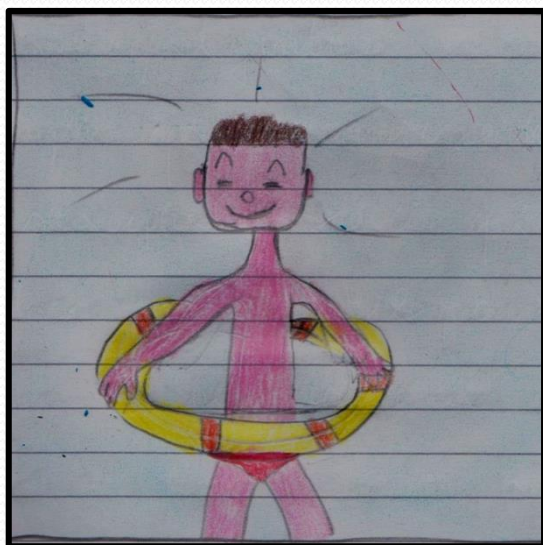


# Emotional viruses

Sometimes you can feel very strong and negative emotions



# The emotional lifesaver





- In these cases it may be useful to have an emotional lifesaver



Ridicule



Talk to yourself



Look for distractions



Turn on your imagination



Bubble soap

# Tell about a strong and negative emotion and find an emotional lifesaver

Di cosa hai paura?  
Ho molta paura delle bambole di ceramica.  
Quando le vedo proprio a guardavo, quindi le  
forze del male. Per della mia amica l'ha tolta.  
Ma non sono riuscita a  
gli occhi molto gr che a dormire perché  
diziona "bambole di  
divento ansiosa e  
con gli occhi sp  
aperta.  
La prima volta  
paura e stata da  
bambole aveva da  
le tracce con i  
vestitino rosa a

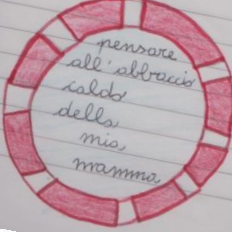
proprio a guardavo, quindi le  
della mia amica l'ha tolta.  
Ma non sono riuscita a  
che a dormire perché  
perché la continuavo a pen  
Immaginare  
di distruggere  
la mia  
paura con  
una mazzetta



Salvagente

29 febbraio 2016  
Una forte emozione  
La mia più grande paura  
ombre. In una sera d'estate  
a dormire, Ero a letto mi  
mi giravo mi rigiravo,  
occhi e ho visto un'ombra  
moltiplicava sempre  
ad una con un coltello  
Ho mi sono nascosta  
e subito mi sono  
poi mi sono abbracciato  
visto che le ombre  
con rossi scuri  
farmi del male. E

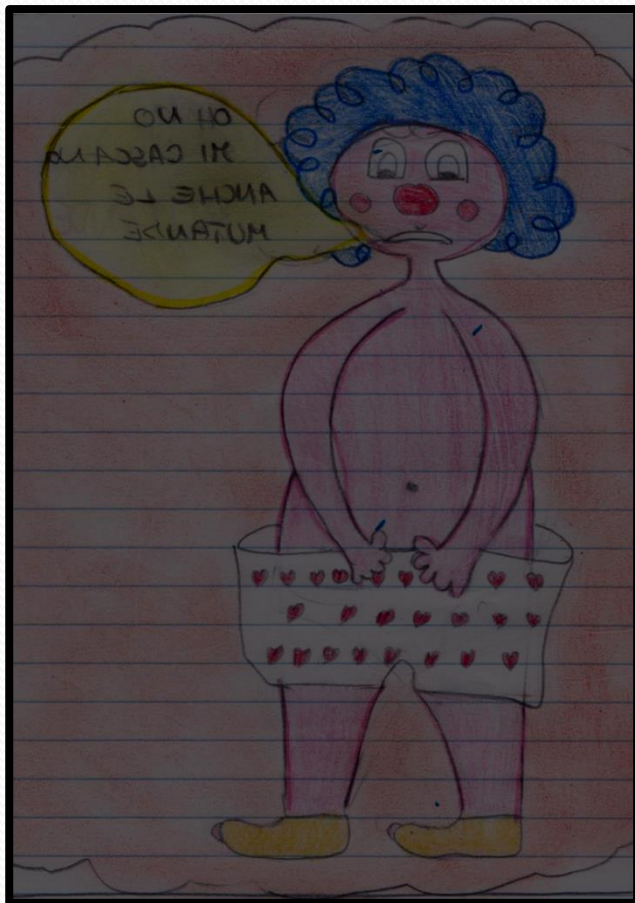
appendi abiti e mi sono messa a  
tagliare le ombre a fagli del male  
e dopo molto tempo le ombre sono  
andate via. Era un sogno che mi perseguita  
va ovunque ma solo con un  
abbraccio, quello della mia mamma  
che, sentendomi felice era venuta  
da me, io mi sono lasciato alle  
spalle l'incubo. Ho pensato solo  
a quell'abbraccio ha cambiato  
il mio incubo, in un pensiero  
felice.



AH!!!

# Ridicule

AH !!!



Ah ah ah ah!!!!!!!!!!!!!!

# Look for distractions

Sing and be  
happy



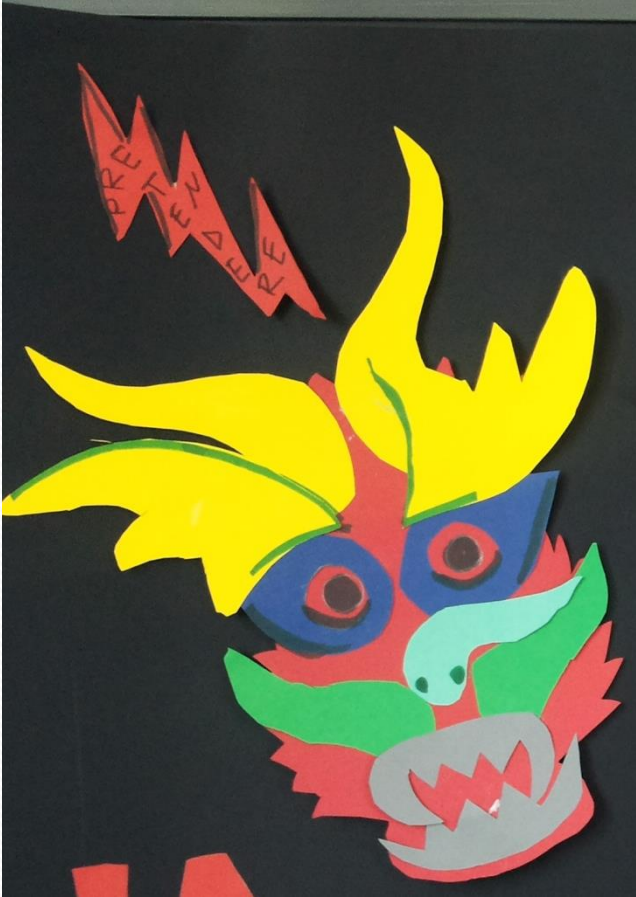
Mum's hug

# Turn on your imagination



Imagine the negative feeling like an animal and think of a way to calm him

**ANGER**



A bucket of  
water

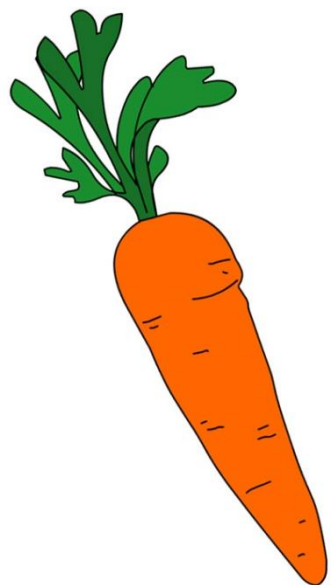


A good ice  
cream

# FEAR



A tasty carrot



A dress to feel a superhero



# SADNESS



A handkerchief to  
wipe the tears



A tasty eucalyptus  
branch



A slice of cake

# Talk to yourself

Find words that help to control anger



# Viruses that increase anger

generalize

exaggerate

pretend

misunderstanding



# Thoughts that can make you feel better and control anger

It's not the end of the world

I can not always expect to be satisfied

Not everyone is against me

It is more useful to look for a remedy rather than feel resentment



# Thoughts that take away the fear



# Thoughts that can make you feel less sad



# Soap bubbles

Imagine having a big straw for making soap bubbles. Put your worries inside each bubble and watch the bubbles fly away and disappear

