



ASSOCIAZIONE
mercurio

I COLORI DELLE EMOZIONI



I COLORI DELLE EMOZIONI

'I colori delle emozioni' è il **workshop** che Associazione Mercurio ha attivato nelle Scuole, invitando i bambini a conoscere ed esprimere al meglio se stessi.

Il progetto apre un **prezioso spazio di riflessione e ascolto**, consentendo ai più piccoli di esprimere **emozioni e paure nate durante la pandemia**.

L'attività si compone di **momenti di gioco, lettura, disegno, elaborazione artistica e narrativa**.

OBIETTIVI E FINALITÀ:

- aprire uno spazio di riflessione per affrontare ed esprimere le proprie emozioni;
- sviluppare importanti strumenti di crescita: la fiducia in se stessi, il coraggio di affrontare le proprie paure e fragilità confrontandosi con gli altri;
- contrastare il disagio psicologico.





Il percorso inizia con la lettura del libro '**Carolina e l'occhio dell'elefante**', un racconto per bambini (età 4-10 anni) scritto e illustrato da **Paola Somaini**, psicoanalista italiana, che conduce il workshop.

La storia, leggera e colorata, affronta le **paure dei bambini** in modo divertente ed interattivo.

Il workshop consente ai bambini di sperimentare la tecnica dei ***blind drawings***, disegni eseguiti senza osservare il foglio: una forma di **gioco terapeutico**, che aiuta a entrare in contatto con le emozioni.



I bambini che hanno partecipato al laboratorio I COLORI DELLE EMOZIONI hanno manifestato entusiasmo, vivo interesse e partecipazione attiva. Hanno dimostrato grande **desiderio e capacità di condividere le proprie emozioni**, esprimendo le piccole e grandi paure con cui si confrontano nella vita di tutti i giorni. Sono emerse, tra le altre, la paura del buio, quella dell'altezza, del mare profondo e degli spazi chiusi. Il timore di cadere, di ferirsi, di sbagliare, di non riuscire a raggiungere un obiettivo o uno dei propri sogni per il futuro.

I bambini hanno dato voce alla loro paura dei mostri, dei ladri e delle persone cattive. Ma anche a quella più terribile, e forse più difficile da esprimere a parole, di **perdere una persona cara**.

Dopo aver partecipato al workshop, i bambini hanno condiviso i loro pensieri sull'attività.
Ecco alcune delle loro riflessioni:

*«Ho imparato a disegnare senza avere paura di sbagliare,
a esprimere le mie emozioni e le mie paure con i colori e il disegno e ho imparato a parlare
delle mie paure senza vergognarmi.»*

*«Ho imparato a usare i colori per esprimere le mie emozioni.
Ho usato il colore grigio per rappresentare la paura di perdere un
familiare a cui tengo.»*

*«Mi hanno rubato la libertà di uscire e di abbracciare gli amici o i parenti
lontani, di viaggiare e di dormire sereno. Tutto per colpa di uno stupido,
stupidissimo virus, il COVID-19. Cattivo, molto cattivo, ha ucciso un sacco di
persone che conoscevo e che non conoscevo, simpatiche e no... è stato un
momento difficile per tutti, specialmente per noi bambini e bambine di tutte le
età.*

Vorrei potermi rimpicciolare per sconfiggerlo e tornare alla normalità.»



LINEE GUIDA

Svolgimento dell'attività

La lettura e il laboratorio si tengono su piattaforma digitale e/o in presenza, ove possibile, e vengono curati dall'autrice Paola Somaini, in collaborazione con Associazione Mercurio.

Il workshop è pensato per coinvolgere bambini delle seguenti fasce di età:

- **4-5 anni**
- **6-7 anni**
- **8-10 anni**

L'attività viene personalizzata in base all'età dei bambini che partecipano e ha una durata complessiva di **un'ora – un'ora e mezza**.

La proposta si compone di due momenti:

FASE 1: Lettura del libro 'Carolina e l'occhio dell'elefante'

Accompagnati dall'autrice, Paola Somaini, docenti e bambini leggono insieme il libro "Carolina e l'occhio dell'elefante", confrontandosi con le proprie emozioni e scoprendo quelle degli altri.

FASE 2: Laboratorio creativo alla scoperta dei *blind drawings*

Il laboratorio creativo "I COLORI DELLE EMOZIONI" è basato sulla scoperta della tecnica dei *blind drawings*, disegni eseguiti senza osservare il foglio: una forma di gioco terapeutico, che aiuta ad entrare in contatto con le proprie emozioni.

È inoltre possibile prevedere, in caso di interesse e disponibilità da parte dei docenti, i seguenti momenti opzionali:

Nei giorni che precedono lo svolgimento dell'attività: un **incontro conoscitivo**, in occasione del quale Associazione Mercurio rende partecipi i docenti dei temi che verranno affrontati in classe e delle metodologie adottate, perché il percorso sia condiviso e maturato con la partecipazione di tutti.

Nei giorni che seguono lo svolgimento dell'attività: un **momento di follow-up**, in occasione del quale i bambini condividono con Paola Somaini i loro activity pack e discutono insieme del lavoro svolto.

Il Coronavirus & le Paure dei Bambini: un Libro per Combatterle

Carolina è una bambina che vuole raccontarti la sua storia. Ti invita nella sua vita piena di colori, di dipinti e di giochi. Poi, improvvisamente arriva il virus... e Carolina si trova a fare un viaggio dentro se stessa.

Carolina e l'occhio dell'Elefante è un libro per bambini (età 4-12 anni), una storia leggera e colorata che affronta le paure e le preoccupazioni comuni ai bambini e che trova un modo accessibile di parlare della perdita e della morte.

È un libro con uno sfondo psicologico in grado di aprire uno spazio di riflessione sulla pandemia e sul momento che stiamo vivendo.

“È uno dei libri più belli che potete leggere in questo periodo perché vi farà sentire meno preoccupati”

Honor, una lettrice di 9 anni

“Uno scritto tenero e sensibile, straordinariamente illustrato, che aiuterà tutti noi a sentirci meglio durante questo spaventoso periodo dell'epidemia da Coronavirus”

Professor Brett Kahr,
Senior Fellow,
Tavistock Institute
of Medical Psychology, Londra

“In questo avvincente libro per bambini colori, immagini e parole si combinano e rendono vive le nostre paure più comuni in modo giocoso e anche rassicurante”

Angela Joyce,
Psicoanalista di Bambini
ed Adulti, Presidente del
Winnicott Trust



Paola Somaini è una psicoanalista italiana che vive a Londra.



“È una storia emozionante, raccontata in modo leggero e luminoso. Un prezioso libro per bambini che è allo stesso tempo un libro psicoanalitico”

Dr Jonathan Sklar,
Psicoanalista con funzioni
di training della British
Psychoanalytic Society

Paola Somaini è una psicoanalista italiana della *British Psychoanalytic Society*.

Il libro “Carolina e l'occhio dell'elefante”, da lei scritto e illustrato, è stato segnalato dall'*Association of Child Psychotherapists* di Londra per il ruolo di supporto che la sua lettura può svolgere a sostegno dei bambini.

Ogni classe che aderisce al progetto riceve gratuitamente i seguenti materiali:

- Una **copia del libro**
- L'**activity pack**, in formato digitale, per svolgere l'attività insieme ai bambini

Il libro ‘Carolina e l’occhio dell’elefante’ è stato donato a Associazione Mercurio, per sostenere i suoi progetti educativi.

ASSOCIAZIONE MERCURIO

Mercurio é un'associazione culturale e di promozione sociale attiva a Milano e in Lombardia dal 2014.

Negli anni, l'associazione ha coinvolto nei suoi progetti didattici ed educativi oltre

100 scuole pubbliche e più di **25.000 studenti**.

Le attività promosse da Mercurio si inseriscono sinergicamente nel programma curricolare, creando una forte relazione di condivisione e scambio tra l'associazione, i docenti, i ragazzi, le famiglie e il territorio.

Le iniziative proposte, innovative e interdisciplinari, abbracciano a tutto tondo i campi di interesse e i **bisogni formativi e motivazionali dei giovani**, chiamati a diventare parte attiva e consapevole, vero e proprio centro del processo educativo. Grazie alla partecipazione di attori e contesti significativi nell'ambito della formazione, del mondo professionale, della creatività e dell'innovazione, Mercurio offre nuove prospettive a bambini e ragazzi, in una pluralità di campi: **arte e creatività, scienza e tecnologia, sport e benessere, consapevolezza emotiva, orientamento e motivazione, sostenibilità e cittadinanza attiva**.

Per conoscere e sostenere Mercurio: <http://www.associazione-mercurio.org/>



ASSOCIAZIONE
mercurio

Matilde Battistini

SECRETARIA GENERALE

matilde.battistini@associazione-mercurio.org

