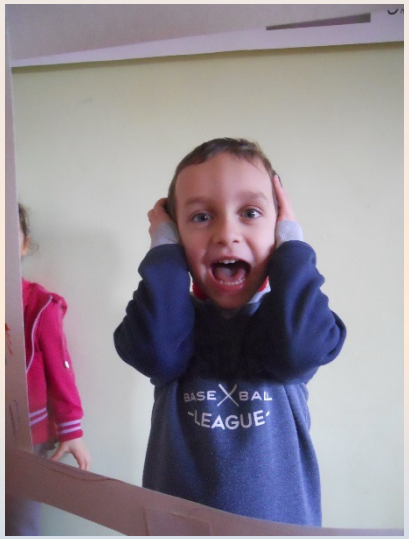
Urlo di Munch.

La funzione dell'arte nell'espressione delle emozioni



Come affrontare e superare la paura (ansia)

Cosa fare:

- Esercizi di respirazione (Differenti tecniche)
- Esercizi di immaginazione guidata
- Esercizi di rilassamento (attivo e passivo)

Scarico
Mogio
Abbattuto

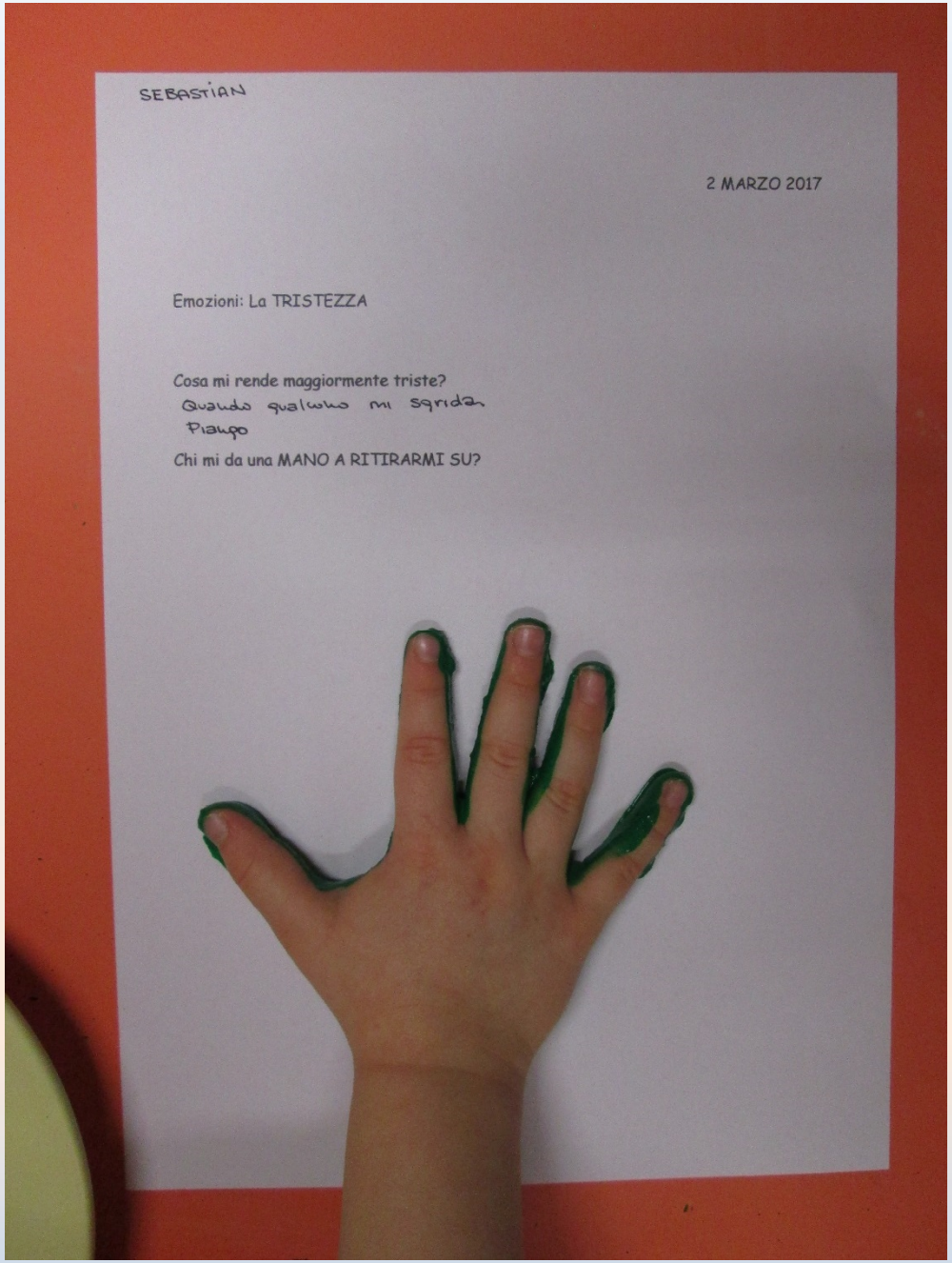
La tristezza

Chi ti dà una mano?

5 nomi delle persone che ti sanno stare vicino quando sei triste

Cosa ti aiuta a superare la tristezza?

Un abbraccio di mamma
Giocare con le amiche
Abbracciare il mio pupazzo
Ricevere un regalo
Un bacio di papà



La mongolfiera ti tira su….

Immagina di essere in un luogo che ti piace….
Il gioco che ti piace di più….
Quale bambino/a ti è più caro….
Quale cibo ti tira su il morale….
Cosa ti riesce meglio…..

la felicità

cantiamo la felicità

Cosa vi rende felici?

Mattia S.: Quando la mamma mi da un bacino
Mattia G.: Quando la mamma mi compra un gioco
Viola: Quando mio fratello gioca bene con me senza fare dispetti
Fabio: Quando palleggio
Anna: Abbracciare il mio pupazzo
Aran: Gli abbracci di mamma
Giulia: Quando io, la mia mamma, il mio fratellino e il mio papà giochiamo tutti insieme!
Elisa: Quando disegno
Sebastian: Quando gioco con la mia mamma
Ledio: Aiutare la mamma
Martina: Fare le coccole con la mamma, il papà e mia sorella
Cristian: Giocare a pallone
Melissa F.: Giocare con le amiche
Francesco: Ricevere un regalo

Ruba tutti colori del mondo
E dipingi la tela della tua vita eliminando
Il grigio delle paure e delle ansie.
Abbandona i tuoi vecchi abiti mentali
E vestiti di allegria

Omar Falworth

Tiziana Pizzi - tizianapizzi@donborghi.istruzioneer.it