



**CONSULTORIO Ucipem CREMONA  
FONDAZIONE ONLUS**

*Cremona Via Milano 5/C*

Tel. 037220751 - 037234402 - cell 328 6243539

[www.consultoriocremonaucipem.it](http://www.consultoriocremonaucipem.it)

[segreteria@ucipemcremona.it](mailto:segreteria@ucipemcremona.it)



# La vita emotiva



# EMOZIONI STATI D'ANIMO SENTIMENTI

## EMOZIONI DI BASE

Rabbia

Paura

Disgusto

Gioia

Tristezza

Sorpresa

## STATI D'ANIMO

Amarezza

Ansia

Diffidenza

Euforia

Gelosia

Imbarazzo

Inquietudine

Soddisfazione

...

## SENTIMENTI

Amore

Odio

Solidarietà

Amicizia

...



**EDUCAZIONE EMOTIVA**

**ALFABETIZZAZIONE**

**e**

**LEGITTIMAZIONE**



## **RICONOSCERE**

senza giudizi di valore: buone/cattive

## **NOMINARE**

*es. disagio/euforia...*

## **RISPECCHIARE**

Che rabbia! Mi sembri contento...

## **ELABORARE, COMUNICARE, CONDIVIDERE**

**“Allenarsi”** a casa, a scuola, nella realtà...

# IL CORPO





# L' ESPERIENZA

Distribuzione casuale di oggetti e raccolta delle tonalità emotive e sensazioni provate



Grazie

[m.bufano@ucipemcremona.it](mailto:m.bufano@ucipemcremona.it)

[p.pighi@ucipemcremona.it](mailto:p.pighi@ucipemcremona.it)

[m.prarolo@ucipemcremona.it](mailto:m.prarolo@ucipemcremona.it)