



2025

Il mostro mangia paure

Laboratorio su come affrontare emozioni e paure

A cura di Elena Chiacchio

Ideazione percorso

Acquisire maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e saperle nominare, permette di trovare soluzioni e vie di uscita qualora se ne avesse necessità.

Trovo fondamentale fin dalla prima infanzia abituare alla capacità di esprimere le proprie emozioni e di esser liberi di viverle. Solo in questo modo si avrà una crescita serena e capace di sviluppare strumenti che aiuteranno il percorso di vita.

Anche le emozioni negative sono un'opportunità di crescita e sviluppo.

Una delle emozioni che spesso viene demonizzata e non accettata è la paura. La paura è invasiva, ci imprigiona nella sofferenza; affrontare le paure ed esternarle le rende meno "mostruose". E' importante per i bambini capire che è un'emozione naturale e sana che li aiuta a crescere e a proteggersi.

Analisi di partenza

Le bambine con cui lavoro facendo la quarta elementare hanno iniziato ad interrogarsi sul futuro, sulle difficoltà di lasciare la scuola primaria e su tutte le emozioni che hanno affrontato o che affronteranno.

Hanno iniziato ad esternare timori di vario tipo e abbiamo deciso di sviluppare un percorso che potesse liberarle dai tabù, che spesso rendono impossibile esprimere sentimenti per pudore o per disagio.

Da lì partendo dall'analisi più generale delle emozioni e delle nostre paure abbiamo scandagliato tutti i timori che ci venivano in mente. Spesso anche i bambini sono coraggiosissimi su temi molto seri ed importanti e magari si impietriscono per salire su un ascensore.

Io in passato avevo ideato un laboratorio grafico che parlava di un "mostro mangia paure" capace di aiutare chi passava un momento triste.

Partendo da questa esperienza ho sviluppato un percorso attinente alle esigenze delle mie alunne.

RICORDATI CHE SERVE TANTA FANTASIA, se non la trovi va a cercare dove l'hai nascosta.

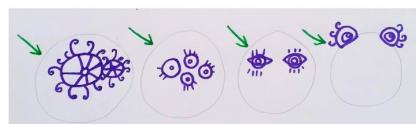
1 SENSORE CAPTA GUAI

è l' organo del mostro che sente che siamo tristi... possiamo disegnare orecchie o antenne o qualcosa di tecnologico come un radar.
Ecco qualche esempio:



2 DISPOSITIVO VISIVO ULTRASENSORIALE

è l' organo del mostro che vede cosa ci fa paura... possiamo disegnare uno due o cento occhi di tutti i tipi.
Ecco qualche esempio:



Obiettivi

- accettare i propri stati d'animo ed emozioni
- comprendere ed accettare le proprie paure
- poter esternare le proprie paure e rendere naturale la possibilità di farlo
- rafforzare l'autostima
- acquisire consapevolezza delle proprie risorse
- analizzare le situazioni sconosciute e l'ignoto
- consolidare l'esplorazione dei 5 sensi
- sviluppare le capacità espressive e la fantasia
- acquisire competenze artistiche e grafiche

Il progetto è stato realizzato in piccolo gruppo con l'educatrice e presentato e commentato con tutta la classe.

Articolazione del percorso

Dopo aver parlato delle emozioni e delle nostre paure ho presentato alle bambine il mio Mostro Mangia Paure.

Gli ho raccontato quando l'avevo conosciuto e a cosa avevo pensato potesse essere utile. Le ho coinvolte rendendole capaci di ideare e sviluppare le parti del Mostro a seconda delle loro necessità.

È un mostro composto da più organi che possono avere svariate funzioni a seconda delle esigenze.

Abbiamo iniziato ad abbozzare per iscritto la funzione delle sue parti del corpo, lasciandole libere di aggiungere "organi" a piacimento.

Il Mostro ha organi capaci di proteggerci, di fuggire, o di digerire le nostre paure.

Abbiamo poi realizzato dei bozzetti per decidere come disegnare le parti del mostro.

3 APPARATO DIGERENTE SGRANOCCHIA TUTTO
 è l'organo del mostro che mangia il pensiero che ci disturba, possiamo disegnare una bocca, dei denti, una lingua o tutti questi elementi.
 Ecco qualche esempio:



4 ACCESSORI D'ABELLIMENTO
 ora possiamo aggiungere qualcosa che ci piace, un mantello da supereroe o una coda o una spada o tutto quello che pensate lo faccia diventare BELLO.
 Decidi tu! Libera la fantasia e sbizzarrisiti!

Ora non ti resta che unire tutto e creare il tuo **MOSTRO MANGIA PAURA**.

Così quando ti verranno pensieri tristi o uggiosi li potrai far mangiare dal nostro mostro, basterà scriverli in un bigliettino o dirglieli sottovoce.

È stata la volta dell'esecuzione dell'elaborato grafico.

E per concludere una volta disegnato, scritto e colorato il tutto abbiamo presentato la lezione di presentazione e spiegazione degli elaborati alla classe.

Quest'ultima parte crea sempre molta soddisfazione nelle bambine che hanno ideato con me i mostri, perchè nei fatti è come se fossero loro stesse le esecutrici del laboratorio con cui coinvolgono la classe.

Gli elaborati sono appesi lungo i corridoi fuori dalla classe delle bimbe ed attirano e digeriscono le paure di tutti.

Conclusioni

Presentare un mostro che mangia paure crea un aspetto ludico che porta positività anche nell'esternare le paure più profonde.

L'aspetto artistico arricchisce la parte estetica espressiva.

Avere un progetto con un'esecuzione concreta di aspetti astratti rende più semplice al bambino l'esternazione, l'analisi e il processo di metabolizzazione delle paure.

L'esposizione dell'elaborato artistico e la sua spiegazione didascalica alla classe favorisce l'integrazione e il coinvolgimento su temi che accomunano tutto il gruppo.

Ho trovato fondamentale far capire ai fruitori del laboratorio che la nostra mente aiutata dalla fantasia, ha tutte le risorse capaci di sconfiggere le nostre paure.