

## A1.25 Emozioni e sentimenti



- Esprimi le tue emozioni di base.
- Descrivi le emozioni degli altri.

Tranquillo  
Nervoso  
Annoiato  
Felice  
Triste  
Innamorato

Arrabbiato  
Sorpreso  
Spaventato  
Sentire  
Piangere  
Ridere

### 1. Dialogo: Mattia torna a casa stressato dal lavoro e ne parla con sua moglie Cecilia

**Mattia:** Amore! Sono tornato a casa.

**Cecilia:** Bentornato, tesoro! Com'è andata oggi al lavoro?

**Mattia:** Male. Mi sento triste.

**Cecilia:** Caspita, mi dispiace! Come mai?

**Mattia:** Abbiamo avuto un sacco di problemi tutto il giorno. Inoltre il capo ci ha dato più lavoro.

**Cecilia:** Gli hai parlato di questo?

**Mattia:** Sì, ma mi ha risposto male.

**Cecilia:** Mi dispiace tanto, tesoro. Come ti senti adesso?

**Mattia:** Mi sento molto nervoso.

**Cecilia:** Poverino... vieni qui, ti do un abbraccio!

**Mattia:** Grazie mille, tesoro. Ora mi sento meglio.

**Cecilia:** Dai, guardiamo un film e beviamo qualcosa di caldo. Te lo meriti!

1. Come si sente Mattia quando torna a casa?
  - a. Si sente nervoso e triste.
  - b. Si sente sorpreso.
  - c. Si sente felice.
  - d. Si sente tranquillo.
2. Che cosa propone Cecilia alla fine?
  - a. Andare a lavorare con lui.
  - b. Parlare di nuovo con il capo.
  - c. Restare in silenzio tutta la sera.
  - d. Guardare un film e bere qualcosa di caldo.

1-a 2-d

### 2. Grammatica: Il passato prossimo con essere

Il passato prossimo si forma con essere+ participio passato.



1. Il passato prossimo indica un'azione che è avvenuta in un passato vicino.
2. Usa "essere" con verbi di movimento o stato.
3. Con verbi in -are: -ato (stare: stato); -ere: -uto (cadere, caduto); -ire: -ito (venire: venuto)

Coniugazione di 'essere'	Participio	Esempio
Io sono		<b>Sono arrivato</b> a casa.
Tu sei		<b>Sei arrivato</b> alle 8 in punto.
Lui/lei è	Arrivato/i	<b>E' arrivata</b> in ritardo.
Noi siamo	Arrivata/e	<b>Siamo arrivati</b> a mezzogiorno.
Voi siete		<b>Siete arrivati</b> nel pomeriggio.
Loro sono		<b>Sono arrivate</b> alle 4 meno un quarto.

- Ieri \_\_\_\_\_ in ufficio molto nervoso per la riunione.  
a. sono arrivati      b. sono arrivato      c. ho arrivato      d. sei arrivato
- Noi \_\_\_\_\_ molto felici dopo la buona notizia.  
a. siamo stati      b. siete stati      c. siamo stato      d. abbiamo stati
- Le mie colleghe \_\_\_\_\_ in sala molto tranquille.  
a. sono entrate      b. hanno entrate      c. sono entrato      d. sono entrati
- Stasera \_\_\_\_\_ a casa stanca e un po' triste.  
a. ho tornata      b. sono tornato      c. sono tornata      d. sei tornata

1. sono arrivato 2. siamo stati 3. sono entrate 4. sono tornata

### 3. Grammatica: Il passato prossimo con avere

Il passato prossimo si forma con avere + participio passato.



- Usiamo il verbo "avere".
- Usiamo "avere" quando dopo il verbo c'è una cosa o una persona. Ho chiamato Maria
- Con l'ausiliare "avere", il participio passato resta invariato.

Coniugazione di 'avere'	Participio di provare	Esempio
Io ho		<b>Ho provato</b> felicità.
Tu hai		<b>Hai provato</b> delle emozioni forti.
Lui/lei ha	Provato	<b>Ha provato</b> rabbia.
Noi abbiamo		<b>Abbiamo provato</b> tristezza.
Voi avete		<b>Avete provato</b> gioia.
Loro hanno		<b>Hanno provato</b> allegria.

- Ieri \_\_\_\_\_ molta felicità per il tuo messaggio.  
a. hai sentito      b. ho sentito      c. ho sentita      d. sono sentito
- Dopo la riunione \_\_\_\_\_ tutti molta stanchezza.  
a. abbiamo sentiti      b. siamo sentiti      c. avete sentito      d. abbiamo sentito

3. \_\_\_\_\_ nervosismo prima della presentazione di questa mattina?  
a. Sei sentito      b. Hanno sentito      c. Hai sentita      d. Hai sentito
4. Loro \_\_\_\_\_ un po' di paura per il nuovo progetto, ma ora sono tranquilli.  
a. hanno sentito      b. ha sentito      c. hanno sentiti      d. sono sentiti
- 1. ho sentito 2. abbiamo sentito 3. Hai sentito 4. hanno sentito**

## 4. Esercizi



### 1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| a. Oggi al lavoro mi sento   | 1. molto stressato e nervoso.               |
| b. Prima della riunione sono | 2. mi sento arrabbiato e un po' spaventato. |
| c. Ieri ho riso molto,       | 3. tranquillo, non ho paura.                |
| d. Quando il capo urla,      | 4. ero felice con i colleghi.               |

**1-a:** Oggi al lavoro mi sento molto stressato e nervoso. **2-c:** Prima della riunione sono tranquillo, non ho paura. **3-d:** Ieri ho riso molto, ero felice con i colleghi. **4-b:** Quando il capo urla, mi sento arrabbiato e un po' spaventato.

### 2. Questionario aziendale sul benessere (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** sentito, benessere, felici, nervoso, senti, stressato, riso

Oggi in ufficio abbiamo ricevuto un breve questionario sul \_\_\_\_\_. Il responsabile chiede: "Come ti \_\_\_\_\_ al lavoro?". Molti colleghi scrivono che sono tranquilli e \_\_\_\_\_, ma alcuni dicono di essere nervosi o stanchi. Ieri ho avuto una riunione difficile e mi sono sentito un po' \_\_\_\_\_.

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei \_\_\_\_\_ al lavoro, cosa fai?". Alcune persone scrivono che parlano con un collega, altre che fanno una pausa caffè. Il responsabile ha scritto un esempio: "La settimana scorsa ho \_\_\_\_\_ con i colleghi in pausa e dopo mi sono \_\_\_\_\_ meglio".

### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.



- Come si è sentito l'uomo dopo il colloquio di lavoro?
 

a. È rimasto molto spaventato.	b. Era annoiato e ha pianto.
c. Si è sentito calmo e contento.	
- Come si è sentito il capo quando la collega è arrivata tardi?
 

a. È stato tranquillo e rilassato.	b. Si è arrabbiato parecchio.
c. È stato felice e ha riso.	

### 4. Scegli la soluzione corretta

- Ieri sera, dopo la riunione, noi \_\_\_\_\_ molto felici per il risultato.
 

a. sono stati	b. siamo stato	c. siamo stati	d. abbiamo stati
---------------	----------------	----------------	------------------
- Quando \_\_\_\_\_ visto la sorpresa sul tavolo, \_\_\_\_\_ rimasto senza parole.
 

a. ho / sono	b. sono / sono	c. ho / ho	d. sono / ho
--------------	----------------	------------	--------------
- Dopo il colloquio di lavoro \_\_\_\_\_ sembrato molto tranquillo.
 

a. sono	b. sei	c. siete	d. hai
---------	--------	----------	--------

1. siamo stati 2. ho / sono 3. sei

## 5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



### a. Colloquio con collega prima riunione

**Marco, collega:** *Laura, oggi sono molto nervoso e un po' spaventato per la riunione.*

**Laura, collega:** 1. \_\_\_\_\_

**Marco, collega:** *Tu sei tranquilla e quasi felice, io invece sento lo stomaco chiuso e sono teso.*

**Laura, collega:** 2. \_\_\_\_\_

### b. Parlare di un film triste a casa

**Giulia, amica:** 3. \_\_\_\_\_

**Sara, amica:** *Anch'io mi sono sentita un po' triste, ma adesso sono più tranquilla.*

**Giulia, amica:** 4. \_\_\_\_\_

**Sara, amica:** *Facciamo una pausa: guardiamo un video divertente o ascoltiamo musica allegra e ridiamo un po', così torniamo felici.*

### Esempi di risposte:

1. Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene. 2. Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio. 3. Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora. 4. Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste.

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Sei al lavoro. Domani hai una piccola presentazione in ufficio. Un collega ti chiede: "Come ti senti per la presentazione?". Rispondi e spiega la tua emozione. (Usa: nervoso, un po', ma...)

\_\_\_\_\_

2. Torni a casa dopo una giornata difficile. Il tuo partner o coinquilino ti vede e chiede: "Tutto bene? Come ti senti oggi?". Rispondi e spiega perché. (Usa: stanco, triste, lavoro)

\_\_\_\_\_

## 7. WhatsApp

Ciao Sara! Sono Luca (ufficio). Oggi in ufficio sei stata molto **tranquilla** e poi un po' **nervosa**... tutto bene?

Io sono **arrivato** a casa adesso e mi sento un po' **annoiato**. Ti va un aperitivo alle 19 vicino alla metro? Se preferisci, possiamo restare a casa e fare una chiamata.



**Scrivi una risposta appropriata:** *Oggi mi sento... perché... / Preferisco... / Mi va... / Alle ... posso. Tu come ti senti?*

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Verbi importanti**

	<b>Ridere</b> ( <i>ridere</i> )
	Passato prossimo
io	ho riso
tu	hai riso
lui/lei	ha riso
noi	abbiamo riso
voi	avete riso
loro	hanno riso

**Sentire** (*sentire*)

	Passato prossimo
io	ho sentito
tu	hai sentito
lui/lei	ha sentito
noi	abbiamo sentito
voi	avete sentito
loro	hanno sentito