

## 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 (QR: Audio)



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

1-b 2-a

### 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.

I verbi riflessivi usano sempre "**essere**": mi sono lavato.

- 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.

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

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

Oggi in ufficio abbiamo ricevuto un breve questionario sul (1) \_\_\_\_\_. Il responsabile chiede: "Come ti (2) \_\_\_\_\_ al lavoro?". Molti colleghi scrivono che sono tranquilli e (3) \_\_\_\_\_, ma alcuni dicono di essere nervosi o stanchi. Ieri ho avuto una riunione difficile e mi sono sentito un po' (4) \_\_\_\_\_.

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei (5) \_\_\_\_\_ 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 (6) \_\_\_\_\_ con i colleghi in pausa e dopo mi sono (7) \_\_\_\_\_ meglio".



### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

- Come si è sentito l'uomo dopo il colloquio di lavoro?
  - Era annoiato e ha pianto.
  - Si è sentito calmo e contento.
  - È rimasto molto spaventato.
- Come si è sentito il capo quando la collega è arrivata tardi?
  - È stato felice e ha riso.
  - È stato tranquillo e rilassato.
  - Si è arrabbiato parecchio.



### 4. Scegli la soluzione corretta

- Ieri sera, dopo la riunione, noi \_\_\_\_\_ molto felici per il risultato.
  - siamo stato
  - sono stati
  - siamo stati
  - abbiamo stati
- Quando \_\_\_\_\_ visto la sorpresa sul tavolo, \_\_\_\_\_ rimasto senza parole.
  - ho / ho
  - sono / ho
  - sono / sono
  - ho / sono
- Dopo il colloquio di lavoro \_\_\_\_\_ sembrato molto tranquillo.
  - sono
  - sei
  - siete
  - hai

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



## 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

### a. Colloquio con collega prima riunione

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

**Laura, collega:** *Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene.*

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

**Laura, collega:** *Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio.*

1. Perché Marco è nervoso?

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

**Giulia, amica:** *Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora.*

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

**Giulia, amica:** *Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste.*

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

1. Come si sente Giulia dopo il film?

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (QR: IA+)

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. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

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****Ridere** (*ridere*)

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