

Le emozioni



DURATA

Da 35 a 50 minuti.



MATERIALE NECESSARIO

- ✓ Cartellone con la parola "emozioni".
- ✓ Post-it.
- ✓ Pennarelli, matite, penne.



SVOLGIMENTO

Ogni partecipante riceve un post-it. Ognuno vi scriverà le emozioni che considera "di base", ossia quelle che tutti proviamo. I post-it vengono attaccati sul cartellone e si torna a sedersi in cerchio.

L'educatore legge a voce alta ciò che è stato scritto dai partecipanti. Viene introdotta, a partire da quanto letto, la differenza fra sentimenti (tendenzialmente di lunga durata, per quanto variabili in base al contesto, all'età ed alle caratteristiche soggettive di chi li prova) ed emozioni (risposte spontanee, immediate, psico-fisiche a stimoli esterni che ci dicono se qualcosa ci fa stare bene o male). L'educatore fa dunque emergere dalla discussione le emozioni fondamentali, comuni a tutti gli esseri umani: gioia, tristezza, paura, rabbia, disgusto, sorpresa. Si conclude l'attività con un momento di dibattito collettivo sul valore delle emozioni.



OBIETTIVI

Questa attività mira a introdurre alla classe il tema fondamentale delle emozioni e dei modi per comunicarle in modo efficace e viverle in modo positivo. I partecipanti sono chiamati a individuare, a partire dalle loro esperienze, le emozioni di base, a cogliere la differenza tra sentimenti ed emozioni, a riflettere sulla funzione delle emozioni e sui bisogni che ne stanno alla base. Lo scopo finale è quello di individuare e condividere modalità per comprendere, esprimere e usare al meglio le emozioni nella vita quotidiana.



GUIDA ALLA RIFLESSIONE

Domande-chiave per la riflessione:

- ✓ È possibile distinguere tra emozioni "giuste" e "sbagliate"? (fare emergere la differenza fra le emozioni positive che ci fanno stare bene e quelle negative che ci fanno stare male, ma superando un atteggiamento giudicante e repressivo nei confronti delle emozioni negative).
- ✓ A cosa ci servono le emozioni che proviamo? A quali bisogni rispondono? Che cosa ci comunicano? (fare esempi pratici che valorizzino la funzione della paura, della rabbia o del disgusto nel comunicarci che qualcosa rappresenta un pericolo, un'ingiustizia o un elemento nocivo per la salute, stimolandoci a reagire di conseguenza).
- ✓ Cosa vuol dire per te "ascoltare le emozioni"? È facile o difficile?
- ✓ Ci sono emozioni più facili e altre più difficili da capire e da esprimere?