

## ATTIVITÀ - Una tempesta di emozioni

Tutti noi sperimentiamo emozioni diverse in base alle cose che ci capitano, alle persone che incontriamo e alle cose che facciamo. La presente attività permette, tramite la tecnica del brainstorming (per un approfondimento si rimanda al Modulo 2 del presente Corso 2 della Piattaforma ELISA), di far emergere tutte le idee e i pensieri che i ragazzi e le ragazze hanno sulle emozioni.

Target: Ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado. La stessa attività può essere proposta anche ai bambini di quarta e quinta elementare, ma adattandola, ad esempio usando come stimolo delle immagini di volti che esprimono emozioni primarie e utilizzando un linguaggio più semplice adeguato all'età.

Obiettivi: Capire la differenza tra emozioni primarie e secondarie.

Su cosa si lavora: Riconoscimento di emozioni primarie e secondarie.

Materiali: Cartelloni, pennarelli colorati.

Indicazioni per i conduttori: Si dividono i ragazzi in gruppi e si chiede di scrivere tutte le emozioni che vengono loro in mente. L'insegnante dà un tempo ai partecipanti (circa 5 minuti) e poi li stoppa. Si passa quindi alla seconda consegna: per ogni emozione aggiungere "quando si prova", in quali situazioni lasciando altri 10-15 minuti. Ogni gruppo, sceglie un portavoce, che parla a nome di tutti. L'insegnante quindi chiede ad ogni gruppo cosa ha scritto. A partire da quanto riportato dai ragazzi, l'insegnante guida una discussione differenziando i diversi tipi di emozioni (innate es. felicità, tristezza, paura, rabbia, disgusto e sorpresa sono emozioni primarie). L'insegnante stimolerà le ragazze e i ragazzi per arrivare a definire le emozioni secondarie (es. vergogna, gelosia, imbarazzo, senso di colpa etc sono emozioni secondarie in quanto richiedono auto-consapevolezza che implica coscienza, "senso di me" e consapevolezza dell'altro).

Spunti di riflessione: "In quali situazioni si provano emozioni?"; "Posso provare diverse emozioni nello stesso momento? Se sì, perché? Se no, perché?"; "Ci sono situazioni che suscitano emozioni diverse?"; "Perché?"; "Possiamo quindi dividere le emozioni tra quelle primarie e secondarie, vediamo le differenze".

ATTIVITÀ - Riconoscere le emozioni