

ATTIVITÀ - Regolare le emozioni

La presente attività può essere inserita in un percorso più strutturato di tipo curricolare.

Target: Studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado

Obiettivi: Identificare le emozioni provate all'interno dello stimolo e le possibili conseguenze delle diverse reazioni emotive con i relativi vantaggi e svantaggi.

Su cosa si lavora: Regolazione delle emozioni.

Materiali: Vignette o stimoli creati ad hoc. Come possibile esempio, si possono utilizzare le vignette riportate in fondo alla pagina. Adattare contenuto e stimolo all'età dei partecipanti.

Indicazioni per i conduttori: Suddividere i ragazzi in piccoli gruppi (da 5-6 persone) e dare loro la consegna di identificare l'emozione provata dal protagonista della vignetta e di elencare tutte le possibili reazioni (Tecnica di Brainstorming - Modulo 2 del presente Corso della Piattaforma ELISA) e i pensieri che la giustificano (es. se il protagonista prova molta rabbia, potrebbe reagire rispondendo male a tutti, perchè pensa che tutti ce l'abbiano con lui; se invece nella vignetta è rappresentato uno scenario spaventoso, il protagonista potrebbe restare paralizzato dalla paura, e questo gli impedisce di pensare a come uscire da quella situazione). Il passo successivo può essere quello di identificare le possibili conseguenze delle diverse reazioni emotive (Se rispondo male a tutti, questi mi eviteranno; se resto paralizzato non evito il pericolo) e di pensare a reazioni alternative maggiormente efficaci.

Spunti di riflessione: "È sempre possibile manifestare le emozioni che si provano?" ; "Con chi e in quali situazioni vi capita di potervi lasciare più andare?" ; "Perché a volte non potremmo farci trasportare da emozioni di grandi intensità?" ; "Quali potrebbero essere le conseguenze?".