

# Domare i tuoi draghi - Alla scoperta delle tue emozioni

 <b>TEMPO</b>	<p>30 min</p>
 <b>No.</b>	<p>No. illimitato</p>
 <b>MATERIALI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-it e fogli;</li> <li>- Pennarelli, penne, matite;</li> </ul>
 <b>OBIETTIVI</b>	<p>Preparare e risvegliare la nostra mente e il nostro corpo per esprimere sentimenti in modi nuovi;</p>
 <b>ISTRUZIONI</b> <b>PASSO DOPO</b> <b>PASSO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su alcuni post- it o foglietti, annota emozioni e sentimenti (una parola per post-it). Le parole dovrebbero essere leggibili a terra quando sei in piedi: non esitare a scriverle abbastanza grandi e con un pennarello spesso;</li> <li>2. Sii scrupoloso: <i>arrabbiato, geloso, disgustato, triste, sorpreso, gioioso, amorevole, sereno, gioioso, allegro, rilassato, fiducioso, contento, di buon umore, soddisfatto, calmo, pacifico, ottimista, commosso, innamorato, rassicurato, sicuro, felice, divertito, stupito, interessato, ispirato, curioso, sorpreso, stanco, ferito, sconvolto, deluso, dispiaciuto, impotente, indigente, addolorato, vergognoso, fragile, sospettoso, confuso, preoccupato, ansioso, disgustato, stanco, distaccato, annoiato, imbarazzato, colpevole, insicuro, vulnerabile, avido, esigente, risentito, arrabbiato, agitato, irritato</i>;</li> <li>3. Organizza tutte queste emozioni sul pavimento per creare uno spazio di passaggio. Chiedi alle persone di andare in giro e leggerle una per una.</li> </ol>

- Quando un'emozione risuona con loro o pensano di viverla in questo momento, si fermano davanti alla parola. Chiudono gli occhi, cercano di sentire quell'emozione e si concentrano sulle loro sensazioni fisiche;
4. Poi, continuano la loro passeggiata.
  5. Infine, chiedi loro di scegliere l'emozione che stanno provando ora. Prendono questa parola, o diverse parole, e condividono come si sentono oggi.



## TEORIA

Da bambini durante la nostra socializzazione, impariamo come ci è permesso e non ci è permesso esprimere le nostre emozioni. 'I ragazzi non piangono', 'Le brave ragazze non gridano', solo per citare alcuni stereotipi. Impariamo a organizzare e disciplinare le nostre emozioni fin dalla tenera età anche senza sapere che lo facciamo. Ma questo significa anche che ci dimentichiamo semplicemente di esprimere alcuni sentimenti; non abbiamo più modi adeguati per esprimere certe emozioni e sentimenti. A causa del nostro ambiente, potremmo pensare: non è corretto, non educato, irritante, scandaloso o piuttosto pericoloso. Ma abbiamo sentimenti e possiamo esercitarci a imparare modi nuovi o vecchi per esprimerli in modo sicuro ed efficace. Questo può condurci più vicini a noi stessi e a relazioni sane, impedendoci inutili frustrazioni, odio per sé stessi.