






La mappa dei sentimenti

 TEMPO	20 minuti
 No.	Numero illimitato
 MATERIALI	Foto/immagini stampare
 OBIETTIVI	Soffermarsi a riflettere sulle emozioni che proviamo, attraverso le immagini
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scegli una serie di immagini che rappresentano un'emozione o uno stato d'animo. Ad esempio, scegli opere di artisti, fotografie di paesaggi, immagini che rappresentano le condizioni meteorologiche, ecc. Scegli immagini ad alta risoluzione. 2. Stampale in formato A4 e spargile sul pavimento o appendile nella stanza. 3. Suggestisci alle persone di sceglierne una che rappresenti lo stato d'animo con cui stanno affrontando l'incontro e / o le emozioni che provano. Ogni persona porta con sé l'immagine. 4. Mettiti in cerchio. A turno ognuno spiega perché ha scelto quella particolare immagine. Quando una persona ha finito di condividere, invita una nuova persona ad esprimersi. 5. È possibile dare un feedback alla fine della riunione ponendo la stessa domanda dell'inizio.



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.