






## La mia giornata – la tua giornata

 <b>TEMPO</b>	40 minuti
 <b>No.</b>	Dipende dall'attività selezionata
 <b>MATERIALI</b>	Dipende dall'attività selezionata
 <b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparare e risvegliare la nostra mente e il nostro corpo per esprimere sentimenti in modi nuovi attraverso piccole attività</li> </ul>
 <b>ISTRUZIONI</b> <b>PASSO DOPO</b> <b>PASSO</b>	<p>Esplora come sentimenti ed emozioni possono essere espressi con voce e gesti ma senza parole.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L3 partecipanti camminano liberamente nella stanza. Mettiti in cerchio. Invital3 a fare un esercizio fisico di riscaldamento che coinvolga tutto il corpo. Inizia a usare la voce mentre tocchi diverse parti del corpo. Prova a usare la tua voce come se il tuo corpo fosse uno strumento. Metti le mani sulla parte superiore della testa - sul collo - sul petto - sullo stomaco - sulla pancia - sulla pancia inferiore (area pelvica). Sperimenta con voci più basse, più alte, più dure, più morbide;</li> <li>2. Cammina di nuovo liberamente nella stanza. Trova un posto dove sentirti a tuo agio. Trova una posizione comoda. Puoi stare in piedi, sederti o sdraiarti sul pavimento. Puoi chiudere gli occhi. Rispondi a queste domande ad alta voce:             <ul style="list-style-type: none"> <li>› Com'è stata la tua mattina?</li> <li>› Qual è il tuo miglior ricordo?</li> </ul> </li> </ol>

- › Com'è stata la tua ultima vacanza?
- › Qual è la tua voce quando ...

3. Prepara piccole carte piegate con i nomi dei sentimenti. Fai un cerchio, metti la carta in un cesto al centro. Qualcuno sta nel mezzo e sceglie un foglio ed esprime quell'emozione. Scegliere qualcuno del cerchio che deve fare la stessa espressione. Si avvicinano alla prima persona e lentamente prendono lo stesso gesto da lei, poi si scambiano, lei va nel mezzo ora, sceglie un altro foglio (sentimento), e si continua così.



## 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.