

Statue di emozioni

 TEMPO	<p>20 - 30 minuti</p>
 No.	<p>Minimo di 6 partecipanti</p>
 MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> • Spazio
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Fornire uno spazio sicuro per identificare ed esplorare le "emozioni"; • Fornire strategie per affrontare le emozioni difficili e identificare i mezzi di supporto.
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedi alla partecipanti di disporsi in un grande cerchio rivolto verso l'esterno. La facilitatore chiama alcune emozioni. Al tre, tutti devono girarsi e fare una statua di quella particolare emozione - ad esempio, <i>felice, triste, arrabbiato, turbato, calmo, preoccupato, orgoglioso, solo, ecc.</i>; 2. Lascia che alcuni membri del gruppo si sblocchino per poter guardare le statue degli altri: chiedete al gruppo cosa potrebbero provare i singoli personaggi/statue e annotate eventuali somiglianze/differenze tra le rappresentazioni fisiche.



DISCUSSIONE

Spunti di riflessione:

- Quando fate questo esercizio, pensate a dove sentiamo l'emozione. Per esempio, alcuni di noi potrebbero sentire i nervi o l'ansia nella pancia, ma altri potrebbero sentirla nelle mani e nelle dita; alcuni di noi potrebbero sentire la felicità nel viso, quando sorridono, mentre altre persone potrebbero sentirla in tutto il corpo, come una sensazione di calore.
- Quando create la vostra statua, pensate a come e dove provate quel sentimento e cercate di capire come le altre persone potrebbero mostrarlo: in quale parte del corpo provano quel sentimento? Ha un aspetto diverso dalla vostra versione?



CONSIGLI

"Ci siamo appena messi nei panni di qualcun altro, immaginando come si possa sentire un altro e come ci si possa sentire al suo posto. Questo a volte si chiama empatia, che consiste nel capire le emozioni dell'altro. Come facciamo a sapere se il nostro amico è arrabbiato? Quali espressioni facciali e gesti ci dicono che è arrabbiato? Vederlo e saperlo è empatia".