








# Appello delle emozioni attraverso forme e colori

 TEMPO	60 minuti
 No.	Circa 20
 MATERIALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carta colorata</li> <li>- Pennarelli o matite</li> <li>- Forbici</li> </ul>
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Connessione con sé stessi</li> <li>• Alfabetizzazione emotiva</li> <li>• Comunicazione aperta</li> <li>• Empatia</li> </ul>
 ISTRUZIONI PASO A PASO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'attività si svolge in diverse fasi: la prima fase è chiamata "<b>l'appello delle emozioni</b>". La facilitatore chiede all3 partecipanti di esprimere i loro sentimenti in quel momento. Dopodiché sono invitati a classificare un sentimento con un numero compreso tra 1 e 10. Un numero basso rappresenta un'emozione negativa (ad esempio, mancanza di speranza, sfiducia, paura), mentre un numero alto rappresenta un'emozione positiva (ad esempio, speranza, ottimismo, fiducia). In questa fase, l3 partecipanti non devono fornire alcuna spiegazione.</li> <li>- Nella seconda fase, la facilitatore dà a ciascuna partecipante dei fogli colorati e chiede loro di <b>scegliere un colore</b> che rappresenti l'emozione precedentemente associata al numero. La facilitatore chiede anche di ritagliare la carta in una forma che aiuti a rappresentare l'emozione o di disegnare la forma sulla carta.</li> <li>- Sulla carta colorata scelta, l3 partecipanti scrivono un'emozione che provano, perché la provano e perché associano quel colore a quell'emozione. <i>(Non è necessario scrivere il nome sul foglio)</i></li> </ul>
	<p>Alla fine dell'esercizio, la facilitatore può chiedere al gruppo di riflettere sull'attività chiedendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cosa ho ottenuto da questa attività?</li> </ul>

<p>DISCUSSION</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ho imparato qualcosa di più o di nuovo su di me?</li> <li>- Ascoltare l3 altr3 mi ha aiutato a riflettere meglio su me stesso?</li> </ul>
 <p>THEORY</p>	<p>Spesso le persone non esprimono questi sentimenti, che rimangono inespressi o, peggio ancora, non si rendono nemmeno conto di essere bloccati in una nebbia di sentimenti negativi che impediscono loro di controllare la propria vita e di agire.</p> <p>È quindi importante riflettere sui propri sentimenti e trovare modi "sicuri" per esprimerli. L'associazione con numeri, colori e forme aiuta le persone a farlo più facilmente.</p>