

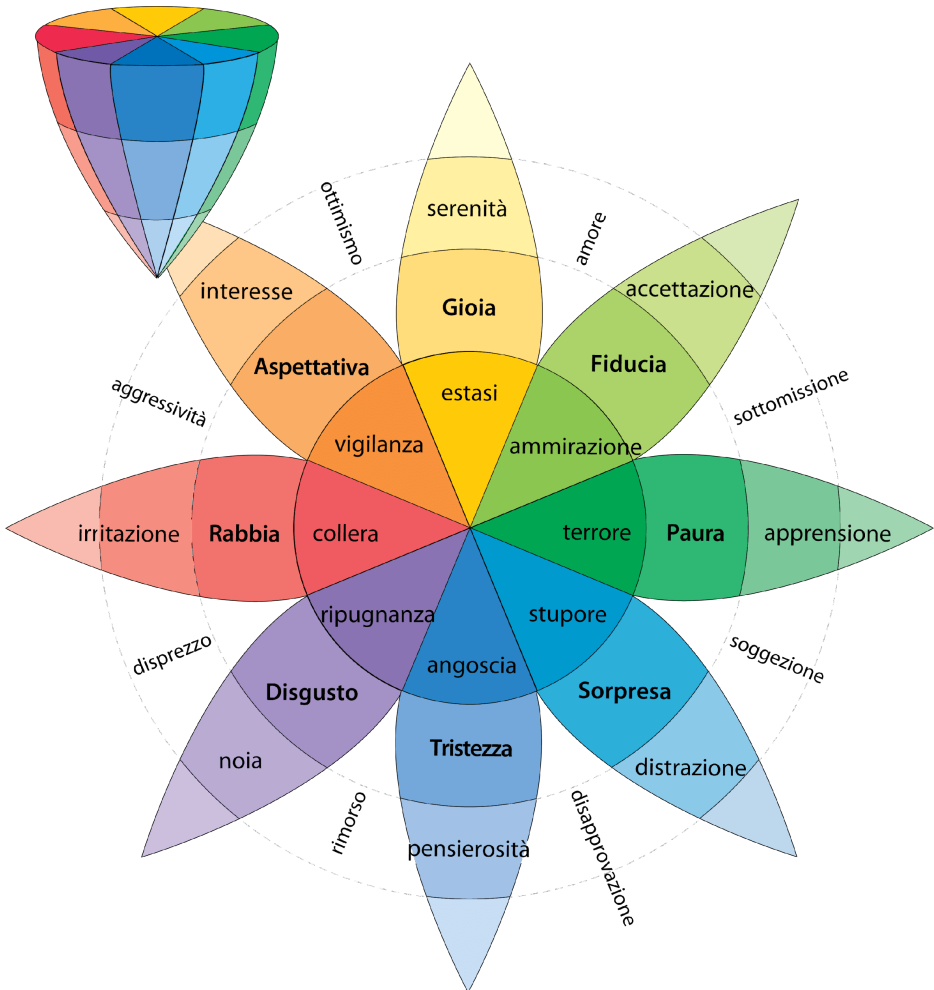


Il termometro delle emozioni

 TEMPO	30 minuti
 No.	Illimitato
 MATERIALE	- Fogli
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere le proprie emozioni e quelle delle altre persone • Esprimere un ampio rango di emozioni.
 ISTRUZIONI PASO A PASO	<p>L3 partecipanti sono invitats a mettere in ordine le emozioni fornite (distribuiti su diversi foglietti). Si parte da un'emozione ritenuta piuttosto neutra e, attraverso la ricerca attiva e partecipata, si prova a salire di intensità fino a raggiungere un culmine e poi, al contrario, a scendere fino al minimo possibile, evidenziando di volta in volta il nome dell'emozione trovata.</p> <p>Un esempio di percorso realizzato da alcuni3 alunni3 è il seguente:</p> <ul style="list-style-type: none"> –Tranquillità (emozione neutra); –Serenità, contentezza, gioia, allegria, felicità, euforia (emozioni crescenti); –Malinconia, nostalgia, noia, tristezza, infelicità, desolazione (emozioni decrescenti); <p>*Consigli per realizzare l'attività</p> <p>Nel caso di un gruppo numeroso, si consiglia di far lavorare l3 partecipanti in sub-gruppi, assegnando a ciascun gruppo una delle quattro emozioni primarie (allegria, tristezza, paura, rabbia), e poi tornare in plenaria per ordinare insieme tutte le emozioni.</p> <p>Un'ulteriore opzione è far lavorare i sub-gruppi parallelamente, a partire dalla stessa emozione neutra di partenza, per poi poter confrontare</p>

	<p>insieme le gradazioni emotive trovate da ciascun gruppo e anche l'ordine scelto.</p> <p>Si raccomanda di lasciare libera la creatività di ordinare le emozioni in maniera lineare e graduale o in maniera più creativa, secondo forme a scelta del gruppo, riflettendo e motivando sulla scelta.</p>
<p></p> <p>DISCUSSIONE</p>	<p>Il gioco consente di esprimere, sia pur a livello verbale, la gradualità di alcune emozioni e a favorire il dibattito sulla intensità degli stati emotivi e a verbalizzarli.</p> <p>Alla fine dell'esercizio, la facilitatore può chiedere al gruppo di riflettere sull'attività chiedendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cosa ho ottenuto da questa attività? - Ho imparato qualcosa di più o di nuovo su di me? - Ascoltare gli altri mi ha aiutato a riflettere meglio su me stesso?
<p></p> <p>TEORIA</p>	<p>Si può fornire il "fiore di Plutchik" come riferimento finale.</p>  <p>The diagram illustrates Plutchik's Wheel of Emotions, a model of human emotion. It consists of a central circle divided into eight primary emotions, each represented by a colored petal. These primary emotions are: Gioia (yellow), Fiducia (green), Paura (dark green), Tristezza (blue), Disgusto (purple), Rabbia (red), Aspettativa (orange), and Interesse (light orange). Each primary emotion is paired with an opposite emotion, and their combination creates secondary emotions, shown as larger petals. The secondary emotions are: serenità (yellow), accettazione (light green), apprensione (light green), stupore (light blue), noia (light purple), collera (red), ammirazione (light green), and vigilanza (orange). The diagram also includes various related terms like 'ottimismo', 'amore', 'sottomissione', 'soggezione', 'disprezzo', 'rimorso', 'disapprovazione', 'distrazione', 'angoscia', 'irritazione', 'aggressività', and 'sottomissione'.</p>

Source: <https://italia.6seconds.org/2020/10/la-ruota-delle-emozioni-di-plutchik/>