

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>

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