

Scheda attività

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	INDOVINA LE EMOZIONI ¹
TEMA	Emozioni, comunicazione non verbale e linguaggio del corpo
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere l'importanza della comunicazione non verbale e del linguaggio del corpo nella lettura e nella comprensione delle emozioni proprie e degli altri
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	70 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Allegato : Carte delle emozioni (una emozione per ogni partecipante)
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere una stanza libera da tavoli e create un'atmosfera rilassata e confortevole. Disponete le sedie a semicerchio in modo da creare una sorta di teatro, dove i partecipanti potranno mettere in scena le emozioni. Valutate se le schede delle emozioni allegate sono adeguate al vostro gruppo. Altrimenti modificatele. Ritagliate una carta delle emozioni per ogni partecipante. Se le carte non sono sufficienti per tutti i partecipanti, aggiungete ulteriori emozioni a vostra discrezione.</p> <p>INTRODUZIONE (10 MINUTI) Invitate i partecipanti a sedersi comodamente e a rilassarsi. Informateli che farete un'attività sulle emozioni e sul linguaggio del corpo. La loro creatività sarà necessaria.</p> <p>REALIZZAZIONE (60 MINUTI) Chiedete ai partecipanti di rimanere in silenzio e di prendere una carta delle emozioni. Una volta che tutti i partecipanti hanno una carta delle emozioni, date loro 10 minuti per prepararsi a mimarla. Naturalmente, i partecipanti non devono rivelare la carta delle emozioni in loro possesso.</p> <p>Una volta pronti, chiedete a un volontario di mimare l'emozione che ha trovato nella carta. Ricordate che non si possono usare le parole, ma solo il linguaggio non verbale. Ogni partecipante ha 5 minuti di tempo per mimare la propria emozione. Gli altri partecipanti devono provare ad indovinare di quale emozione si tratta. Invitate i partecipanti a mimare la propria emozione, rendendo l'atmosfera dinamica e divertente.</p> <p>Una volta che avete fatto mimare almeno una decina di emozioni, chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio per il <i>de-briefing</i> (20 minuti)</p>

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Per questa parte, potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come state? • È stato difficile/facile? • Cosa è stato più difficile (mostrare le emozioni di fronte al gruppo, trovare idee su come mostrare le emozioni, etc...)? • Quali emozioni sono più facili da mostrare e riconoscere? • Quali emozioni sono espresse in un modo simile, per cui si deve fare attenzione a non confonderle? • Come riconosci i diversi stati emotivi, nella vita di tutti i giorni? • Quali informazioni ci fornisce il linguaggio non verbale? • Perché è importante saper leggere il linguaggio non verbale nelle relazioni interpersonali? • Per esprimere il nostro assenso e il nostro dissenso, pensate che il linguaggio non verbale possa avere un peso? • Come possiamo usarlo per dare e ricevere consenso consapevolmente? <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Cercate di sostenere i partecipanti che hanno difficoltà nel trovare idee su come rappresentare le emozioni.</p> <p>Date la possibilità a coloro che vogliono di rappresentare le emozioni di fronte agli altri, senza forzarli e salvaguardando i più timidi.</p> <p>Al termine dell'attività, se necessario, proponete nuovamente il concetto di comunicazione verbale, non verbale, paraverbale.</p> <p>Potete usare le seguenti definizioni:</p> <p>Verbale: comunicazione che avviene attraverso l'utilizzo di parole siano esse scritte che orali</p> <p>Non verbale: comunicazione che avviene attraverso la postura e la mimica facciale, il modo di vestire, l'aspetto, l'atteggiamento, la prossemica</p> <p>Paraverbale: comunicazione che avviene attraverso l'utilizzo del timbro, del tono, del volume della voce e del ritmo con cui si scandiscono le parole.</p> <p>Fate degli esempi pratici in modo da rendere più chiara la distinzione dei diversi elementi che permettono la comunicazione.</p> <p>Se lo ritenete utile, potete far riferimento anche al "quadrato della comunicazione" di Von Thun, come da seguente video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JZMPNG_uZco</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osservando in classe e in famiglia come viene usato il linguaggio del corpo e quali messaggi si inviano. Al termine delle osservazioni, i partecipanti potrebbero raccontare in un video di un minuto quanto osservato e condividere il video in classe, nell'approfondire il tema con i propri docenti.

<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chiedendo ai docenti di continuare ad approfondire il tema del consenso consapevole • creando post sulla pagina Facebook della scuola su comunicazione verbale, non verbale e paraverbale e l'importanza di saper usare i vari canali comunicativi per inviare messaggi efficaci; • chiedendo allo/a psicologo/a della scuola di condurre una sessione specifica su "emozioni e comunicazione"; • proponendo di vedere un film come "INSIDE OUT" durante l'assemblea d'Istituto per aprire un confronto sulle emozioni.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato : Carte delle emozioni</p>

Allegato Carte delle emozioni da fotocopiare e ritagliare

✂			
OFFESO/A	ENTUSIASTA	ADIRATO/A	CONFUSO/A
SBALORDITO/A	ARRABBIATO/A	ANSIOSO	SODDISFATTO/A
TRISTE	DELUSO/A	ANNOIATO/A	ECCITATO/A
FELICE	ALLEGRO/A	IMPAURITO/A	IMBARAZZATO/A