

Titolo: ABBINA IL MESSAGGIO

Obiettivo:

Imparare di più sulle emozioni ed espandere il vocabolario legato alle emozioni.



Introduzione:

In questa postazione, costruirai un "Emozionometro" (simile al tachimetro della macchina) mostrando come la rabbia possa andare da un livello molto basso/poco a molto alto/tanto in 9 passi. Poi, ne farai un altro su un'altra emozione a tua scelta.

Materiali:

Penne o matite colorate
Emozionometro – da stampare
Opzionale: Scheda delle emozioni

Istruzioni:

1. Prendi una copia non compilata di un Emozionometro dal tavolo, e scegli 3-4 colori che vuoi usare per realizzarlo (nella prima metà del foglio) sull'emozione "Rabbia".
2. L'Emozionometro sulla Rabbia mostra le emozioni da CALMO/A (Assenza di rabbia) a INFURIATO/A (molta rabbia). C'è spazio per nove parole in questo intervallo. Ci sono quattro spazi bianchi: scrivi le parole che pensi rappresentino meglio il cambiamento della quantità di rabbia.
3. Aggiungi dei colori per mostrare la rabbia ad ogni passo da bassa/poca (a sinistra) a alta/tanta (sulla destra) Successivamente, potrai ripetere la stessa procedura con parole che esprimono altre emozioni come: Gioia, Dolore, Accettazione, Fiducia, Aspettativa...o altre di tuo interesse!

Punti di Discussione:

- Trova un'altra persona che ha fatto un Emozionometro. In che modo sono simili o diversi?
- È stato più semplice pensare alle parole o disegnare le immagini? Perché?
- La prossima volta che proverai un'emozione, cosa potrebbe accadere se ricordassi l'Emozionometro e usassi una parola specifica per descrivere come ti senti?



POP-UP FESTIVAL