

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



Titolo: Iceberg Emozionale

Obiettivo:

Imparare di più sulle emozioni e sui comportamenti.



Intro:

Pensa ad un iceberg; ciò che emerge dall'acqua è solo una piccola parte di tutto l'iceberg. Creare un Iceberg Emozionale ci consente di esplorare le parti visibili e quelle invisibili di pensieri/sentimenti/azioni.

Materiali:

Penne colorate/matite
Scheda stampata

Istruzioni:

Pensa a un momento recente in cui hai provato dei sentimenti forti (puoi scegliere qualsiasi tipo di sentimento come la Gioia, il Dolore, l'Accettazione, la Rabbia, la Fiducia, L'Aspettativa).
Prendi una copia di Iceberg Emozionale dal tavolo. Nella parte superiore (sopra l'acqua) scrivi cosa le persone potrebbero percepire dei tuoi pensieri, sentimenti e delle tue azioni.
(Per esempio, una volta eri triste e hai pianto, quindi le persone hanno visto questo tuo comportamento)
Successivamente, pensa a quali pensieri, sentimenti e azioni potrebbero non essere visibili agli occhi degli altri.
(Per esempio, una volta eri triste ma non l'hai fatto vedere)
Aggiungi dei colori, delle immagini ed altro per illustrare cosa succede dentro di te – (sia le parti visibili sia le parti invisibili).

Punti di Discussione:

Trova un'altra persona che ha creato il suo Iceberg Emozionale. In che modo il tuo è simile o diverso da quello?
Sei rimasto sorpresa/o di ciò che hai messo nella parte inferiore dell'Iceberg?
La prossima volta che proverai un sentimento, cosa potrebbe succedere se ti ricordassi dell'Iceberg Emozionale e provassi a condividere i tuoi sentimenti in modo più diretto?
Quando hai finito, appendi il tuo Iceberg Emozionale sul muro e se vuoi, fai una foto.



POP-UP
FESTIVAL