

Titolo: Ho provato ____ Quando ____

Obiettivo:

Capire di più sulle emozioni e sulla “logica” per cui le proviamo.



Intro:

Comprendere le tue emozioni condividendo diverse situazioni in cui le provi.

Materiali:

Forbici
Stampa opuscolo
Stampa carte “Ho provato ____
Quando ____”

Istruzioni:

In coppia o in un piccolo gruppo, una persona sceglie una “Feeling Card” e la legge ad alta voce.

La stessa persona pensa ad una occasione in cui ha provato quella emozione, ed esplicita:

Ho provato (emozione sulla carta) quando (situazione) perché (ragione per cui ha provato quell’emozione).

Esempio: “Ho provato tristezza quando ho perso il mio orsacchiotto perché gli ero molto affezionato e non sapevo se sarei riuscito a ritrovarlo.

Le altre persone nel gruppo condividono se hanno vissuto o meno una situazione simile. Dopo di che, la persona successiva prende una Carta e si ripete il procedimento.

Punti di Discussione:

In questo esercizio si identificano le ragioni per cui si provano certe emozioni. Visto che c’è una ragione dietro ai sentimenti, pensi che seguano una logica – oppure pensi di no... o è una via di mezzo? Perché?

Quanto risulta facile o difficile capire la spiegazione delle emozioni che provano gli altri? Pensi che anche tu potresti provare quell’emozione in una situazione simile?

Le ricerche ci dicono che tutte le culture umane mostrano di provare emozioni simili. Perché pensi che sia così?

Se è vero che le emozioni sono qualcosa che tutti noi abbiamo in comune, in che modo imparare a capire ed esprimere meglio i nostri sentimenti potrebbe essere utile?



POP-UP
FESTIVAL