

SCHEDA ATTIVITÀ: IL CONDOMINIO DELLE EMOZIONI

A cura di: **CEF Bari-Carbonara**

Obiettivo: Permettere ai partecipanti e alle partecipanti di esplorare e rappresentare le proprie emozioni in modo creativo. La casa rappresenterà il proprio stato d'animo e verrà successivamente decorata con colori a cera e materiali da riciclo. Tutte le case realizzate verranno appese insieme per essere utilizzate anche nei giorni successivi come "contenitori" di emozioni, permettendo ai singoli un monitoraggio di come si reagisce alle situazioni della quotidianità e al gruppo di riflettere collettivamente sul proprio benessere e sulla mentalizzazione degli altri come differenti e al tempo stesso simili nel delicato compito evolutivo di comprender-si e comunicare efficacemente.

Attività in semplici passi

Apertura:

Il conduttore/trice invita i ragazzi e le ragazze a disegnare una casa su un foglio bianco di grandezza A4. La forma della casa può essere semplice, con il tetto a triangolo e le pareti rettangolari. Ciascun partecipante progetta e realizza il tipo di casa che vuole creare: una casetta piccola e accogliente, o una casa grande e luminosa, oppure una casa misteriosa... Ogni disegno rappresenterà la visione del proprio "luogo sicuro". Una volta realizzato e colorato l'elaborato, i partecipanti e le partecipanti disegnano due ante di una porta pop-up su un cartoncino colorato e successivamente le ritagliano e le incollano alla casa (30')

Attività centrale:

I partecipanti e le partecipanti scrivono o disegnano su piccoli cartoncini colorati l'emozione che ha contraddistinto la loro giornata e quelle che provano più frequentemente; ciascun ragazzo/a attaccherà all'interno della casa, con un gommino adesivo tipo Patafix, il suo cartoncino con la emozione del giorno e potrà conservare i restanti per aggiornare quotidianamente la sua casa delle emozioni. Ognuno/a potrà decidere se lasciare aperte o no le ante delle porte, decidendo se mostrare a tutti quanti le proprie emozioni, o meno. (30')

Chiusura:

Una volta completate, i partecipanti incollano le case su uno spazio abbastanza ampio da contenerle tutte, decidendo insieme come posizionarle (in fila, in gruppo, a nuvola, ecc.) per formare il condominio collettivo delle emozioni. Il conduttore/trice invita i ragazzi e le ragazze ad osservare il lavoro collettivo, attiva un confronto sulle emozioni visibili dalle porte aperte e lascia a ciascun partecipante la possibilità di descrivere la sua casa e di parlare della sua emozione e stimola la riflessione del gruppo su cosa ci possa essere dietro le porte chiuse. (30')

Suggerimenti per i docenti e i formatori

L'attività è indicata per gruppi di partecipanti che si conoscono e che hanno già una consuetudine di lavoro in comune. Il conduttore/trice deve essere molto attento a stimolare la condivisione di emozioni, sentimenti, esperienze, senza forzare i partecipanti e lasciando il giusto tempo a ragazzi e ragazze per raccogliere i pensieri e trovare le parole per esprimerli. I ragazzi e le ragazze vanno lasciati liberi di lasciare le porte chiuse, dando indicazione che potranno aprirle anche nei giorni successivi o quando comunque la loro casa sarà abitata da una emozione che vogliono condividere con il resto del gruppo.

Punti di forza:

- Stimolare le emozioni attraverso la creatività
- Riflettere sulle emozioni che si stanno provando
- Avviare un percorso che può diventare un momento quotidiano di riflessione sulle emozioni, sulla condivisione e sulla comunicazione con il gruppo

Tempo: 1 h e30 circa

materiale: Fogli a4 bianchi, colori a matita, colori a cera, cartoncino, colla stick, gommini adesivi, forbici