

**SCHEDA ATTIVITÀ: Come mi sento oggi**

A cura di **CEF Bari - Japigia**

**Obiettivo:** stimolare la riflessione personale sui sentimenti e le emozioni dei partecipanti, aiutandoli a esprimere come si sentono in un dato momento e a comprendere meglio il legame tra le proprie emozioni e il contesto sociale e personale in cui vivono.

**Attività in semplici passi:**

**Circle time di apertura**

Il conduttore/trice invita i partecipanti e le partecipanti a condividere il proprio stato d'animo al momento dell'attività, soffermandosi sulle emozioni e i sentimenti che ciascuno e ciascuna ha vissuto durante la giornata. Alcune domande poste per stimolare la riflessione sono state:

- *"Quali emozioni stai provando oggi?"*
- *"Ci sono cose che ti hanno fatto sentire così?"*
- *"C'è qualcosa che ti ha aiutato a sentirti meglio o peggio?"*

Ogni ragazzo e ogni ragazza ha lo spazio e il tempo necessario a guardarsi dentro e l'opportunità di parlare, ma senza pressioni, restando libero/a anche di ascoltare senza parlare. Il conduttore/trice attiva e supporta il confronto per mantenere l'ambiente sicuro e rispettoso. (30')

**Attività creativa**

Dopo il circle time di apertura, il conduttore/trice chiede ai ragazzi e alle ragazze di esprimere le proprie emozioni attraverso un'attività creativa. Il conduttore/trice distribuisce materiali come giornali, riviste, tempere, pennelli, pennarelli, carta e adesivi, con cui ciascun partecipante crea il suo "manifesto emozionale" in cui rappresentare come si sente, scegliendo un simbolo, un colore o una immagine che possa essere rappresentativa del proprio stato d'animo. Al termine, i lavori vengono appesi a una bacheca, in modo che tutti possano osservare le rappresentazioni emotive dei compagni e delle compagne. (30')

## **Circle time di chiusura**

Una volta completato il lavoro creativo, il gruppo viene stimolato dal conduttore/trice a una riflessione finale. I/le partecipanti possono illustrare ai compagni e alle compagne il significato del proprio elaborato e condividere con il gruppo cosa lo ha ispirato a scegliere quel simbolo o colore. Il conduttore/trice può portare l'attenzione del gruppo su elementi di rappresentazione comuni (ad es. utilizzo di colori scuri per rappresentare tristezza o ansia, il ricorso a sfumature per "quantificare" l'intensità emozionale, l'uso di simboli o di immagini associate alle emozioni descritte). (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 le partecipanti e lasciando il giusto tempo a ragazzi e ragazze per raccogliere i pensieri e trovare le parole per esprimerli. Può essere utile fare precedere l'attività da un gioco di gruppo rompi-ghiaccio, da una breve passeggiata o da una attività all'aperto.

- Punti di forza: attività utile all'interno di un percorso di miglioramento del benessere personale e collettivo del gruppo, di comunicazione ecologica e di educazione emotiva.

**Tempo:** 1h30' circa

**Materiale:** fogli bianchi, post it, riviste e giornali, tempere e pennelli, colori, colla, forbici, DAS