

SCHEDA ATTIVITÀ: COLORIAMO LE EMOZIONI

A cura di EDI Onlus

Obiettivo: aiutare la creazione del gruppo e delle sue dinamiche interne e imparare a riconoscere le proprie emozioni.

Attività in semplici passi

FASE I (30'): Attraverso il dialogo stimolare ragazze e ragazzi alla riflessione di quante e quali emozioni conoscono. Esistono solo emozioni come la tristezza e la felicità? Il confronto e gli esempi di vita quotidiana faranno loro scoprire quante emozioni diverse si possano trovare. Su un cartellone verranno scritte le emozioni individuate e a ognuna sarà assegnato un colore diverso.

Fase II (30'): Verrà chiesto ai partecipanti di disegnare un oggetto che li rappresenti o una maschera. Dovranno poi pitturarla facendo corrispondere i colori delle emozioni ai sentimenti che provano in quel determinato periodo. Esempio: sono triste, il colore associato alla tristezza è il blu, il mio disegno avrà quel colore predominante.

Suggerimenti per i docenti e i formatori

- L'attività ha come finalità quella di lavorare sulle emozioni, imparare a riconoscerle e a darne una trasposizione attraverso i disegni ed i colori.
- Nella prima fase è importante dedicare attenzione affinché tutti i partecipanti si sentano liberi di esprimersi, creare quindi un setting accogliente e allo stesso tempo stimolante.

Tempo: 1h

Materiale: cartelloni, post it, colori