

## **SCHEDA ATTIVITÀ: EMOZIONI A COLORI**

A cura di **Lodovico Bellè**

### **Obiettivo:**

- Imparare ad identificare, esprimere e gestire le proprie emozioni;
- sviluppare la concentrazione, la memoria visiva, la creatività e le capacità interpretative;
- superare eventuali chiusure, timidezze e ansie nelle interazioni sociali.

### **Attività in semplici passi**

- Per prima cosa l'operatore deve far disporre i partecipanti in cerchio: il "cerchio cromoemotivo"; dopo di che, mettendosi all'interno del cerchio, deve passare davanti a ciascuno dei partecipanti, procedendo in senso orario (o antiorario), mostrandogli un cartoncino colorato. Chi si trova, di volta in volta, davanti al cartoncino deve interpretare una battuta/azione con un'emozione/intenzione diversa in base al colore del cartoncino mostrato. La corrispondenza tra ciascuna emozione/sensazione e il relativo colore, viene indicata prima di iniziare il gioco: si consiglia di attribuire la rabbia al cartoncino rosso, la felicità a quello giallo, la tristezza a quello blu, la paura a quello nero, la noia a quello bianco e il disgusto a quello verde (in quanto tali abbinamenti risultano generalmente più facili da memorizzare). Invece la battuta/azione da interpretare, cambia ogni volta e viene indicata dall'operatore prima di iniziare ciascun giro: per esempio può chiedere ai partecipanti di simulare di pettinarsi i capelli (o allacciarsi le scarpe, o spazzare il pavimento, mangiare un panino, vestirsi, lavarsi, ecc...), dicendo la frase: "i gabbiani volano nel cielo e i delfini nuotano nel mare". Ovviamente, man mano che prosegue nel suo giro, l'operatore può scegliere se cambiare cartoncino per ogni partecipante, oppure mostrare lo stesso cartoncino a due o più partecipanti consecutivi. Inoltre può scegliere se invertire improvvisamente - e quante volte vuole - la direzione del giro, o addirittura passare a casaccio da una parte all'altra del cerchio, senza preavviso (ciò "costringerebbe" tutti i partecipanti a tenere sempre alto il livello di concentrazione, perché nessuno potrebbe prevedere l'arrivo esatto del suo turno; però, in tal caso, l'operatore deve avere l'accortezza di non mostrare il cartoncino sempre agli stessi partecipanti trascurandone altri; ovvero deve cercare di ricordarsi chi ha già fatto la sua interpretazione più volte e chi invece non l'ha mai fatta). Inoltre, per rendere il gioco più dinamico, può scegliere di cambiare improvvisamente cartoncino "in corso d'opera", ovvero mentre un partecipante sta ancora interpretando la propria frase/azione; costringendolo ad avere la prontezza di cambiare rapidamente emozione in base al nuovo colore mostrato.
- Nella seconda fase del gioco, l'operatore fa sedere tutti i partecipanti allineati lungo una parete e, nel frattempo, dispone i cartoncini colorati sul pavimento, in modo che formino un percorso circolare - o ellittico se la stanza è rettangolare anziché quadrata (non importa in quale sequenza cromatica) - distanziandoli il più possibile l'uno dall'altro, in modo che ciascun cartoncino sia all'incirca equidistante da quello che lo

precede e da quello che lo segue. Dopo di che chiede al primo partecipante della fila di camminare lungo il percorso contrassegnato dai cartoncini (non importa se in senso orario o antiorario), cambiando l'interpretazione dell'emozione/sensazione (ossia variando il tipo di camminata, la gestualità, l'espressione del viso, la velocità di crociera, la postura del corpo) in base al colore del cartoncino di volta in volta raggiunto nel tragitto. Ovviamente l'abbinamento tra ogni singola emozione e il suo relativo colore, rimane quello della fase precedente. Quando il primo partecipante ha concluso il giro, torna a sedersi al suo posto, in fila lungo la parete e tocca al secondo partecipante iniziare il percorso "cromoemotivo"; e così via fino all'ultimo della fila.

□ In un secondo livello di difficoltà, l'operatore propone ai partecipanti di non limitarsi all'interpretazione "muta" delle emozioni mentre percorrono il tragitto, ma di improvvisare un monologo - o di recitare una poesia, o il testo di una canzone che sanno bene a memoria, o semplicemente di contare ad alta voce - cambiando l'interpretazione dell'emozione/sensazione (quindi in questo caso anche il tono della voce), in base al colore del cartoncino di volta in volta raggiunto nel tragitto.

□ Un terzo livello di difficoltà consiste nel non far cambiare repentinamente emozione ai partecipanti nel momento esatto in cui raggiungono il cartoncino successivo, ma di invitarli a cambiare gradualmente l'interpretazione durante il tragitto tra un cartoncino e l'altro; in modo tale che l'espressione dell'emozione da cui si proviene, si trasformi gradualmente in quella dell'emozione successiva.

□ Un quarto livello di difficoltà consiste nel far percorrere il tragitto a più partecipanti contemporaneamente, facendoli partire ad intervalli regolari: ossia facendo partire il secondo partecipante nel momento in cui il primo raggiunge il secondo cartoncino; il terzo partecipante quando il secondo arriva al secondo cartoncino, e così via. Qualora lo spazio a disposizione fosse molto ampio, si potrebbero aggiungere due o più cartoncini dello stesso colore, alternandoli con gli altri lungo il percorso "cromoemotivo", in modo da aumentare i cambi di emozione durante il tragitto.

□ Un quinto livello di difficoltà prevede che i cartoncini, anziché essere disposti consecutivamente in modo circolare (o ellittico), vengano sparsi a casaccio sul pavimento, in modo che il partecipante di turno possa scegliere il percorso da seguire, passando - man mano - da un cartoncino all'altro. Anche in questo caso si possono far giocare più partecipanti contemporaneamente, facendoli iniziare ciascuno dal proprio cartoncino di partenza; e ognuno di loro dovrà dirigersi verso i cartoncini lasciati, di volta in volta, "liberi" dagli altri; ovviamente sempre interpretando le emozioni corrispondenti ai cartoncini di provenienza e di arrivo.

In quest'ultimo livello, mentre tutti i partecipanti stanno camminando in ordine sparso tra i vari cartoncini sparpagliati sul pavimento, l'operatore può improvvisamente gridare un comando di "fermo immagine" (tipo: "stop!" o "freeze!") per farli bloccare come se fossero statue e passare tra di loro per valutare chi riesce a rimanere più immobile e chi ha l'espressione/posa più credibile rispetto all'interpretazione dell'emozione corrispondente al colore del cartoncino da cui proviene.

### **Suggerimenti per i docenti e i formatori**

- Per fare in modo che i partecipanti svolgano correttamente l'attività, è importante che l'operatore faccia, di volta in volta, da esempio nelle varie fasi del gioco. È consigliabile, quindi, che si prepari in precedenza, provando ad eseguire in prima persona i diversi esercizi proposti.
- L'operatore deve spronare i partecipanti a curare l'espressività (tono della voce, gestualità e mimica facciale) per rendere ben distinguibile e facilmente "leggibile" l'interpretazione delle diverse emozioni/intenzioni.

### **Tempo**

Generalmente l'attività dura circa un'ora e un quarto, con un gruppo di venti partecipanti (diminuendo il numero dei partecipanti, diminuisce anche il tempo di gioco).

### **Materiale**

Almeno due cartoncini da circa 17 cm x 12 cm per ogni colore: giallo, rosso, verde, blu, nero, bianco (nessuno vieta di aggiungere ulteriori cartoncini di altri colori per incrementare la varietà di emozioni/sensazioni). Quindi basta acquistare un album da disegno multicolore, formato F4 e tagliare ogni foglio in due.