

SCHEDA ATTIVITÀ: IL FILO DELLE EMOZIONI

A cura di: CEF Bari Carbonara

Obiettivo:

- Riconoscere e dare un nome alle emozioni proprie e altrui.
- Comprendere come il contatto fisico possa suscitare emozioni diverse.
- Sviluppare il rispetto del consenso attraverso l'ascolto delle proprie emozioni e di quelle degli altri.

Attività in semplici passi

Circle time di apertura: I ragazzi e le ragazze siedono in cerchio. Il conduttore/trice introduce il laboratorio parlando di quanto le emozioni siano parte della nostra quotidianità: a volte le sentiamo forti, a volte leggere, a volte inaspettate. Consegna un cartoncino a ogni partecipante e chiede a ciascuno di scrivere un'emozione che ultimamente ha provato.

A turno, ogni ragazzo e ragazza condivide l'emozione scelta e descrive brevemente un episodio che la ha suscitata.

Dopo il giro, il conduttore/trice sottolinea che anche il contatto fisico può generare emozioni, e che per ogni emozione il nostro corpo ci parla. (20 minuti)

Attività centrale: il conduttore/trice mostra un gomitolo di lana: rappresenta il filo invisibile che ci lega agli altri attraverso gesti, emozioni e parole.

Il primo partecipante, su indicazioni del conduttore/trice, tiene il gomitolo, guarda un compagno/a e dice: "Vorrei connettermi con te con: (*possibili alternative*) a) una stretta di mano; b) mignoli intrecciati; c) una carezza sulla testa; d) occhi negli occhi. Posso?"

Se il compagno/a accetta, il gesto viene fatto. Se dice "no", viene rispettato con un sorriso.

Dopo ogni gesto o rifiuto rispettato, chi ha ricevuto o rifiutato il contatto dice una parola che racconta come si sente.

Il filo viene mantenuto teso e passato a un altro partecipante, creando una rete colorata di emozioni e condivisioni. (20 minuti)

Circle time di chiusura: il conduttore/trice invita i partecipanti a riflettere proponendo alcune domande:

- Che emozione ti ha dato il contatto con il compagno/a o il suo sorriso?
- Com'è stato chiedere e ricevere un sì o un no?
- Come ti sei sentito/a quando hai detto no o quando qualcun altro lo ha detto a te?

Il conduttore/trice conclude focalizzando la riflessione sul fatto che, fuori dal simbolo del filo di lana, il vero legame nasce dalla comprensione e dal rispetto delle emozioni altrui e dall'ascolto reciproco. (20')

Suggerimenti per i docenti e i formatori

- Prima dell'attività, creare un clima sereno e di fiducia.
- Dare esempi positivi di come chiedere e rispettare il consenso o il dissenso.
- Se un ragazzo/a sembra in difficoltà, lasciarlo libero di non “connettersi” senza forzarlo/a.
- Rinforzare l’idea che ogni emozione è valida e che il consenso è un gesto di rispetto e di cura degli altri.

Tempo: 1 ora circa

Materiale: cartoncini; penne o pennarelli; gomitolo di lana