

UNITA' " La gestione delle emozioni"

Continuazione ed ampliamento dell'unità 6 del Progetto Unplugged 1: Esprimi te stesso !
Riflettere sulla comunicazione delle emozioni per imparare a gestirle con più consapevolezza.
Riprendere il discorso dell'uplugged 1 dove si privilegia la dinamica della comunicazione. L'Unità utilizza alcuni mezzi espressivi come la poesia, il cinema, la pittura e la musica per imparare a dare un nome, a catalogare e a compenetrare questo aspetto così istintivo e impulsivo della personalità. Saper distinguere le emozioni intense, le dolorose, le positive ecc. Riferimento all'intelligenza emotiva di Gardner (da sviluppare)

- Obiettivi: - conoscere le emozioni
- distinguere le emozioni positive e le negative
 - saper ascoltare le proprie emozioni e quelle degli altri
 - Saper individuare, riconoscere, dare un nome alle proprie emozioni
 - individuare strategie per padroneggiare gli istinti
 - integrare la razionalità con l'affettività e l'istintività.

APERTURA: il simbolismo della mela. Sezionarla per arrivare al nocciolo. Imparare a non fermarsi alla buccia!(Picciolo, buccia, torsolo, polpa, seme)

Gioco: Due ragazzi a turno immaginano di essere sul treno. Uno parla e racconta di un episodio che lo ha emozionato. Sceso dal treno il ragazzo che ha ascoltato riferisce l'emozione che ha provato sentendo il racconto.

Scopo del gioco è riflettere e sperimentare l'importanza dell'ascolto per poter capire le emozioni. Si può anche cambiare la circostanza per capire le diverse emozioni.

Il Gioco: Classico gioco di ruolo dove ci si mette nei panni di una persona che prova una certa emozione. Due partecipanti.

Si preparano foglietti con scritte emozioni diverse. Si pesca a turno. Uno deve indovinare mentre gli altri fanno da spettatori .

L'ARTE COME EMOZIONE.

LA POESIA

Attività 1- Si sceglie una poesia e si supera l'analisi del testo cercando le emozioni del poeta. "L'emozione di provare un'emozione".

Oppure Attività 2: Ogni ragazzo scrive una poesia che esprima un'emozione. Si legge al gruppo.

LA MUSICA

Attività 1. Ascolto di un brano musicale. Al termine si riferiscono le emozioni provate.

Oppure Attività 2- Ogni ragazzo/a fa ascoltare dal telefonino un brano di musica che lo emoziona di più.

Oppure Attività 3: Musica E Poesia insieme. Creare un'atmosfera particolare al buio con candele e incenso profumato. Musica. Lettura di una poesia.

L'EMOZIONE NEL CINEMA<

Far vedere un film che racconta emozioni specifiche che si vogliono comunicare. es. "Il fantastico Mondo di Amelie" ; Le chiavi di casa; ILa città della gioia ecc... Dopo il film discussione sulle emozioni provate....

La pittura e i colori

Due ore minimo...e anche di più. Attività molto impegnativa da preparare.

Lavoro con i colori. Preparare barattoli di colori : rosso, giallo, verde, blu, nero, bianco. Pennelli a seconda dei partecipanti. Fogli grandi di carta per dipingere. Carta per pulire i pennelli. Bicchieri di carta. Due secchi per l'acqua.

Ogni ragazzo deve rappresentare con i colori una sua emozione. Dopo un'oretta circa ci si dispone in cerchio e a turno ognuno fa vedere il suo lavoro al gruppo. A turno ognuno spiega cosa voleva rappresentare. Dopo aver ascoltato i partecipanti del gruppo dicono le loro impressioni e soprattutto le emozioni che vedono nel quadro. (da rivedere)

CHISURA : Cosa ti è piaciuto di più? ...

Liceo artistico "A.G. Bragaglia di Frosinone

Prof.sa Cecconi Maria Teresa

Prof.sa Dumano Fausta