

SCHEDA 2

# Esprimere con il corpo sensazioni e stati d'animo

L'attenzione al proprio sentire e la condivisione con gli altri è importante per mobilitare l'ascolto di sé e degli altri dopo il lungo tempo della distanza fisica. Questa distanza in alcuni casi può aver generato distanza emozionale, compromettendo quella dimensione empatica necessaria per la qualità dell'esistenza.

### INTENZIONI

- Invitare gli allievi a riconoscere e a dare valore alla propria dimensione emozionale.
- Alimentare la dimensione empatica.
- Allenare gli allievi all'espressione di sé e dei propri stati interni.
- Creare le condizioni per uno scambio relazionale di qualità.

### PAROLE CHIAVE

Emozioni, scoperta di sé, empatia, rappresentazione, stati interni.

### ORDINI DI SCUOLA

Scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado.

### ATTIVITÀ INDIVIDUALI E DI GRUPPO

1. Far riflettere gli allievi sul fatto che ognuno di noi attraversa stati d'animo, emozioni, sensazioni differenti a seconda del momento, della situazione in cui si trova. Solo che se non ci poniamo l'attenzione non ce ne rendiamo conto. Invitare ognuno a fare qualche respiro profondo, a chiudere gli occhi (chi vuole) e ad ascoltarsi con attenzione (sarebbe bene lo facesse anche l'insegnante) per rintracciare lo stato d'animo che si prova nel momento presente.

2. Ognuno, a turno, comunica il proprio stato d'animo a tutta la classe con l'espressione del viso e la gestualità (può iniziare per prima/o l'insegnante). A seconda dello spazio disponibile e delle caratteristiche degli allievi, ognuno può improvvisare una sorta di danza essenziale. Chi osserva deve indovinare di quale stato d'animo si tratta.
3. Una volta riconosciuto lo stato d'animo, se c'è qualcuno che si sente accordato a quello stato interno, o vuole provare che effetto fa, può "indossarlo" insieme alla persona che lo ha espresso e insieme, al via dell'educatore, dovranno fare una piccola improvvisazione con i movimenti del corpo. Nel caso l'attività si svolga in classe, ognuno può muoversi stando al proprio posto.

### CONDIVISIONE

È stato facile o difficile raccontare il vostro stato d'animo con i movimenti del corpo? Come è stato accorgervi (se è accaduto) che anche altre persone provassero la vostra stessa sensazione? Vi ha fatto piacere? Vi ha dato fastidio?

Vi sentite accolti in classe o sentite di non stare del tutto comodi? Che cosa vi permetterebbe di sentirvi più "comodi" e di stare meglio con gli altri?

Secondo voi, perché riconoscere ed esprimere i propri stati d'animo è importante in classe e in qualunque altro contesto della vita?

