

SCHEDA 1

Emozioni: dal riconoscimento all'espressione

RICONOSCERE LE EMOZIONI

Abbiamo detto che associamo ai nostri stati corporei un'emozione. Per esempio, al battito cardiaco accelerato, la gioia. Ora facciamo il percorso inverso. Ti diamo il nome di quattro emozioni: concentrati, pensa a quando le hai provate ed elenca tutti gli stati corporei che puoi associare a quell'emozione.

- Imbarazzo
- Furia
- Paura
- Noia
- Estasi

ETICHETTARE LE EMOZIONI

Trova quattro sinonimi per ogni emozione indicata (per esempio *gioia* = contentezza, vivacità, beatitudine, allegria). I sinonimi non vogliono mai dire esattamente la stessa cosa, ma ci aiutano a capire le tante sfumature diverse che un'emozione può assumere. Da oggi, prova a usare emozioni sempre più precise quando cerchi di esprimere come stai.

- Tristezza
- Ansia
- Stupore
- Disgusto
- Serenità

ESPRIMERE LE EMOZIONI

Spesso ci dimentichiamo delle emozioni che si provano durante lo svolgimento di un'attività e ci concentriamo solo su ciò che succede o sulle parole che si dicono. Pensa ai grandi artisti, compositori, scienziati o costruttori nel momento del loro lavoro e immagina le loro sensazioni. Non pensi siano piene di emozioni e, in particolare, delle emozioni utili al loro compito? Sono come dentro una bolla piena di emozioni! Scegli un personaggio famoso che ti piace (di oggi o del passato) e descrivi in poche righe come pensi si sia sentito/a nel creare la sua più grande opera. Che emozioni stava provando?

COMPRENDERE LE EMOZIONI

Disegna una margherita con dei grandi petali e usala per riflettere sul rapporto tra le tue emozioni e situazioni, luoghi e persone. Per farlo, scegli un'emozione e per ogni petalo scrivi le risposte alle seguenti domande:

- Sono felice/triste/impaurito... quando?
- Sono felice/triste/impaurito... quando mi trovo con chi?
- Sono felice/triste/impaurito... quando mi trovo in quale luogo?

