

## “Mimo emotivo”

<b>Titolo</b>	“Mimo emotivo”
<b>Ambiente (aperto, chiuso, entrambi)</b>	Al chiuso
<b>Obiettivo</b>	Rilettura del proprio vissuto emotivo, dare il nome ad emozioni e sentimenti
<b>Categoria (teambuilding, riscaldamento, etc.)</b>	Introduzione al tema
<b>Durata</b>	Da una a due ore
<b>Strumenti</b>	Fogli carta, penne, cartelloni, pennarello
<b>Procedimento</b>	<p>I ragazzi, disposti singolarmente in un’aula, avranno pochi minuti di tempo per compilare su un foglio diviso in due colonne una lista di “emozioni” e “sentimenti” che ciascuno vede come importanti e propri. Al termine il conduttore sceglierà di volta in volta uno di loro e lo inviterà ad esprimere attraverso un mimo, un disegno o un racconto di vita la data emozione o sentimento.</p> <p>Durante l'attività il conduttore potrà invitare a riconoscere le differenze tra emozioni e sentimenti. Su un cartellone ben visibile a tutti scriverà di volta in volta le parole scelte.</p> <p>Ne potrà uscire un bella riflessione sulla differenza tra emozioni e sentimenti per un adolescente e se ne potrà concludere sia una identità emotiva del gruppo sia la bellezza delle differenze emotive che rendono il gruppo adolescenti un “luogo” bello ed interessante da vivere!</p>
<b>Osservazioni</b>	

## Griglia con una possibile lista di emozioni e sentimenti

<b>Emozioni</b>	<b>Sentimenti</b>
Rabbia	Amore
Paura	Felicità/gioia
Allegria	Pazienza
Infatuazione/innamoramento	Bontà
Euforia	Depressione
Eccitazione	Rassegnazione
Aggressività	Mansuetudine
Sorpresa	Nostalgia
Vergogna	Amicizia
Rimorso	Fiducia
Ansia	Speranza
Sentirsi offesi	Misericordia
Tristezza	Umiltà
Terrore	Odio
Disgusto/Schifo	Pace nel cuore
Attesa	Passione