

## *Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi*

### ATTIVITÀ - Mappiamo le emozioni

**Target:** Scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Analizzare le emozioni chiave legate ad una certa situazione tramite la creazione di cartelloni in cui i ragazzi esprimono creatività e punti di vista.

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento delle emozioni. A seconda del tipo di discussione e di focus specifici, si può lavorare a livello cognitivo su aspetti dell'espressione e della regolazione delle emozioni.

**Materiali:** Cartellone, pennarelli.

**Indicazioni per i conduttori:** Riunire la classe in piccoli gruppi (da 4-5 persone) e far scegliere loro un'emozione su cui soffermare l'attenzione e della quale comprendere la situazione che ha portato a provarla; come ci si sente a provarla; come ci si comporta durante l'emozione. Ecco una possibile consegna: pensate ad un'emozione (dare un titolo al cartellone) e definite i seguenti punti: "Che cosa è successo prima?" (cause - es. ho avuto un buon voto a scuola); "Come mi sento?" ; "Cosa sento?" (reazioni fisiologiche - es. sorrido, il cuore batte forte, le mani sudano). "Cosa faccio?" (reazioni comportamentali - es. grido di gioia). Una volta completati i cartelloni, i ragazzi espongono il proprio lavoro alla classe. Questa attività può essere immaginata come step successivo ad una sensibilizzazione sul bullismo e sul cyberbullismo focalizzando l'attenzione sulle emozioni provate dalla vittima e dagli spettatori passivi.

**Spunti di riflessione:** "Esistono diversi modi di vivere un'emozione?"; "Non ci sono emozioni giuste o sbagliate ma reazioni comportamentali più funzionali di altre... Cosa ne pensate?"; "Qualche volta emozioni diverse portano alle stesse conseguenze fisiologiche e comportamentali; vi vengono in mente alcuni esempi?".

Qui potete trovare un possibile canovaccio per strutturare una [mappa delle emozioni](#) e i relativi spunti per una [riflessione sulle emozioni](#).