

Esplorare ed esprimere un ampio ventaglio di emozioni

 **Dimensione del gruppo**

Non sono previsti limiti

 **Età delle/dei partecipanti**

12-18

 **Durata**

30 minuti

L'obiettivo consiste nell'individuare le emozioni che possono essere suscitate dall'ascolto di diversi brani musicali, scoprire e apprendere quanto le reazioni in situazioni diverse possano divergere tra di loro e comprendere i sentimenti propri e altrui in momenti diversi.

 **Descrizione e obiettivi**

Al termine di questa attività, le/i partecipanti saranno in grado di:

- Sviluppare una maggiore consapevolezza delle molteplici manifestazioni delle emozioni umane
- Valorizzare la diversità
- Conoscersi
- Sviluppare la capacità di espressione dei propri sentimenti
- Arricchire il proprio vocabolario

 **Pertinenza con le discipline/attività**

Gestione emotiva, Scienze sociali, Corsi di lingua, Incontri di classe, Orientamento professionale

 **Occorrente**

1. Vari tipi di musica
2. Classe sgombra

 **Preparazione**

Preparare diversi brani musicali da proporre alle/gli studentesse/ti (musica ad alto volume, rilassante, chiassosa, ecc.)

1. Riprodurre un brano musicale, fare in modo che il gruppo si muova nella stanza a ritmo di musica per 2-3 minuti
2. Fermare la riproduzione musicale e chiedere al gruppo di descrivere come si sentono o quali emozioni associano alla musica appena ascoltata
3. Ripeti questi due passi con tutti i brani selezionati

 **Istruzioni**

In alternativa, dividete la classe in due gruppi. Organizzate un gioco di espressione e di individuazione delle emozioni suscitate dalla musica attraverso la rappresentazione o il ballo da parte di un gruppo, mentre il resto della classe prova a indovinare quale emozione l'altro gruppo sta rappresentando.



Valutazione

Al termine dell'attività, discutete in classe basandovi sulle seguenti domande:

- La musica può influenzare il modo in cui vi sentite?
- È facile definire le emozioni e i sentimenti che provate?
- Come vi siete sentite/i a mostrare queste emozioni?
- Come vi siete sentite/i nel vedere altre persone che esprimevano queste emozioni ?
- Le vostre emozioni secondo voi erano diverse da quelle degli altri? Perché?
- Cos'altro influisce sul vostro stato emotivo?
- Cosa potete fare per aiutare gli altri a sentirsi meglio? Ecc.