









## **Sentire le emozioni**

	<p><u>Tempo previsto</u>: ~ 20 min</p>
	<p><u>Luogo fisico</u>: spazio chiuso o spazio aperto</p>
	<p><u>Partecipanti</u>: 2 – 20</p>
	<p><u>Materiali</u>: breve descrizione scritta della situazione (due copie per ogni situazione)</p>
	<p><u>Procedimento</u>:</p> <p>Ogni partecipante riceve una breve presentazione di una possibile situazione.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una persona ha un appuntamento importante una mattina ma si sveglia troppo tardi</li> <li>- Una persona comincia un nuovo lavoro e il primo giorno viene criticata dal capo</li> <li>- (altre situazioni a piacere)</li> </ul> <p>Ogni situazione viene data a due partecipanti; la coppia immagina di essere in quella situazione; le persone si confrontano e riflettono insieme su come si sentirebbero, in che modo sarebbero influenzati dalla situazione, quali sarebbero le loro reazioni ed emozioni. Eventualmente si raccontano di situazioni simili vissute.</p> <p>Prevedendo più tempo, ogni coppia può presentare al gruppo allargato la situazione e discutere le differenze di sensazioni e reazioni.</p>
	<p><u>Finalità</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizzare sulle proprie sensazioni e reazioni; diventare consapevoli rispetto alle situazioni critiche;</li> <li>- Identificare e comprendere le sensazioni di altre persone; addestrarsi a cambiare punto di vista e avere un rimando dalla prospettiva di un'altra persona;</li> </ul>
	<p><u>Domande per la discussione</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puoi immaginarti in questa situazione?</li> <li>- Come ti sentiresti?</li> </ul> <p>Per il lavoro a coppie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avete avuto lo stesso punto di vista e la stessa interpretazione circa la situazione?</li> <li>- Avete immaginato delle differenze nelle sensazioni e reazioni che potreste avere? Per quali motivi?</li> </ul>
	<p><u>Fonte</u>:</p> <p>Jugert, Rehder, Notz &amp; Petermann (2006). <i>Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche</i>. Weinheim: Juventa.</p>