

“How do I feel? How do you feel?”
project on self-awareness, empathy and emotional integration of the class
with elements of harp therapy

*Progetto “Come mi sento? Come ti senti?”
sull’autoconsapevolezza, empatia ed integrazione emotiva del gruppo classe
con elementi di arpatterapia*

a cura dell’educatore Gabriele Mammi e della prof.ssa Ingrid Barone

ACTIVITY NUMBER ONE

attività numero uno

TARGET

obiettivo

Learn that other people have different reactions to the same situation.

Imparare che le altre persone hanno reazioni diverse a una stessa situazione.

1. Ogni alunno prende 5 post-it e scrive su ognuno di essi una situazione (qualunque tipo di situazione, positiva o negativa) in cui si è trovato nell’ultima settimana, indicando l’emozione che ha provato. Chiedere agli alunni di scrivere da una parte del cartoncino la situazione e dietro l’emozione che hanno provato, senza mettere il proprio nome sui cartoncini. Si possono aiutare gli alunni suggerendo degli esempi, come l’aver preso un ottimo voto nella verifica di matematica, aver litigato con il compagno di classe, essere stati invitati alla festa di compleanno di un amico, aver ricevuto un bellissimo regalo, essere stati puniti per qualcosa che avevamo combinato, e così via.
2. Raccogliere tutti i post-it e distribuire a ognuno il tabellone delle emozioni (**Allegato A**). Estrarre a sorte due alunni, un <<lettore>> e un <<segretario>>. Il lettore mescola i post-it e ne pesca uno a caso, legge la situazione e ogni alunno scrive a biro una X sopra la casella che indica l’emozione che avrebbe provato se si fosse trovato nella situazione appena ascoltata. Il segretario scrive <<Situazione 1>> sulla lavagna e chiede a 5 compagni di dire l’emozione che hanno indicato, scrivendole sotto <<Situazione 1>>. Il lettore legge poi un’altra situazione, gli alunni mettono un’altra X sul loro tabellone e il segretario registra le emozioni provate chiedendole ad altri 5 compagni, scrivendole sotto <<Situazione 2>>. Si procede nello stesso modo fino a quando qualcuno fa bingo, quando ha cioè 5 X sul proprio tabellone disposte sulla stessa riga, colonna o diagonale.
3. Dopo 20 minuti di gioco, interrompere per discutere quanto emerso fino a quel momento.
4. Invitare gli alunni a osservare le emozioni scritte sotto <<Situazione 1>>. Sono tutte uguali? Ognuno di loro avrebbe provato la stessa emozione se si fosse trovato nella situazione letta? Chiedere agli alunni perché secondo loro in una stessa situazione non tutti si sarebbero sentiti nello stesso modo; che spiegazioni potrebbero esserci? E’ stato facile o difficile immaginarsi in quella situazione e pensare a quale sarebbe stata l’emozione? Nella vita di tutti i giorni, qualche volta è complicato capire bene come ci si sente? Quando non riusciamo a capire bene i nostri stati d’animo, cosa possiamo fare per renderli più chiari a noi stessi?

ACTIVITY NUMBER TWO

attività numero due

Step 1:

The activity consists in carefully listening to the emotive reaction provoked by music. While doing so, you should close your eyes and let it go, listening to all the emotions, feelings and messages that reach you.

L'attività consiste nell'ascoltare attentamente la reazione emotiva provocata dalla musica. Nel farlo dovresti chiudere gli occhi e lasciarti andare, prestando attenzione a tutte le emozioni, i sentimenti e i messaggi che il pensiero ti manda.

Step 2:

Spontaneously, take a blank paper and the tools for a simple draw, and together with your classmates or individually, realize a draw with the images inspired from music.

Spontaneamente, prendi un foglio bianco e qualcosa per disegnare, e realizza assieme ai tuoi compagni di classe o individualmente un disegno con le immagini ispirate dalla musica.

Preparation for step 1

Have a comfortable seating. Be centered and firm. Close your eyes and focus on the air that pass through your nose during the natural breathing process. Take a long breath in and slowly breath out. Try to feel comfortable doing this passage repeatedly. Keep in mind to not overdo. You should take a very short pause between each breathing. Listen to the music while keeping concentration on your breathing and on vibrations that occurs around you.

Siediti comodamente. Sii bilanciato e fermo. Chiudi gli occhi e presta attenzione all'aria che passa attraverso il naso durante il naturale processo di respirazione. Prendi un lungo respiro, poi espira lentamente. Cerca di sentirti a tuo agio ripetendo questo passaggio. Ricorda di non sforzare. Dovresti fare una breve pausa tra ogni respirazione. Ascolta la musica mentre mantieni la concentrazione sulla tua respirazione e sulle vibrazioni che hanno luogo intorno a te.

ACTIVITY NUMBER THREE

attività numero tre

STUDENT CHART

scheda dello studente

Answer with "yes" or "no" to the following questions

rispondi "si" o "no" alle seguenti domande

Is it possible to control the emotions?

- E' possibile controllare le emozioni?

- Sono le cose che ci capitano che ci fanno sentire tristi, arrabbiati, felici? _____
- Le altre persone possono decidere se farci stare bene o male? _____

