



Co-funded by
the European Union



Scheda attività

La ruota delle emozioni

Durata: 45 minuti

Numero di partecipanti: da 5 a 20 partecipanti

Età: dai 12 anni

Materiale :

- La ruota delle emozioni stampata in formato grande (A3) e/o proiettata su schermo.

Obiettivi:

- Prendere coscienza delle proprie emozioni.
- Verbalizzare le proprie emozioni.
- Essere in grado di spiegare le proprie emozioni alle altre persone per evitare conflitti.

Descrizione dell'attività:

Fase 1: Presentazione dello strumento "Ruota delle Emozioni" (5 min)

La ruota delle emozioni è uno strumento basato sul lavoro del 1970 di Paul Ekman, che ha identificato le emozioni primarie che provano tutte le persone: gioia, rabbia, tristezza, sorpresa, paura e disgusto. Queste ampie categorie di emozioni comprendono ciascuna diversi livelli di emozioni più precise e complesse, anch'esse molto varie. Questi includono, ad esempio, la frustrazione nel caso della rabbia, o l'orgoglio nel caso della gioia. Conoscere questa vasta gamma di emozioni ci aiuta a identificare gli aggettivi che meglio descrivono come ci sentiamo. In altre parole, ci permette di esprimere a parole ciò che stiamo realmente provando, con maggiore precisione riguardo a ciò che accade dentro di noi.



Passaggio 2: associare le situazioni ai sentimenti (30 min)

Le persone partecipanti sono raggruppate davanti alla ruota delle emozioni, che dovrebbe essere di facile lettura. Chi facilita dice all3 partecipanti che tutte le emozioni che provano in relazione alle questioni ambientali sono normali e valide.

Chi facilita dice che enuncerà un elenco di argomenti a cui l3 partecipanti dovranno rispondere scegliendo una o due emozioni dalla ruota nel secondo e terzo cerchio. Le emozioni vengono scelte in base a come si sentono riguardo all'argomento in questione. L3 partecipanti dovrebbero evitare di scegliere le emozioni del primo cerchio che sono troppo generiche per riflettere i propri sentimenti. A turno, ogni partecipante condivide con tutt3 l'emozione che associa a ciascuno degli argomenti citati e il motivo.

Chi facilita può sottoporre al gruppo i seguenti argomenti:

- Sviluppi nel cambiamento climatico
- Rifiuti di plastica
- Biodiversità
- Proteste per il clima
- Il mio futuro su questo pianeta
- Azione del governo in risposta allo sconvolgimento ambientale
- Scoperte scientifiche su clima e biodiversità

Consigliamo di dedicare circa 10 minuti ad ogni affermazione e di prolungare o allungare il tempo a seconda delle discussioni che seguono.

Passaggio 3: discussione (10 minuti)

L3 partecipanti possono essere invitat3 a discutere i seguenti punti:

- La ruota delle emozioni ti ha aiutato a identificare e comprendere meglio le emozioni che provi in relazione a ciascuno degli argomenti discussi?
- È stato difficile per te scegliere l'emozione o le emozioni più appropriate?
- Sei rimasto sorpreso da ciò che hai realmente provato?



Co-funded by
the European Union



- Quale delle situazioni menzionate scatena in te le emozioni più forti?