

3. EMOZIONI ALLO SPECCHIO

IL MONDO AFFETTIVO CHE MI CONDIZIONA MA ANCHE MI SPIEGA

Emozione: dal latino *ex-movere* muovere da, mettere in moto. Le emozioni sono quell'aspetto della vita che ci smuove. I giovani soprattutto sono trasportati e a volte travolti da esse; devono far fronte a due movimenti: da un lato quelli esteriori come sport, musica, scuola, amici, famiglia; dall'altro quelli interiori, come le emozioni appunto. Queste ultime, nel periodo della preadolescenza e dell'adolescenza, sono amplificate dal cambiamento psico-fisico in atto nel corpo. I giovani sono costantemente alla ricerca di nuove e sempre più forti emozioni, stimolati dai mass media, dai videogiochi, dai social network, che non riescono però a decifrare, sensazioni di cui sono alla spasmodica e costante ricerca.

La confusione emotiva presente in loro può portare a una confusione affettiva e può quindi far scambiare le emozioni con i sentimenti. Da una parte abbiamo le emozioni, fugaci, temporanee, dall'altra gli stati d'animo e i sentimenti, più duraturi, che richiedono una consapevolezza ben diversa. Gli adulti sanno bene, o almeno dovrebbero sapere, che l'amore non è un'emozione di breve durata, bensì un sentimento che si radica in noi e permane per più tempo. Occorre, quindi, cercare di far chiarezza.

za fra i ragazzi su tutti quegli aspetti che riguardano la sfera emotiva.

Viviamo oramai in una società che ha messo al centro le emozioni, basti pensare alle decine di reality show che vanno in onda a ogni ora del palinsesto televisivo. Questi programmi mettono al centro la sfera emotiva e giustificano ogni azione dei concorrenti, giusta o sbagliata che sia, legittima perché giustificata da una «vera» emozione. Una volta finito lo show cosa rimane? Solo il vuoto!

Lo stesso vale per quelle manifestazioni del mondo giovanile, partendo da quelle più o meno confessionali, finendo a quelle di stampo più laico, che vogliono troppo spesso suscitare forti emozioni, ma che poi, una volta tornati a casa, non hanno lasciato un segno dentro la vita dei nostri ragazzi.

Come fare, allora, per far capire ai ragazzi quello che stanno vivendo interiormente? «I ragazzi hanno bisogno di vivere le proprie esperienze ed emozioni attraverso tempi di riflessione interiore, hanno bisogno cioè di metabolizzare le emozioni. Serve tempo per gestire le emozioni negative senza farsene schiacciare o senza reagire impulsivamente, ma serve tempo anche per apprezzare le emozioni positive e far sì che esse diventino energia pura nella persona, un'energia che migliori l'autostima e apra qualitativamente al rapporto con gli altri. Ai ragazzi d'oggi manca, secondo me, soprattutto questo *tempo di riflessione interiore* sulle proprie emozioni, perché sono bombardati da stimoli d'ogni tipo»⁴⁶.

Educare quindi alle emozioni si può, anzi si deve! È una responsabilità educativa necessaria in questi anni così permeati

⁴⁶ M. Cunico, *Educare alle emozioni. Riflessioni e proposte di attività per insegnanti e genitori*, Città Nuova, Roma 2008, pp. 15-16.

dal fare sull'onda delle emozioni. Emozioni che se non comprese e metabolizzate rischiano di portare i ragazzi a fare scelte frettolose. Scopo di questo laboratorio sarà fornire gli strumenti e le strategie per fare fronte a una «mentalità odierna, segnata dalla dissociazione fra il mondo della conoscenza e quello delle emozioni, (che) tende a relegare gli affetti e le relazioni in un orizzonte privo di riferimenti significativi e dominato dall'impulso momentaneo. Si avverte, amplificato dai processi della comunicazione, il peso eccessivo dato alla dimensione emozionale, la sollecitazione continua dei sensi, il prevalere dell'eccitazione sull'esigenza della riflessione e della comprensione. Una vera relazione educativa richiede l'armonia e la reciproca fecondazione tra sfera razionale e mondo affettivo, intelligenza e sensibilità, mente, cuore e spirito. La persona viene così orientata verso il senso globale di se stessa e della realtà, nonché verso l'esperienza liberante della continua ricerca della verità, dell'adesione al bene e della contemplazione della bellezza»⁴⁷.

Emozioni & musica

Le attuali generazioni amano accompagnare le loro giornate con una costante colonna sonora. Basta salire su qualsiasi mezzo pubblico e osservare come la maggior parte dei giovani stia ascoltando musica. La ascoltano durante il viaggio a scuola, nelle ore di intervallo, al ritorno e durante tutto l'arco della giornata. È un modo per esprimere nella musica quelle emozioni che non riescono a esprimere a parole. Un veicolo comunicativo per sentirsi in

⁴⁷ CEI, *Educare alla vita buona del Vangelo*, n. 13.

sintonia con le proprie emozioni, belle o brutte che siano. I ragazzi hanno la necessità di supportare queste emozioni e non lasciarle in un silenzio per loro insopportabile. Da questo nasce l'idea di un laboratorio che rispecchi questa ricerca intensiva di emozioni da parte dei ragazzi, senza tralasciare però l'aspetto qualitativo e riflessivo su quello che provano e sperimentano.

FINALITÀ FORMATIVE

Obiettivi educativi

- Accrescere la consapevolezza delle emozioni vissute.
- Accogliere le emozioni proprie e altrui.
- Saper andare oltre le emozioni del momento.
- Operare delle scelte in equilibrio fra razionalità ed emotività.

Atteggiamenti

- Conoscenza delle proprie emozioni: capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui esso si presenta.
- Controllo delle emozioni: capacità di controllo dei propri sentimenti ed emozioni; capacità di calmarsi, di liberarsi dall'ansia, dalla tristezza o dall'irritabilità.
- Riconoscimento delle emozioni altrui: sviluppo delle doti empatiche, fondamentali nella relazioni con gli altri, del-

l'accettazione delle emozioni altrui e relativo controllo di se stessi di fronte ad esse.

- Gestione delle relazioni: potenziamento della propria competenza sociale.

Durata

Otto incontri da un'ora e mezza circa.

IMPRESA COMUNE

La compilation delle emozioni

L'esperienza che vogliamo concretizzare in questo laboratorio è la realizzazione di alcune compilation musicali, basate sulle diverse emozioni esistenti (ad es. gioia, rabbia, amore, noia ecc.). Attraverso la scelta dei brani musicali, proposti dai ragazzi, per ogni tipologia di emozione messa in gioco, si realizzerà un album tematico con diversi stili musicali (pop, rap, classica, sacra, jazz ecc.). Il laboratorio si concluderà con una conferenza stampa, tenuta dai ragazzi, che illustrerà i vari album prodotti ad amici di scuola o alla comunità. Questi album realizzati potranno poi essere venduti e con il ricavato, far fronte alle spese del gruppo, oppure sostenere un ente benefico scelto dai ragazzi stessi.

Proposta alternativa

Realizzazione di un unico album contenente, per ogni emozione, alcuni brani per tipologia di emozione.

1° incontro: *emozioni in gioco*

Finalità

Lo scopo di questo incontro è di far prendere consapevolezza, già dai primi momenti, delle proprie e altrui emozioni. Attraverso le attività proposte, i ragazzi potranno prendere coscienza di come le diverse emozioni possono colorare la vita con sfumature diverse e possono provocare in loro reazioni inaspettate o difficili da gestire.

Descrizione

All'inizio di ogni incontro l'educatore accoglie i ragazzi con un sottofondo musicale e li invita a posizionarsi nei pressi di un CARTELLO EMOZIONALE⁴⁸, questi cartelli avranno stampato sopra una diversa emoticon con la relativa emozione o stato d'animo, attraverso cui si chiederà ai ragazzi di esprimere il loro stato emotivo del momento iniziale dell'incontro e anche di quello finale. Questo per far prendere coscienza ai ragazzi stessi, agli altri e agli educatori dell'emozione che ognuno si porta dentro e alla fine di ogni incontro per verificare se quella determinata emozione è rimasta invariata, oppure si è modificata durante l'incontro. I ragazzi durante questa attività non dovranno dare spiegazioni del loro stato emotivo ma solo esprimerlo. Al termine del laboratorio e nel momento di verifica ci sarà una condivisione su questa attività.

⁴⁸ Le immagini da poter usare per quest'attività si trovano in appendice a questa scheda.

Provocazione

Per coinvolgere i ragazzi e per renderli consapevoli della diversità delle emozioni in gioco e della diversa risposta emotiva di fronte ad esse, si propone di realizzare un brevissimo sketch teatrale. La piccola rappresentazione avrà come titolo: Emozioni in gelateria, di seguito il testo.

Emozioni in gelateria

Legenda
C = cliente; G = gelataio

C: Buongiorno.

G: Buongiorno, desidera?

C: Un gelato.

G: Sì, prego. Cono o coppetta?

C: Cono da € 2.

G: Mi dica pure i gusti... può sceglierne fino a 3.

C: Allora... cioccolato, stracciatella, pistacchio.

G: Il pistacchio è finito.

C: Allora... amarena.

G: Sicuro? È un accostamento particolare... ma se a lei piace!

C: Sì, grazie, l'amarena mi piace.

G: Ecco a lei.

C: Lo scontrino?

G: Sì, ecco a lei, arrivederci.

C: Arrivederci.

Vi proponiamo due ipotesi per la realizzazione di questo sketch:

- 1ª ipotesi - Educat(t)ori

Gli educatori sono chiamati a mettere in scena questo sketch nelle varie versioni emotive, coinvolgendo di volta in volta un ragazzo diverso per ogni emozione rappresentata. All'inizio si suggerisce di rappresentarlo senza alcun tipo di emozioni (recita monotonale, tipo robot), le volte successive si possono rappresentare le diverse emozioni: allegria, noia, rabbia, amore, paura. I ragazzi dovranno solo assistere e cogliere le varie reazioni dei compagni che sono coinvolti nello sketch. Successivamente dovranno esprimere le loro opinioni in merito alle varie modalità di rappresentazione.

- 2ª ipotesi: - Ragazzi emotivi

Gli educatori sono chiamati a mettere in scena un primo sketch privo di ogni emozione, come la prima ipotesi. Successivamente saranno i ragazzi che saranno chiamati a realizzare lo sketch nelle diverse emozioni proposte dagli stessi educatori. In questo caso, gli educatori dovranno scegliere quali ragazzi saranno più a loro agio con un'emozione piuttosto che un'altra, per farla loro sperimentare.

Momento comune alle due ipotesi

Gli aspetti che si vogliono sottolineare con l'attività descritta sono quelli di far comprendere ai ragazzi come una medesima situazione di vita può essere differentemente vissuta a seconda dell'emozione che si ha dentro, oppure secondo le emozioni con le quali siamo a contatto con l'altro. Le domande che vogliamo

far emergere sono: come cambia il mondo intorno a me se cambiano le emozioni che provo o faccio provare?

Dopo le rappresentazioni si procede con il far ascoltare ai ragazzi due brani di musica classica o strumentale, il primo dal ritmo dolce e rasserenante, il secondo molto più dinamico, frizzante e movimentato. Dopo l'ascolto a occhi chiusi si dovrà chiedere ai ragazzi quali sono le emozioni da loro provate e introdurli a quello che dovranno realizzare durante la durata di questo laboratorio: *l'Album delle emozioni*.

L'attività di ascolto emozionale viene inserita per creare un ponte fra l'introduzione/provocazione e l'impresa che si andrà a realizzare. L'educatore deve spiegare che lo scopo della musica è trasmettere e suscitare emozioni e quindi attraverso di essa i ragazzi hanno la possibilità di utilizzare un linguaggio della loro quotidianità per lavorare insieme sulle proprie emozioni.

Alla chiusura dell'incontro si propone di passare all'attività:
CARTELLI EMOZIONALI

Il ruolo dell'educatore

In questa prima fase l'educatore deve motivare i ragazzi e incuriosirli in questa nuova avventura. Trasmettere l'entusiasmo necessario affinché i ragazzi possano sentirsi pienamente coinvolti nell'impresa che saranno chiamati a realizzare. Quindi da parte dell'educatore ci dovrà essere pieno coinvolgimento, entusiasmo e motivazione per poter essere testimone credibile di questo laboratorio.

2° incontro: *i gruppi emotivo-musicali*

Finalità

Motivare i ragazzi nell'impresa, utilizzare il linguaggio quotidiano dei ragazzi, quello della musica, per stimolarli e farli riflettere sulle diverse emozioni in gioco.

Descrizione

Attività: CARTELLI EMOZIONALI

Nella prima fase occorre suddividere i ragazzi in gruppetti di 4-5 elementi e affidare loro il compito di trovare i brani relativi all'emozione scelta o che è stata loro assegnata. Si procede con l'attività: I 4 cantoni⁴⁹, appendendo alle pareti dei fogli con le scritte delle seguenti emozioni: rabbia, amore, allegria, paura, noia. Al VIA i ragazzi devono dirigersi in silenzio verso l'emozione che sentono più vicina e più forte in loro. Occorre calibrare il numero di parole per il numero di ragazzi presenti, ad esempio considerare un'emozione ogni 4-5 ragazzi. È bene comunque metterne un minimo di 4. La domanda da fare ai ragazzi è: quale di queste emozioni sperimenti con più intensità, in questo momento della tua vita?

Una volta che i ragazzi si saranno disposti accanto all'emozione scelta, si inviteranno a discuterne fra di loro e successivamente a esporre in sintesi agli altri gruppi ciò che è emerso.

⁴⁹ E. Carosio - A. Cenini, *Accomodati*, p. 93.

Gli stessi gruppi formeranno le squadre che dovranno realizzare l'album musicale sull'emozione scelta. Nel caso in cui la distribuzione dei ragazzi non sia ben equilibrata, i gruppi potranno essere estratti a sorte, o pensati e proposti dall'educatore stesso. Ogni gruppo deve inoltre trovare un nome, così che i ragazzi si possano identificare nel nome prescelto e al momento della conferenza stampa potranno presentarsi con quello.

A questo punto tutti i sottogruppi dovranno decidere come realizzare il proprio album. Le proposte sono: album con libretto allegato, contenente i testi di accompagnamento (poesia, aforisma ecc.), oppure album semplice, senza libretto, ma con copertina del CD personalizzata.

La fase successiva sarà la scelta dei brani da inserire nell'album. Si comincia a farlo già durante l'incontro, comunicando ai ragazzi che avranno una settimana di tempo per completare la scelta, così che la volta successiva disporranno di materiale sufficiente per definirli meglio⁵⁰.

Per la composizione dell'album si suggerisce la seguente scaletta:

- un brano di musica rap;
- un brano di musica pop;
- un brano di musica strumentale;
- un brano di musica spirituale;
- un brano inedito (se i ragazzi sono in grado di comporlo, magari in stile rap, così che tutti possano cantarlo), oppure

⁵⁰ L'educatore non dovrà aspettarsi che tutti i ragazzi svolgano il compito assegnato e in questo caso è preferibile adottare qualche forma di monitoraggio, ad esempio Facebook, creando un gruppo sul quale inserire i link dei vari brani, oppure semplicemente il titolo e l'autore. In questo modo l'educatore potrà essere da stimolo ponendo attenzione a non far diventare questo compito un obbligo o un peso per i ragazzi.

re un brano con il testo modificato dai ragazzi sulla base di una canzone famosa.

In alternativa, se le tensioni rischiano di portare a uno stallo nella scelta dei brani, si può pensare di inserirne uno per ogni componente del gruppo.

Attività: CARTELLI EMOZIONALI

Il ruolo dell'educatore

In questa fase, l'educatore deve accompagnare i ragazzi nella condivisione a gruppetti, svolgendo il ruolo di moderatore, inoltre deve guidare i gruppi nella scelta della tipologia di album da realizzare, facendo sempre ben attenzione che ogni ragazzo possa esprimere la sua opinione.

3° incontro: *pausa di riflessione*

Finalità

In questa fase del percorso laboratoriale è bene che i ragazzi continuino a lavorare sulle proprie emozioni attraverso alcune tecniche di seguito proposte. Questo faciliterà i ragazzi nell'esprimere quello che sentono dentro per poterlo comunicare. Riconoscere le proprie e altrui emozioni facilita la relazione e l'accettazione di sé e dell'altro.

Descrizione

Dopo l'attività dei CARTELLI EMOZIONALI, proponiamo tre tecniche per aiutare i ragazzi a prendere contatto con le proprie emozioni, specialmente quelle più forti e che caratterizzano il loro particolare momento di crescita. Una di queste è, appunto, la rabbia. La rabbia in adolescenza è spesso presente e si rafforza in questo periodo particolare della crescita. I ragazzi si arrabbiano con gli amici, con i genitori, con gli educatori, con i professori e molti non sanno come gestire questa particolare emozione così devastante. La prima tecnica di lavoro è appunto CHE RABBIA!⁵¹

Che rabbia

Questa tecnica è anche un modo per scaricare le tensioni accumulate durante il giorno o la settimana, inoltre aiuta a comprendere i meccanismi della rabbia.

Si chiede ai partecipanti di pensare a una di quelle frasi che usano quando sono arrabbiati con qualcuno, critiche o offese che scaricano sugli altri quando perdono la pazienza. L'esercizio procede attraverso i seguenti passi:

- camminare e ripetere di seguito l'espressione mentalmente;
- camminare e accompagnare la ripetizione anche con un gesto fisico;
- camminare e pronunciare a bassa voce la frase e ripeterla;

⁵¹ F. Carletti - E. Gatti - D. Simonelli, *1+1=3 La matematica dell'amore*, Paoline, Milano 2012, p. 56.

- camminare e pronunciarla di seguito con tono normale;
- camminare e pronunciare l'espressione urlando;
- camminare e ripeterla come se fosse detta da un distinto professore;
- camminare e ripeterla come se fosse detta da un venditore ambulante;
- camminare e ripeterla come se fosse detta da un giornalista televisivo;
- a coppie, ripetere di continuo la frase a bassa voce, fissando l'altro negli occhi;
- a coppie, ripetere l'espressione a voce normale;
- a coppie, ripetere la frase urlandola in faccia;
- tornare da soli camminando, ripetere con tono normale la frase;
- camminare e ripeterla a bassa voce;
- camminare e ripeterla mentalmente.

Segue uno scambio fra i ragazzi su ciò che hanno provato durante lo svolgimento di questo esercizio. Per facilitare la discussione, l'educatore propone le seguenti domande:

- Cosa avete provato durante la ripetizione delle frasi?
- Cosa avete provato nel dire quella frase a uno dei vostri compagni? Perché?
- Perché quando scatta la rabbia riuscite a urlare contro qualcuno, mentre qui avete trovato difficoltà e imbarazzo?

Di seguito proponiamo altri due strumenti per riflettere.

Se fossi un'emozione

Questa tecnica è molto utile per far sviluppare nei ragazzi l'attenzione al linguaggio non verbale e a quando esso esprima inconsapevolmente le emozioni che proviamo interiormente. Si accrescerà inoltre la consapevolezza dei propri gesti per riuscire a trasmettere agli altri le proprie emozioni, senza il bisogno di esprimersi a parole.

Il conduttore attacca sulla fronte di ogni partecipante un foglio con scritta un'emozione (rabbia, paura, felicità, disgusto, sorpresa ecc.). L'obiettivo del gioco è scoprire quale emozione è scritta sul proprio foglio attraverso l'aiuto degli altri.

Al VIA della musica i partecipanti si muoveranno liberamente nello spazio e, allo stoppare della stessa, mimeranno l'emozione scritta sulla fronte del compagno più vicino. In questa fase si deve solo osservare senza cercare ancora di indovinare le emozioni.

Dopo 4-5 prove il conduttore chiederà a ogni singolo partecipante quale emozione secondo lui porta scritta sulla fronte e verifica se ha indovinato.

Stimoli per la riflessione

- È stato difficile riconoscere le emozioni osservando l'altro? Perché?
- Avete trovato difficoltà a comunicare alcune emozioni?

Ascolto emotivo

Questa coinvolgente tecnica è utile per prendere contatto con le emozioni suscitate da diversi brani musicali e permette di confrontare con gli altri le diverse emozioni suscitate. Per questa tecnica viene distribuita al gruppo una tabella simile a quella riportata di seguito (da adattare e ampliare con ulteriori brani musicali, o ulteriori emozioni).

Brano/emozione	Rabbia	Paura	Allegria	Ansia	Noia	Serenità	Altro
<i>Per te</i> - Jovanotti							
<i>Fantasia improvviso</i> - Chopin							
<i>Il mattino</i> - Grieg							
<i>Se si potesse non morire</i> - Modà							
<i>Il cantico delle creature</i> - Branduardi							

Al termine dell'ascolto si invitano i ragazzi in gruppetti di 3-4 persone a confrontare i risultati, in modo da fare prendere coscienza ai ragazzi delle diversità che ci sono fra di loro.

Si conclude con l'attività dei CARTELLI EMOZIONALI.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore ha il compito importantissimo di accogliere quelle che sono le emozioni dei ragazzi senza esprimere un giudizio, in modo da creare quel clima di accoglienza che permetterà di parlare senza il timore o la vergogna di essere giudicati.

4° incontro: *condivisione a tempo di musica*

Finalità

Rendere partecipi tutti del lavoro svolto, attraverso il confronto e la condivisione.

Descrizione

Dopo l'attività dei CARTELLI EMOZIONALI, ogni sottogruppo musicale presenta i brani scelti. Si prevede che ognuno presenti i brani in comune dell'album, in modo tale che tutti gli altri possano suggerire altri brani da inserire o da ascoltare per eventuali sostituzioni e implementazioni.

Una volta effettuato questo dibattito, si procede alla ridefinizione e alla stesura definitiva dell'album dei vari gruppi musicali. In questa fase i ragazzi devono scegliere un brano della Sacra Scrittura (anche solo alcuni versetti scelti da una rosa di proposte suggerite dall'educatore), da inserire nell'album. In alternativa si potrà semplicemente preparare il brano da ascoltare durante la celebrazione.

Attività: CARTELLI EMOZIONALI

5° incontro: *sosta biblica*

Finalità

Rendere consapevoli i ragazzi che nella Sacra Scrittura è possibile ritrovare quelle stesse emozioni che provano tutti i giorni.

Descrizione

«Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù» (Fil 2,5). I sentimenti e le emozioni sono presenti nella parola di Dio, a partire dai salmi, vere e proprie composizioni musicali per esprimere tutta una gamma complessa e completa di emozioni e sentimenti. Lo stesso Gesù nei Vangeli prova i medesimi sentimenti comuni a tutta l'umanità.

Dopo l'attività: CARTELLI EMOZIONALI, si presentano diversi passi della Scrittura sui quali far riflettere i ragazzi, poi, attraverso la riflessione, si fa loro scrivere una breve preghiera che sarà utilizzata durante il momento della celebrazione.

Per la lettura del brano e la meditazione guidata, suggeriamo alcuni brani del Vangelo in relazione alle diverse emozioni provate da Gesù:

- la compassione (Matteo 9,36; Luca 7,13);
- l'amore, la gioia (Giovanni 15,9-13; 11,5);
- la tristezza (Matteo 26,37-38; Giovanni 11,33-38);
- la paura (Marco 14,33).

Alcune possibili tracce di riflessione:

- I sentimenti di un cristiano: repressione o gestione?
- Quale emozione di Gesù ti sorprende di più? Come mai?
- Gesù e i suoi sentimenti: come riesce a metabolizzarli?

Il ruolo dell'educatore

Durante la fase biblica, l'educatore si fa più presente attraverso la riflessione guidata da lui, oppure in collaborazione

con un sacerdote; anche qui si deve cercare di stimolare i ragazzi a riflettere in autonomia, senza imporre il proprio punto di vista.

Alcune domande per il deserto personale

È possibile accompagnare questo momento di riflessione con un sottofondo musicale adatto.

- Quanto influiscono le emozioni nei tuoi rapporti interpersonali?
- Quale emozione è maggiormente presente nella tua vita?
- Alcune volte ti senti sopraffatto dalle emozioni? Quali?
- Riesci a pregare nei momenti di forte emotività?
- Scrivi una preghiera di affidamento al Signore, nella quale inserire un'emozione che ti caratterizza, o sulla quale vuoi chiedere il suo aiuto.

Momento di condivisione

Dopo la riflessione personale, si andranno a creare dei gruppetti di 4-5 persone, nei quali i ragazzi sono invitati a condividere le riflessioni scaturite dalle domande. Il momento di condivisione delle preghiere, invece, avverrà durante la celebrazione. Sarà previsto un momento nel quale i ragazzi condivideranno la preghiera da loro scritta.

Si conclude con l'attività: CARTELLI EMOZIONALI.

Il ruolo dell'educatore

In questa fase del laboratorio è bene che l'educatore faccia sintesi del cammino fin qui intrapreso, attraverso una riflessione guidata dal sacerdote o dall'educatore stesso, che tocchi quei punti chiave sui quali vuole focalizzare l'attenzione dei ragazzi per la riflessione personale.

CONSEGNA

6° incontro: la conferenza stampa

Finalità

Rendere visibile il lavoro svolto. Raccogliere fondi per le varie necessità del gruppo, oppure da devolvere in beneficenza a enti scelti con i ragazzi.

Descrizione

Si organizza una «conferenza stampa» nella quale i ragazzi presenteranno il proprio album e ne faranno brevemente ascoltare un estratto. Si tratta ovviamente di un incontro pubblico ben pubblicizzato, al quale invitare gli amici del paese o di scuola, ma anche tutta la comunità, in modo da far conoscere il cammino del gruppo e ciò che si sta realizzando insieme. Inoltre si può prevedere di organizzare un piccolo rinfresco da offrire agli invitati per creare un clima di convivialità e di condivisione subito dopo la presentazione. Si prevederà un apposito tavolo per l'esposizione e la vendita degli album.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore può avere il compito di moderare gli interventi durante la conferenza stampa e di presentare in poche parole lo scopo e le finalità del laboratorio.

CELEBRAZIONE

7° incontro: una musica può fare... pregare!

Finalità

Celebrare l'impresa compiuta, rendere grazie al Signore della gioia dello stare insieme e delle emozioni che ci rendono così diversi e unici. Condividere le preghiere dei ragazzi: testimoniare gli uni gli altri le proprie richieste fatte al Signore, simbolo della fratellanza perché figli di uno stesso Padre.

Descrizione

Attività: CARTELLI EMOZIONALI.

Per questo momento celebrativo, si utilizzano i brani di musica sacra presenti nei vari album emotivi. Si introduce l'emozione e si ascolta il brano proposto. A questo punto i ragazzi che hanno scritto una preghiera su quella determinata emozione saranno invitati a leggerla e a condividerla. Si procede così per tutte le emozioni dei vari album. Le preghiere sulle emozioni non presenti negli album saranno accompagnate da una musica di sottofondo generica, ma che possa riassumere le emozioni oggetto delle preghiere.

Dopo le preghiere ci sarà il momento dello scambio degli album emozionali: ogni gruppo dovrà donare una copia dell'album ai membri degli altri gruppi. In questo modo alla fine del laboratorio tutti i ragazzi saranno in possesso dell'intera compilation delle emozioni.

Si conclude con la preghiera del Padre nostro e a seguire l'attività: CARTELLI EMOZIONALI.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore accompagna i ragazzi e gestisce questo momento celebrativo, introducendolo e spiegando come ogni emozione quotidiana debba essere celebrata alla luce della vita di Cristo.

VERIFICA

8° incontro: *sintesi emotiva*

Finalità

Ultima fase del laboratorio. Momento di verifica e di condivisione dell'esperienza fatta. Riuscire a tradurre in parola le emozioni vissute, ma anche le difficoltà sperimentate.

Descrizione

Durante quest'ultimo incontro si utilizzeranno i CARTELLI EMOZIONALI adoperati durante tutti gli incontri del laboratorio. Questa volta, però, dovranno essere utilizzati come rias-

sunto di tutta l'esperienza fatta: i ragazzi dovranno scegliere di posizionarsi accanto al cartello che esprime l'emozione che riassume il percorso fatto e spiegare il perché di tale scelta. Inoltre, dovranno condividere come hanno vissuto l'esperienza di comunicare all'inizio di ogni incontro il proprio stato emotivo insieme agli altri senza darne spiegazione.

Domande per la condivisione:

- È stato semplice individuare un'emozione all'inizio di ogni incontro?
- Le emozioni sperimentate sono cambiate durante i singoli incontri? Perché?
- Quali vantaggi/svantaggi ci sono nel prendere coscienza del proprio stato d'animo e di quello degli altri componenti del gruppo?
- Questa attività ha aiutato nella vita quotidiana (a scuola, in famiglia...) per capire e percepire come mi pongo, o come gli altri si pongono di fronte alle situazioni a seconda dell'emozione sperimentata nel momento?

Il ruolo dell'educatore

In questa fase di verifica l'educatore è chiamato a moderare gli interventi dei ragazzi e fare sintesi o sottolineare ciò che condividono, cercando di legarlo all'esperienza fatta e declinandolo alla luce del Vangelo. Importante anche qui sarà accogliere i ragazzi nelle emozioni dichiarate e creare un clima di non-giudizio e di familiarità.

Bissi A., *Il battito della vita. Conoscere e gestire le proprie emozioni*, Paoline, Milano 1998.

Carletti F. - Gatti E. - Simonelli D., *1+1=3 La matematica dell'amore*, Paoline, Milano 2012.

Carosio E. - Cenini A., *Accomodati, qui si sta bene!*, Paoline, Milano 2012.

CEI, *Educare alla vita buona del Vangelo - Orientamenti pastorali dell'Episcopato italiano per il decennio 2010-2020*, LEV, Città del Vaticano 2010.

Cunico M., *Educare alle emozioni. Riflessioni e proposte di attività per insegnanti e genitori*, Città Nuova, Roma 2008.

D'Alfonso R. - Garghentini G. - Parolini L., *Emozioni in gioco. Giochi e attività per un'educazione alle emozioni*, Gruppo Abele, Torino 2005.

Goleman D., *Intelligenza emotiva. Che cos'è, perché può renderci felici*, Rizzoli, Milano 2010.

Janes D., *Educare all'affettività. A scuola di emozioni, stati d'animo e sentimenti*, Erikson, Gardolo (TN) 2007.

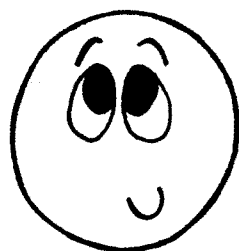
APPENDICE: Immagini per l'attività Cartelli Emozionali⁵²



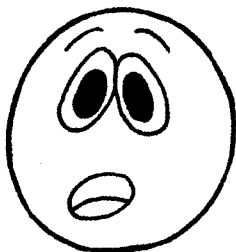
TRISTE



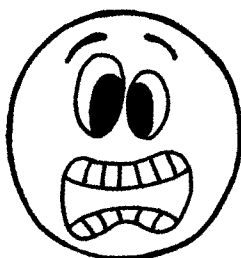
TIMIDO



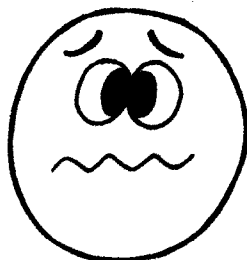
INNOCENTE



SPAVENTATO



PANICO



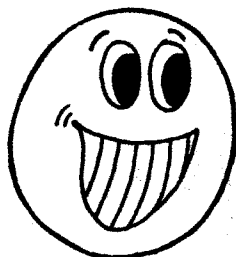
TERRORIZZATO



COCCIUTO

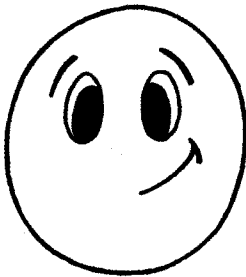


BEATO

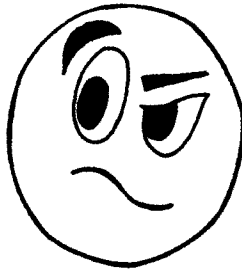


ALEGRO

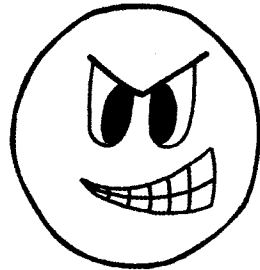
⁵² Si ringrazia l'animatrice Benedetta Ramazzotti per i disegni di questa scheda.



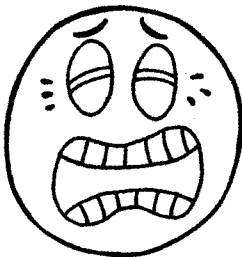
FALSO OTTIMISTA



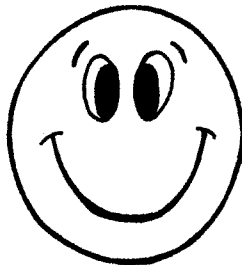
SOSPETTOSO



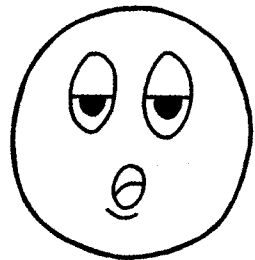
VENDICATIVO



DISPERATO



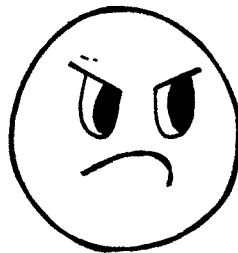
SERENO



ANNOIATO



DELUSO



DISAPPROVAZIONE