

EMOZIONIAMOCI

laboratorio teatrale per imparare a riconoscere le nostre e le altrui emozioni

Questo progetto è rivolto ai bambini della scuola primaria e a tutti i ragazzi delle tre classi della scuola secondaria di primo grado.

Il progetto si pone come obiettivo quello di : provare attraverso un breve percorso di animazione teatrale a riconoscere le proprie emozioni e a imparare a controllarle quando ci rapportiamo con gli altri.

F come Felicità, P come Paura, R come Rabbia, T come Tristezza.

Provare emozioni è un'esperienza comune ad adulti e bambini senza distinzione di sesso e cultura. Le emozioni hanno una funzione fondamentale per l'adattamento di ogni individuo all'ambiente fisico e sociale e per la realizzazione di sé nel rapporto con gli altri: le emozioni modulano e orchestrano le interazioni quotidiane e permeano gli incontri con l'altro. Attraverso il gioco del teatro proveremo a far comprendere ai bambini il complicato universo delle emozioni, verranno così proposti dei giochi teatrali che avranno come obiettivo quello di ; come viviamo le nostre emozioni come le gestiamo che abbinamento le proprie

- Riconoscere, accettare le proprie e le altrui emozioni
- Collegare le emozioni agli eventi che le determinano
- Distinguere le emozioni piacevoli e spiacevoli
- Acquisire strategie comportamentali idonee per gestire correttamente i diversi stati emotivi

Fasi

Il progetto si struttura a scelta in tre incontri o cinque incontri di due ore ciascuno e sarà così articolato:

1. Incontro **“Mi racconto”** Attività teatrale finalizzata alla presentazione di ciascun componente e alla creazione di un gruppo che si fa un po' più silenzioso del solito per ascoltare ed accogliere;
2. Incontro *Energia del gruppo e fiducia Il gioco della fiducia* ai ragazzi verranno proposti dei giochi, attraverso cui impareranno ad ascoltare gli altri, soprattutto a fidarsi del gruppo.
3. Il termometro delle emozioni Nel gioco del teatro, tutti possono diventare tutti, l'importante è che tutti rispettino tutti. In questo gioco ogni diverso personaggio userà parole e gesti diversi e si mostrerà tramite le proprie emozioni . Nel gioco del far finta che tante volte ognuno di noi riesce a riconoscere quello che davvero in quel momento si prova

Nella soluzione di cinque incontri le tematiche affrontate sono le stesse chiaramente più diluite nel tempo