



Allegato all'articolo del Dossier
"Ragazzi & Dintorni" 8 – maggio 2017

Emozioniamoci

Attività sul tema delle emozioni



INTRODUZIONE

Gioia, stupore, rabbia, tristezza... chi di noi non ha provato, almeno una volta, una di queste emozioni? Chi non si è mai arrabbiato per essere stato preso in giro da un compagno; chi non ha mai gioito per un dono da tempo atteso?

Ecco una serie di attività da far vivere ai ragazzi come sintesi del percorso vissuto durante l'anno pastorale-catechistico sul tema delle emozioni. Ogni attività approfondisce una singola emozione attraverso un laboratorio; le proposte possono essere realizzate singolarmente o inserite in un contesto più ampio: per esempio un incontro conclusivo che occupi, straordinariamente, un intero weekend, oppure un *campo scuola* o un' *estate ragazzi* sulle emozioni.



GIOIA

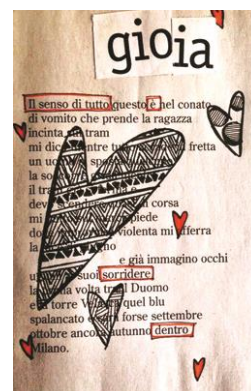
La gioia è un'emozione, intensa, solare. È l'emozione che tutti vorremmo sempre provare, quell'emozione che ci porta fuori da noi stessi, che ci spinge a «gridare» al mondo intero quello che abbiamo dentro! Cosa ci dà gioia? Quali sono le sue manifestazioni? Con quali parole potremmo esprimerla? *La proposta:* diventare poeti per esprimere la propria gioia, utilizzando la tecnica del *caviardage*!

ATTIVITÀ: *Caviardage... La gioia tra le righe!*

Il *caviardage* è una tecnica utilizzata durante i laboratori di scrittura creativa di tipo artistico, letterario, con lo scopo di «trovare la poesia nascosta» tra le righe. «I nostri poeti» dovranno annerire le parole che non servono, per mettere in evidenza quelle prescelte che, lette di seguito, formeranno una frase, un pensiero, un componimento poetico.

Procedimento: Consegnare ai ragazzi una pagina fotocopiata di un libro. Ognuno legge il testo senza prestare particolare attenzione al significato di quanto scritto e, poi, *cerchia alcune parole* che lo colpiscono e che rimandano alla gioia. A questo punto ognuno sceglie se tenere tutte le parole scelte (massimo due o tre) o soltanto una; poi cerca, *all'interno della pagina*, gli articoli, le congiunzioni, gli avverbi che gli permettono di comporre *la sua personale poesia!*

Per dare un tocco artistico al componimento lo si può decorare utilizzando pennarelli, tempere, penne..., in base a ciò che la creatività suggerisce. Nella foto un esempio.





STUPORE

Lo stupore è quel senso di grande meraviglia che nasce quando vediamo o quando accade qualcosa di inatteso o di particolarmente bello o brutto! A volte questa emozione paralizza, sembra non permettere di andare né avanti né indietro.

ATTIVITÀ: disegno a due mani

Distribuiamo a ognuno un foglio e una matita; mettiamo, poi, a disposizione alcuni colori. Ognuno deve tracciare *un piccolo scarabocchio sul foglio* e consegnarlo al vicino. A partire da quella traccia e con un sottofondo musicale, ognuno può *disegnare ciò che preferisce*, facendo attenzione di includere, nel proprio disegno, quello scarabocchio! Possiamo rimanere stupiti dal capolavoro che può derivare da quel disegno!

Riflettiamo sul fatto che per quanto la nostra vita possa essere «segnata», anche negativamente, dagli eventi e dalle persone, in realtà noi possiamo *renderla meravigliosa* con un tocco d'arte.



TRISTEZZA

La tristezza è l'emozione che nessuno vorrebbe mai provare, eppure tutti, proprio tutti, almeno una volta l'hanno vissuta. Anche quando la tristezza non può assolutamente essere evitata, è importante circondarsi di chi ci ama, di chi ci fa sorridere, ma anche semplicemente di chi è disposto a starci accanto, per condividere quel che proviamo! Alleniamoci, allora, a saper stare accanto a chi è triste, magari imparando a farlo sorridere.

ATTIVITÀ: Fallo ridere!

Dividiamo i ragazzi in gruppi di circa 4/5 persone ognuno. A turno i gruppi (uno per volta) dovranno *far sorridere l'assemblea* che, a sua volta, si immedesimerà in una situazione triste. I componenti del gruppo potranno usare uno *sketch*, una scenetta, inventare barzellette per far sorridere gli altri. Ogni membro dell'assemblea avrà a disposizione alcune palette con *emoticon* sorridenti. Il gruppo, che vedrà alzarsi più «*palette-smile*», sarà quello più capace di far sorridere...

E gli altri? Dovranno impegnarsi di più, considerando che, per risollevare chi è triste, non sempre occorre farlo ridere, a volte basta stargli accanto!



SPERANZA

Recuperiamo un'attività proposta nella rubrica *In rete*, pubblicata nel mese di febbraio in Dossier Ragazzi & Dintorni: *il Tg della speranza!* Ognuno deve essere testimone di speranza, capace di illuminare le esistenze delle persone che ci vivono accanto, ma anche di quelle che vivono dall'altra parte del mondo!

ATTIVITÀ: il mini Tg delle buone notizie.

Le piattaforme disponibili per tale scopo sono diverse, ma vi propongo una soluzione più semplice e sicuramente più familiare per i ragazzi: YouTube live (disponibile anche su *smartphone*), con cui realizzare una diretta sul proprio canale YouTube.

Il Tg non è da improvvisare, occorre rimboccarsi le maniche, allestire un angolo di registrazione e andare «a caccia» di buone notizie, magari partendo dalla propria realtà parrocchiale!



PAURA

La paura è un'emozione che ci immobilizza, ma allo stesso tempo ci mette in movimento! Non è una contraddizione! Pensateci un attimo, davanti a qualcosa che spaventa la reazione può essere quella di scappare, oppure di restare immobilizzati! Aiutiamo i ragazzi a crescere nella consapevolezza attraverso il gioco di movimento «*Scappa, scappa! Che paura*».

ATTIVITÀ: **Scappa, scappa! che paura.**

Dividiamo i ragazzi in due gruppi. *Il primo gruppo* rappresenta la paura; *il secondo gruppo* rappresenta ogni singola persona.

- *Mettiamo un sottofondo musicale*: quando il volume è alto, «il gruppo paura» rincorre «le persone» che scappano, con l'intento di immobilizzarle. Una volta immobilizzate, «le persone» devono restare ferme anche quando, abbassata totalmente la musica, «il gruppo paura» e gli altri compagni tornano al punto di partenza.
- *Saranno liberati* solo se un altro compagno di squadra li «sbloccherà».
- Quando si rialzerà il volume della musica, i due gruppi *si scambieranno i ruoli*. Gli immobilizzati resteranno fermi per un turno, in attesa che compagni del proprio gruppo possano liberarli. Un giocatore, dopo essere stato immobilizzato per tre volte, dovrà uscire.

Il gioco ha un valore simbolico e può essere un punto di partenza per far riflettere i ragazzi sugli effetti della paura, su come gestirla, su come risolvere le proprie paure. Sicuramente uno degli aiuti più importanti sono gli amici che hanno il potere, nel gioco come nella vita, di sbloccare chi è immobilizzato dalla paura.



RABBIA

La rabbia fa crollare tutto! È un'emozione primitiva che si prova già dalla tenera età e, per questo, è importante imparare a riconoscerla, gestirla, canalizzarla! Ignorarla e reprimerla serve poco perché, prima o poi, per un qualsiasi motivo, a volte anche apparentemente banale, la rabbia esce fuori con tutta la sua aggressività, conducendo a una vera e propria esplosione! Proponiamo ai ragazzi *il terremoto delle emozioni* con l'intento di farli riflettere sul fatto che accumulare un'emozione, come la rabbia, può provocare un vero e proprio terremoto interiore che, prima o poi, fa crollare la più stabile delle torri, cioè noi stessi e le nostre relazioni.

ATTIVITÀ: **terremoto delle emozioni**

Procuratevi una serie di *mattoncini* di dimensioni regolari e, su ognuno, scrivete *il nome di un'emozione*, tranne quella della rabbia da scrivere, invece, su mattoncini non regolari. Fate costruire coi mattoncini *una torre* e, solo dopo che sarà innalzata un po', date ai ragazzi i mattoncini con su scritto «rabbia». Verosimilmente la torre crollerà, se non con il primo mattoncino «rabbia» sicuramente con il secondo o con il terzo.

Da questa esperienza orientate i ragazzi a riflettere sul fatto che, se è vero che le emozioni riempiono la nostra vita, è altrettanto vero che la rabbia rischia di farla crollare, se non è «levigata»!



AMORE

Possiamo definire l'amore, *l'emozione delle emozioni!* Se ci pensate, ogni emozione deriva dall'amore: ci si arrabbia con chi si ama di più, che non con gli estranei; si ha paura di perdere chi si ama; ci si stupisce per una visita inaspettata di chi si ama..., e così via!

Proprio perché l'amore include un po' tutte le emozioni, la proposta è quella di fare «sintesi» di tutte le emozioni, realizzando *il lapbook delle emozioni!*

ATTIVITÀ: **il lapbook delle emozioni**

Un *lapbook* è una cartelletta originale e artigianale che raccoglie: mini-libri di diverso formato, una mappa concettuale tridimensionale, utilizzata per sintetizzare argomenti, sviluppare creatività, senso artistico. In sintesi è una cartella con *tante tasche*, ognuna delle quali rappresenta un minilibro che tratta, in modo sintetico o simbolico, un sottoargomento dell'argomento generale! L'idea è quella di realizzare un *lapbook* sull'amore, che include le altre emozioni. Naturalmente le scelte circa i contenuti sono da fare a priori!

Quali aspetti delle emozioni si vogliono far emergere? Si potrebbe, ad esempio, realizzare un *lapbook* in cui individuare film, canzoni, opere d'arte su ogni emozione (seguendo gli spunti ricevuti nei numeri precedenti del Dossier *Ragazzi&Dintorni*), oppure individuare i «volti delle emozioni» attraverso proprie foto, realizzate di proposito.

Per farvi un'idea di cosa sia e di come realizzare un *lapbook*, potete visitare i siti www.laboratoriointerattivomanuale.com; www.sololapbook.wordpress.com. I *lapbook* si possono realizzare a ogni età, basta adeguare il contenuto alle esigenze e all'età dei ragazzi!



ACCENDI L'AMORE!

L'amore, nell'itinerario annuale del Dossier, è l'ultima delle emozioni previste; per cui, oltre all'attività di rielaborazione figurativa, vi proponiamo anche *un tempo di riflessione e interiorizzazione* da far vivere ai ragazzi.

• **La musica** ci ha sempre supportato in questo cammino, e non può non farlo anche questa volta.

Abbiamo scelto di vivere questo spazio di conclusione e sintesi *al ritmo di Noemi* e della sua canzone **Amen**. E, in fondo, cos'è l'amore se non la capacità di dire, fidandosi, il proprio sì, il proprio «Ci sto!»? *Amen*, parola spesso pronunciata velocemente alla fine delle nostre preghiere,

altro non significa se non: «Voglio crederci!», «Accada», «Mi fido». Ed è detta come conclusione di una proposta, di un patto, di un mettersi insieme per realizzare qualcosa. Pensiamoci... altro non sono le nostre preghiere se non un contare su Dio, ma mettendoci la nostra parte.

• **Alla fine del nostro itinerario**, possa proprio l'*Amen* conclusivo essere la giusta risposta da dare, realizzando scelte e gesti che portino con sé *il gusto di una vita buona e bella* che, cristianamente, abbiamo cercato di costruire passo dopo passo.

UN AMEN PER ACCENDERE AMORE!

Testo della canzone in mano, provate a individuare con i ragazzi *il percorso descritto* dalla canzone. L'*Amen* cantato da Noemi è un punto di arrivo, non di partenza: fatto di scelte sbagliate, di gesti segnati da paura e da egoismi. All'*amen* vero si arriva, scegliendo chi essere e quale mondo costruire.

• **Qual è il cuore** di tutta la canzone? Chiedetelo ai ragazzi! Null'altro se non i due ritornelli: *il primo* sembra frutto di una risposta data ancora con poca convinzione – «anche se non ci credo» –, *il secondo*, pur consapevole di quanta strada ci sia da fare è «*un amen*» certo e deciso. Tra i due ritornelli *la strada fatta è tanta*. Da una vita vissuta in difesa, proteggendosi da mille forme di dolore, a una vita aperta all'amore e alla fraternità.

• **Perché ognuno di noi** possa accendere l'amore *questo passaggio è fondamentale*. Aiutate i ragazzi a «reagire» di fronte a questo testo, raccontandosi. Potete servirvi di domande generali che li aiutano a guardarsi dentro:

1. Cosa fa sanguinare il cuore?
2. Quali esperienze possono rendere l'anima di cemento?
3. Il cuore, che non ama, è come il sale che non dà sapore? A cosa serve?
4. ...

• **Cosa fare per riprendersi in mano** e accendere l'amore? Quanto costa farlo? Siamo disposti a investire le nostre migliori energie? Tipi come Noemi hanno già iniziato. Per noi *la sfida resta aperta!*



Allegato all'articolo **Emozioniamoci**, in Dossier monografico **Ragazzi & Dintorni**, inserto di **Catechisti Parrocchiali 8**, maggio 2017, Paoline.

