



RICONOSCERE LE EMOZIONI

LE EMOZIONI PRIMARIE

LE EMOZIONI PRIMARIE

Le abbiamo sin dalla
nascita.



RABBIA: mascella contratta, sopracciglia aggrottate, fronte aggrottata, battito cardiaco accelerato, postura rigida, camminata veloce, tensione muscolare, pugni chiusi, eloquio accelerato, tono di voce alto, pause frequenti, è possibile urlare o, al contrario, tenere il broncio.



PAURA: sopracciglia inarcate, occhi sbarrati, gambe o mani tremanti, mani fredde, battito cardiaco accelerato, muscoli tesi, difficoltà nel parlare o nei movimenti, è possibile urlare, voce tremante, difficoltà di salivazione.



TRISTEZZA: sguardo rivolto verso il basso, sopracciglia abbassate, angoli della bocca rivolti verso il basso, spalle curve, ripiegamento su se stessi, voce flebile, commossa, monotona, pause numerose e lunghe, si parla lentamente, mento tremolante, camminata lenta (ci si trascina), movimenti lenti in generale, astenia.



FELICITÀ: volto disteso, angoli degli occhi e della bocca rivolti verso l'alto, sorriso, energia nel parlare, voglia di fare molte cose e di ridere, sognare a occhi aperti, guardare gli altri negli occhi, camminare in modo rilassato, movimenti armonici.



SORPRESA: occhi sbarrati, sopracciglia inarcate, sussulto. La sorpresa è un'emozione di breve durata di solito è seguita da un'altra emozione quale felicità, tristezza, delusione o paura.



DISGUSTO: naso arricciato, bocca con angoli rivolti all'ingiù o compressa, fronte corrugata, desiderio di allontanarsi dallo stimolo fonte dell'emozione.

Facciamo una mappa delle caratteristiche di ogni
emozione primaria. Guarda l'esempio della
TRISTEZZA





Riconosci questa emozione?
Quali sono le sue caratteristiche?



Riconosci questa emozione?
Quali sono le sue caratteristiche?



Riconosci questa emozione?
Quali sono le sue caratteristiche?



Riconosci questa emozione?
Quali sono le sue caratteristiche?



Riconosci questa emozione?
Quali sono le sue caratteristiche?



Riconosci questa emozione?
Quali sono le sue caratteristiche?



ATTIVITA' DI ESPRESSIONE

RIFLETTIAMO:

- E' stato difficile rappresentare un'emozione?
- E' facile indovinare le emozioni?

REGOLAZIONE

La classe si divide in gruppi da 4/5 alunni.

- ❑ Qual è l'emozione provata dal protagonista?
- ❑ Perché ha questa reazione?
- ❑ In quali altri modi avrebbe potuto reagire?
- ❑ E quali potrebbero essere le conseguenze a queste reazioni emotive?
- ❑ Quali vantaggi e quali svantaggi?



DISCUSSIONE

- ❑ E' sempre possibile manifestare le proprie emozioni?
- ❑ Perché a volte non dobbiamo farci trasportare dalle emozioni di grande intensità?
- ❑ Quali possono essere le conseguenze?
- ❑ Quali sono i contesti in cui ci sentiamo liberi di sfogare le nostre emozioni?
- ❑ Con quali persone?

LAVORIAMO SULL' EMPATIA

TRE LIVELLI:

EMPATIA EMOTIVA

Vedo l'emozione provata da qualcuno e ne sono contagiato senza un perché.

EMPATIA COGNITIVA

Capisco le emozioni dell'altro

EMPATIA AFFETTIVA

Provo, sento le emozioni dell'altro.

EMPATIA EMOTIVA



EMPATIA COGNITIVA

- ❑ Hai preso un bel voto nell'ultima verifica.
- ❑ Vieni scelto/a per giocare in prima squadra.
- ❑ Hai perso i compiti che avevi fatto.
- ❑ Domani vai in gita.
- ❑ Eri impreparato alla verifica.

RIFLETTIAMO

- ❑ Perché qualcuno ha indovinato l'emozione del compagno?
- ❑ Perché qualcuno non l'ha indovinata?
- ❑ Quali sono le caratteristiche di chi l'ha indovinata?
- ❑ Era un amico?



EMPATIA AFFETTIVA



EMPATIA AFFETTIVA

- ❑ Cosa avete provato?
- ❑ Perché qualcuno non ha provato emozioni?
- ❑ Perché Tristezza riesce a consolare Bing Bong e Gioia no?



Quando si genera una risposta empatica?



DEFINIZIONE: Empatia implica la necessità di agire in qualche modo per intervenire a favore e a sostenere la persona in difficoltà.



GRAZIE
GRAZIE
GRAZIE
GRAZIE
GRAZIE

