in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

**Titolo:** # Dove le senti?

**Obiettivo:**

Mettere in relazione le emozioni alle diverse parti del corpo, aumentare la consapevolezza di come sentiamo le emozioni.

**Intro:**

Mettere in relazione le emozioni alle diverse parti del corpo, aumentare la consapevolezza di come sentiamo le emozioni.

indigo Learn to Be

**Materiali:**

Pennarelli/Pastelli colorati/Penne
Un rotolo di carta
Stampa opuscolo

**Istruzioni:**

Chiedi a un altro partecipante o a un adulto di aiutarti. Sdraiati su un grande foglio di carta; l'altra persona disegnerà i contorni della tua figura.
Fatti aiutare da un adulto a fare una "Legenda dei colori" che mostra i colori associati a ogni emozione e incollala sul tuo contorno.
Dove senti le emozioni nel corpo? Disegna il colore associato a quell'emozione (dalla Legenda Colori) sul tuo contorno. Mentre lo fai, pensa ad alcuni modi in cui sentiamo le emozioni nel nostro corpo, per esempio, quali emozioni si possono associare a:

Le lacrime agli occhi
Le mani sudate
Le farfalle nello stomaco
Il prurito al collo
I battiti accelerati del cuore
Il ronzio nelle orecchie
Un nodo o un dolore allo stomaco , Un cuore pesante , Gli occhi stanchi

**Punti di Discussione:**

Quali parti del corpo sono associate alle emozioni?
Come ci si sente a essere felici…arrabbiati…tristi…impauriti?
Spesso non notiamo le emozioni fino a quando non diventano molto intense. Cosa succederebbe se riuscissimo a notare le emozioni nel nostro corpo anche quando sono poco intense?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL