



PER IL CATECHISTA

Emozioni e sentimenti sono così intimamente legati da sembrare la stessa cosa, ma sono due cose differenti. Potremmo dire che le emozioni sono i colori della nostra vita, i sentimenti sono l'accompagnamento musicale della nostra mente. I sentimenti permangono nel tempo, contrariamente alle emozioni che sono molto intense ma di breve durata. Le emozioni sono strettamente legate al corpo (per esempio, il cuore batte più forte, le mani diventano umide, si arrossisce...), quindi sono visibili dall'esterno, mentre i sentimenti restano spesso nascosti nel profondo di noi stessi. I sentimenti nascono da una rielaborazione fatta di immagini e pensieri che vanno a sostenere o alimentare una certa emozione.

Esempio: l'insicurezza è un sentimento che nasce dalla paura, caratterizzato da pensieri di sfiducia, di incapacità, e accompagnato da una sensazione continua di ansia; oppure l'odio nasce dalla rabbia, alimentata da un senso di ingiustizia e di ferita subita. Si tratta di un sentire che può essere descritto con dei sinonimi a seconda dell'intensità dell'emozione e della causa che l'ha provocata.

Nota

Le emozioni base sono:

- Rabbia
- Paura
- Tristezza
- Gioia
- Disgusto





ATTIVITÀ

Obiettivo

Conoscere il significato e l'universalità delle emozioni; diventare consapevoli di ciò che le provoca e facilitarne l'espressione; introdurre al mondo dei sentimenti per imparare a dare loro un nome e a distinguerli dalle emozioni.

Materiali e Allegati

Allegati disponibili su www.pgudine.it/tesorocore

- PC, proiettore e casse;
- foto dalle riviste;
- cartelloni e pennarelli;
- fotocopia del "termometro delle emozioni";
- Allegato 1A: video "Inside out";
- Allegato 1B: esame di coscienza.
- Allegato 1C: termometro delle emozioni.

Preghiera iniziale

Catechista: Nel nome del Padre...

Assieme: Vieni, Spirito Santo, manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.
Vieni, padre dei poveri, vieni, datore dei doni, vieni, luce dei cuori.

Brano di Parola di Dio

Dalla lettera di San Paolo Apostolo ai Filippesi (Fil 2, 1-5)

Se c'è pertanto qualche consolazione in Cristo, se c'è conforto derivante dalla carità, se c'è qualche comunanza di spirito, se ci sono sentimenti di amore e di compassione, rendete piena la mia gioia con l'unione dei vostri spiriti, con la stessa carità, con i medesimi sentimenti. Non fate nulla per spirito di rivalità o per vanagloria, ma ciascuno di voi, con tutta umiltà, consideri gli altri superiori a se stesso, senza cercare il proprio interesse, ma anche quello degli altri. Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù.

Commento

Gesù si è fatto uomo e ha provato emozioni e sentimenti come noi, ma in Lui tutto aveva come inizio e come fine l'amore. Chiediamogli di convertire i nostri cuori perché possiamo avere i suoi stessi sentimenti.

Descrizione dell'attività

Innesco: Visione di un video tratto dal film "Inside out" (Allegato 1A)

Il catechista provoca i ragazzi con queste domande: Cosa sono le emozioni? Perché ci emozioniamo? A cosa servono? Raccoglie qualche idea, poi sintetizza: le emozioni sono il colore della vita, sono il nostro modo di sentire e di reagire agli stimoli dell'ambiente. Di solito sono accompagnate da reazioni fisiche e percependo questi cambiamenti corporei (es. lo stomaco si chiude, arrossisco...) diciamo che siamo emozionati.



Laboratori sulle emozioni (uno a scelta)

Primo laboratorio – Questo volto cosa comunica?

Portare una serie di fotografie di persone che esprimono diverse emozioni o sentimenti (si possono ritagliare dalle riviste anche sul momento, ma richiede molto tempo). Ogni ragazzo o ogni gruppetto (se i ragazzi sono numerosi) scelgono una foto e dopo averla osservata spiegano cosa prova quella persona, in quale situazione, cosa pensa, da cosa lo si capisce; infine la incollano sul cartellone sotto l'emozione base corrispondente.

Secondo laboratorio – Oggi mimo io

Gioia, tristezza, rabbia, sorpresa, paura, disgusto. I ragazzi girano per la stanza quando si stoppa la musica il conduttore grida il nome di un'emozione e i ragazzi sperimentano i movimenti e le espressioni facciali di cui hanno bisogno per esprimere l'emozione. Oppure a piccoli gruppi scelgono un'emozione da rappresentare e poi ogni gruppo deve indovinare l'emozione rappresentata dagli altri.

Il catechista spiega che queste reazioni emotive sono universali, tanto che tutti le sappiamo "leggere" negli altri, e non sono controllabili. Può sintetizzare così le emozioni base: la gioia è l'eccitazione dell'appagamento, si prova quando un desiderio o un bisogno è stato soddisfatto o un problema è stato risolto; la tristezza è il vissuto che proviamo quando qualcosa è andato perduto o un'aspettativa è delusa; proviamo rabbia quando qualcosa o qualcuno ci ferisce, ci aggredisce e questa emozione ci spinge a reagire, a difenderci; infine la paura nasce quando percepiamo la presenza di un pericolo e ci induce a fuggire. Le sfumature di queste emozioni sono tante e possiamo rappresentarle con l'immagine del termometro.

Attività: il termometro delle emozioni

Se le emozioni ci accadono, possiamo però cambiare il modo di rispondere all'emozione, i nostri comportamenti e i sentimenti che nutriamo dentro di noi e che dipendono anche dai pensieri che facciamo. Per questo bisogna distinguere tra emozioni e sentimenti. Il catechista può far dire a loro la differenza scrivendo le caratteristiche su un cartellone diviso in due colonne, eventualmente facendosi aiutare dall'Allegato 1C.

Attività: di che emozioni vivi?

Si preparano quattro o cinque cartelloni con le emozioni base e i ragazzi girano per la stanza e completano. A piccoli gruppi si possono commentare.

1. Ho paura quando... (in quale occasione, in quali circostanze, ecc.).
Esempio: Mi arrabbio quando...
2. Quando ho paura... (come mi sento, come mi comporto, cosa penso, ecc.)
Esempio: Quando mi arrabbio...
3. Eccetera.

Sui cartelloni si scrivono delle situazioni della vita quotidiana e i ragazzi girano e completano scrivendo quali sentimenti provano, quali pensieri fanno, quali comportamenti. Situazioni:

1. Un/a tuo/a amico/a ha rivelato ad altri un segreto che le/gli avevi confidato;
2. I tuoi genitori ti hanno messo in punizione perché sei tornato tardi alla sera;
3. Esci con i tuoi amici portando con te un cugino, ma ora tutti sono presi da lui e non ti degnano di uno sguardo;
4. Hai preso un brutto voto perché la prof ha scoperto che hai fatto copiare un tuo compagno;
5. Sei per strada con un/a tuo/a amico/a che improvvisamente si sente male e non vedi nessuno a cui chiedere aiuto;
6. I tuoi genitori hanno accettato che tu possa avere il motorino, ma devi mettere tu una parte dei soldi per comprarlo.



Dov'è
il tuo
tesoro

ALLA SCOPERTA
DELLE EMOZIONI

1

Preghiera finale

Si può concludere l'incontro con questa preghiera o con l'esame di coscienza proposto in Allegato 1B.

Signore Gesù,
tu eri la Gioia nel cuore del Padre,
e sei venuto come sorriso divino,
a scacciare le nostre tristezze.
Notizia di gioia il tuo concepimento
nel grembo di Maria;
giorno di gioia la tua nascita a Betlemme,
notizia di gioia il tuo Vangelo,
gioia per sempre la tua Risurrezione.
Signore Gesù,
gioia di chi ti incontra e di chi ti segue,
donaci un cuore capace di scoprire
che la gioia splende ogni giorno davanti a noi.
Fa' che sappiamo sempre riconoscerla
e diffonderla intorno a noi,
fino a quando saremo tutti uniti
nella gioia eterna del cielo.
Amen.