



**Quick Unplugged Lombardia  
per la didattica a distanza**

**2**

**Esprimere emozioni**

## INTRODUZIONE

La capacità di comunicare le proprie emozioni è un'abilità sociale molto importante per la crescita personale ed è una competenza che, soprattutto in questo periodo, può aiutare gli studenti ad essere più "resilienti", a vivere meglio l'isolamento in casa e a capire come potranno costruire nuove relazioni nella fase di ripresa. Sviluppare questa abilità può essere utile per migliorare le relazioni all'interno della famiglia in questa fase di stretta convivenza, ma anche per mantenere i necessari contatti e le relazioni a distanza con i coetanei. Gli studenti possono migliorare le proprie abilità, personali e sociali, esercitandosi ad esprimere se stessi in modo adeguato alla propria cultura e alle diverse situazioni, ad ascoltare in modo attivo, a gestire le proprie e le altrui reazioni e ad esprimere le proprie emozioni.

La capacità di comunicare le proprie emozioni non è un'abilità innata ma appresa. Esercitarsi permette di migliorare questa abilità per evitare che una comunicazione inefficace possa creare delle difficoltà nel contesto familiare o con gli amici e, magari, porti a situazioni di solitudine o isolamento.

Il programma Unplugged fornisce agli studenti l'occasione per esercitare le capacità di comunicazione in un clima sicuro e protetto. Questa pratica consente di riconoscere e gestire le proprie emozioni, apprendere i diversi modi di comunicare le emozioni, sperimentare la comunicazione verbale e non verbale. Le abilità apprese potranno essere utilizzate nella vita quotidiana per esempio per chiedere e offrire aiuto ad un amico in un momento di difficoltà.

In questa Unità Quick Unplugged gli studenti si eserciteranno in particolare sulla espressione non verbale delle emozioni.

## LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

Non è semplice decifrare gli stati d'animo di una persona quando comunichiamo con lei. Questo compito diventa anche più complicato se, tolta l'espressione verbale, dobbiamo capirlo dalla sola espressione del viso. Per riuscirci meglio può essere utile allenarsi a riconoscere gli stati emotivi che vengono espressi tramite la mimica e il linguaggio del corpo, quando non sono abbinati alle parole, cioè nella comunicazione non verbale.

Chiedete agli studenti di dare un nome alle emozioni che si provano quando ci si trova in determinate situazioni.

Per esempio cosa provo quando:

- avviene un litigio con i genitori ma vorrei risolverla la situazione
- mia sorella è triste e vorrei esserle d'aiuto
- sono innamorato e vorrei dichiararmi
- la mia squadra ha pareggiato in una partita importante
- ho preso un brutto voto anche se avevo studiato
- un amico mi ha deluso e vorrei farglielo capire senza compromettere l'amicizia.

Per favorire la partecipazione di tutti gli studenti proponete loro di intervenire a turno coinvolgendoli a chiamata su ciascuna situazione in modo che tutti possano esprimersi. Chiedete agli studenti di annotare le risposte emerse e discutetene con loro. Probabilmente le singole situazioni avranno suscitato stati d'animo differenti. Sottolineate le eventuali sfumature, gradazioni, differenze ed interpretazioni diverse esistenti. Le emozioni sono espressione della propria soggettività, sono quindi personali, mai omologabili proprio come ognuno di noi.

Proponete agli studenti di allenare la propria capacità di comunicazione non verbale delle emozioni utilizzando la mimica facciale, la gestualità o utilizzando dei suoni che si emettere senza parlare.

#### ESERCIZIO A COPPIE:

- dividete la classe in coppie e chiedete agli studenti di vedersi separatamente per alcuni minuti (stabilite insieme la durata dell'attività a coppie)
- ogni membro della coppia, a turno, dovrà mimare un'emozione tra quelle nominate in precedenza, attraverso la mimica facciale, la gestualità, la postura o un suono
- il compagno avrà il compito di indovinare di quale emozione si tratti e poi si inverte il turno
- ogni studente dovrà mimare almeno un'emozione positiva e una negativa
- allo scadere del tempo riunitevi in videoconferenza con la classe per condividere le esperienze fatte e le relative riflessioni.

#### MODALITA' IN PLENARIA

Se la proposta di lavoro a coppie risultasse di difficile esecuzione per motivi logistici o per le caratteristiche della classe è possibile proporre questa variante.

- Chiedete a un volontario di mimare un'emozione che i compagni dovranno indovinare
- chiedete al volontario di scegliere un'emozione nominata in precedenza e rappresentarla agli altri solo attraverso la mimica facciale, la gestualità, la postura o un suono
- dopo il "mimo" chiedete alla classe di indovinare di quale emozione si tratti; nel caso non sia stata individuata, date la possibilità al volontario di ricorrere al canale verbale, suggerendo un sinonimo o presentando una situazione in cui di solito si prova quell'emozione
- proseguite con altri volontari per una decina di minuti
- al termine chiedete agli studenti che hanno partecipato attivamente di dire come si sono sentiti e se l'esercizio è stato per loro facile o difficile

#### CONCLUSIONI

Coinvolgete tutta la classe in una breve discussione:

- ci sono emozioni più facili ed altre più difficili da comunicare?
- lo schermo facilita o inibisce l'espressione delle emozioni? E la loro individuazione?
- quando si creano dei malintesi? come si possono evitare?
- nelle relazioni a distanza, la comunicazione non verbale che caratteristiche ha?

Al termine della discussione riassumete quanto emerso dalle riflessioni degli studenti integrando eventuali aspetti se lo ritiene utile.

Sottolineate come la comunicazione non verbale, alla quale spesso prestiamo poca attenzione in maniera consapevole, in realtà occupa una parte importante e prioritaria nelle interazioni, influenzando in maniera significativa anche il modo in cui i messaggi verbali vengono interpretati. Anche nelle comunicazioni che si svolgono a distanza e attraverso l'uso di dispositivi tecnologici, piattaforme e social il ruolo della comunicazione non verbale resta centrale.