

# IL SUONO DELLE EMOZIONI

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5 - 20

partecipanti



1 ora



indoors | outdoors



espressione artistica

## OBIETTIVO

- ESPRESSIONE DI SÉ
- comunicazione non verbale
- empatia
- autostima

## MATERIALI

- strumenti musicali di vario tipo

## \* PREPARAZIONE

\* È un'attività ricreativa utile per fornire altri modi di presentarsi al gruppo, concentrandosi sul modo personale in cui ognuno esprime il proprio stato d'animo del momento.



## FASI

1. I partecipanti in cerchio si presentano dicendo il loro nome ed esprimendo il loro stato d'animo del momento, utilizzando strumenti musicali che vengono posti al centro del cerchio.
2. Uno alla volta, i partecipanti fanno un passo verso il centro e dicono il loro nome dicendo "Io sono...", scelgono uno degli strumenti musicali al centro e dicono "Oggi mi sento così...", cercano di descrivere il loro stato d'animo attraverso il suono dello strumento scelto, senza alcuna verbalizzazione.
3. terminata l'espressione emotiva con lo strumento, chiunque nel gruppo può provare a verbalizzare l'emozione "musicale" che ha sentito, dandole un significato e chi ha suonato conferma o meno quanto detto dagli altri.
4. Ripetere la sequenza finché tutti si sono presentati.
5. Per chiudere, seguirà un breve condivisione tra i partecipanti.



## RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito quando hai espresso il tuo stato d'animo usando la musica?
- Come ti sei sentito quando gli altri hanno cercato di capire come ti sentivi?
- Come pensi che questa attività possa contribuire alla costruzione della resilienza?

## COMMENTI

- È importante che il facilitatore sia attento a rispettare ogni individuo, permettendo a ciascuno di dedicare il tempo necessario, di scegliere lo strumento più adatto e di utilizzarlo in qualsiasi modo, anche se diverso o insolito.
- Anche se la maggioranza dei partecipanti può dare un significato emotivo diverso da quello che la persona intendeva esprimere, l'ultima parola spetta al "suonatore", che è l'unico a sapere effettivamente come si sente. Pertanto, è necessario evitare commenti giudicanti o in qualsiasi modo di correggere ciò che i "suonatori" dicono sulle loro emozioni.

IL SUONO DELLE EMOZIONI

