

SUNETUL EMOTIILOR

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



Indoor|Outdoor



nr. de part.
5-20



Exprimare artistică



1 oră



SCOP

EXPRIMAREA DE SINE

- comunicare non-verbală
- empatie
- stimă de sine

MATERIALE

- diferite instrumente muzicale

PREGĂTIREA

Plasați instrumentele muzicale în centrul cercului grupului.

* INTRO

- * Aceasta este o activitate recreativă, utilă pentru a oferi alte modalități de prezentare grupului, concentrându-se asupra modului personal în care fiecare își exprimă starea de spirit a momentului.





PASI

1. Participanții stau în cerc, se prezintă spunându-și numele și exprimându-și starea de spirit a momentului, folosind instrumente muzicale care sunt plasate în centrul cercului.
2. Rând pe rând, participanții fac un pas spre centru și se prezintă, spunând „Eu sunt ...”, apoi aleg unul dintre instrumentele muzicale din centru cercului, puse la dispoziție și spun „Astăzi mă simt așa ...”, încercă să-și descrie starea de spirit folosind doar jocul cu sunetul instrumentului ales, fără nicio verbalizare.
3. Apoi oricine din grup poate încerca să verbalizeze emoția „muzică” pe care a auzit-o, dându-i un sens. După aceasta, cei care au făcut acel sunet, confirmă sau nu ceea ce au simțit/spus ceilalți.
4. Repetați secvența până când întregul grup s-a prezentat.
5. Pentru a încheia, va urma o scurtă discuție/reflecție cu participanții.

SUNETUL EMOTIILOR



REFLECTIE

- Cum te-ai simțit când ți-ai exprimat starea de spirit folosind instrumentul muzical?
- Cum te-ai simțit când alții au încercat să înțeleagă cum te-ai simțit?
- Cum credeți că această activitate poate contribui la consolidarea rezilienței?



OBSERVAȚII

- Este important ca facilitatorul să fie atent și să respecte fiecare individ în parte, permițând tuturor să participe în activitate în ritmul lor personal, să aleagă instrumentul cel mai potrivit și să îl folosească în orice mod, chiar dacă este diferit sau neobișnuit.
- Deși majoritatea participanților pot da un sens emoțional diferit de ceea ce persoana a dorit să exprime, ultimul cuvânt este al „artistului”, care este singurul care știe de fapt cum se simte. Prin urmare, trebuie să evitați comentariile de judecată sau să corecți în vreun fel ceea ce spun „artiștii” despre emoțiile lor.