

## COSA SI MUOVE IN ME?

Film "INSIDE-OUT"



### OBIETTIVO

Mettere in evidenza le emozioni che abitano in un ragazzo per permettergli di comprendere meglio ciò che vive.



### ESPERIENZA

Visione del Film Inside Out.

La protagonista del film è Riley, una ragazza di 12 anni che deve trasferirsi dal Minnesota a San Francisco insieme ai genitori. Questo enorme cambiamento provoca delle grandi reazioni da parte della ragazza, mettendo in movimento le sue emozioni: Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Disgusto che nel film sono rappresentate come esseri animati. Ognuna ha un colore corrispondente: giallo per Gioia; blu per Tristezza; viola per Paura; rosso per Rabbia; verde per Disgusto. La storia di Riley, fatta di novità e di sfide, è parallela alla storia delle sue emozioni: dal momento dell'arrivo a San Francisco, Gioia non ha più il comando e, cercando di aiutarla, le emozioni vivono grandi avventure viaggiando nell'interiorità di Riley.

Questo film permette ai ragazzi, coetanei della protagonista, di scoprire le emozioni che si muovono dentro di loro, di metterle in evidenza e perciò di comprendere meglio ciò che vivono.

Possiamo concludere la riunione con una semplice rilettura del film e riservare ad un secondo incontro un'attività che permetta di lavorare con calma sulle emozioni.

### RILETTURA DELL'ESPERIENZA

Alla fine del film, poniamo ai ragazzi alcune domande "a caldo": vi è piaciuto il film? Cosa vi ha colpito di più? Quale il personaggio preferito? cercando, gradualmente, di scendere più in profondità: avete mai vissuto un cambiamento grande come quello di Riley? L'avete vissuto nello stesso modo? Quali sono le emozioni che in questo periodo vivete in modo più forte?



### ATTIVITÀ

L'attività di questa riunione è divisa in due parti.

Per la prima mettiamo sui muri della stanza, abbastanza distanti fra di loro, cinque fogli, uno per ogni emozione (potremmo stampare la foto del personaggio oppure solamente scriverne il nome). A questo punto faremo delle domande ai ragazzi sul Film:

Che colore ha la Tristezza? La Gioia? La Paura? La Rabbia? Il Disgusto? Qual è stata la tua emozione preferita? Se tu fossi Riley quale sarebbe l'emozione più attiva? Quale la meno considerata? Ovviamente se ne possono aggiungere altre. Per rispondere a queste domande diciamo ai ragazzi di recarsi nei vari punti della stanza, sotto il foglio corrispondente alla risposta.

Nella seconda parte dell'attività diamo un foglio a testa con **sei cerchi bianchi** messi in fila e numerati (vedi V4 Allegato 1). Chiediamo ai ragazzi: *quale emozione provi più spesso?* Per rispondere chiediamo ai ragazzi di colorare cinque dei sei cerchi con i colori "netti" (giallo, rosso, verde, blu e viola); mentre chiediamo di colorarne uno con i colori "misti" (come nei nuovi ricordi-base di Riley).

La numerazione dei cerchi servirà per stilare la "classifica" delle emozioni in base a quale provano più spesso: se sentono più spesso la rabbia allora il cerchio numero uno sarà colorato di rosso, se il disgusto è al secondo posto il cerchio numero due sarà colorato di verde, il giallo della gioia al cerchio numero tre e così via. Questi fogli saranno l'oggetto

della condivisione e della preghiera. I ragazzi possono anche individuare se c'è una emozione a cui non danno il permesso di manifestarsi (capita spesso per esempio con la gioia o con la tristezza). E gli chiediamo anche se possono riconoscere i frutti delle loro emozioni. Possiamo chiedere quindi: cosa fai quando sei triste o felice ecc.? come affronti quella emozione? In modo che possano riflettere bene e con calma sull'emergere delle emozioni, ma anche sugli sviluppi e i frutti (positivi o negativi) che vengono da quelle emozioni.

Ci rendiamo conto che questo è un ambito importantissimo per i ragazzi. Per questo pensiamo che non sarebbe male poter vivere questa attività con un professionista (una psicologa, un counselor, qualcuno che conosce bene questo ambito e che potrebbe aiutare ancora meglio i nostri ragazzi).



### **CONDIVISIONE**

Ognuno dei ragazzi condivide sul tema delle emozioni a partire da ciò che ha riflettuto durante l'attività.



### **PREGHIERA**

Ogni ragazzo affida l'emozione che prova più spesso poggiando il foglio ai piedi di un crocifisso posto al centro del cerchio.

Concludiamo insieme con la preghiera del Padre Nostro.

mes

cateMEG

C R E S I M A