



LABORATORIO TEATRALE: THE EMOTIONSHOW

COME CREARE UN LABORATORIO
PSICOEDUCATIVO
DA UN'OPERA TEATRALE

IL PUNTO DI PARTENZA

Le LIFE SKILLS possono essere definite come “competenze vitali”, una serie di abilità cognitive, sociali ed emotivo-relazionali che consentono di affrontare al meglio le esigenze e i cambiamenti che la vita quotidiana presenta (Boda, 2005).

Non sono disposizioni attitudinali, ma capacità che possono essere affinate e migliorate!

QUALI SONO LE LIFE SKILLS?

Decision-making

Problem-solving

Creatività

Pensiero critico

Empatia

Comunicazione efficace

Capacità relazionali

Autocoscienza e autoefficacia

Gestione delle emozioni

Gestione dello stress

IL PUNTO DI PARTENZA

“ILIADE. Mito di ieri, guerra di oggi”

Lo spettacolo nasce dall'idea di riproporre un'opera classica, mantenendone l'autenticità poetica, ma rendendola moderna e attuale tanto da poter coinvolgere e appassionare anche un giovane pubblico.

Il testo, pensato per un unico attore, è semplice ma efficace; il copione prevede il coinvolgimento attivo dei ragazzi, chiamati sul palco per partecipare come concorrenti a un inaspettato show.

IL PROGETTO

ILIADE

La drammaticità della guerra è uno dei temi centrali dell'opera: un turbinio di emozioni scatenano gli animi dei personaggi impegnati in battaglia, sconvolti dal dolore, dalla rabbia e dall'orgoglio.

Gli Dei, a loro volta, si lasciano trasportare dai propri sentimenti, disinteressandosi delle conseguenze dei loro capricci.



LIFE SKILLS

Immaginando i protagonisti dell'Iliade impegnati in un progetto per il potenziamento delle Life Skills, **regolazione emotiva** ed **empatia** sarebbero certamente le competenze su cui lavorare.

Partendo da questo legame con l'opera, e considerando l'importanza di queste skills in adolescenza, abbiamo deciso di focalizzarci proprio su di esse.

PROGETTAZIONE?

Come si arriva al progetto?

OBIETTIVO GENERALE

- Per prima cosa, è fondamentale definire con chiarezza quale sia l'obiettivo che si vuole raggiungere.

OBIETTIVI INTERMEDI

- Una volta definito il macro-obiettivo, è bene suddividerlo in obiettivi intermedi, immaginandoli come tappe di un percorso verso la meta finale.

ATTIVITA'

- Ogni obiettivo intermedio delineato viene raggiunto attraverso delle attività psicoeducative.

THE EMOTION **S** HOW

Mito di ieri, emozioni di oggi

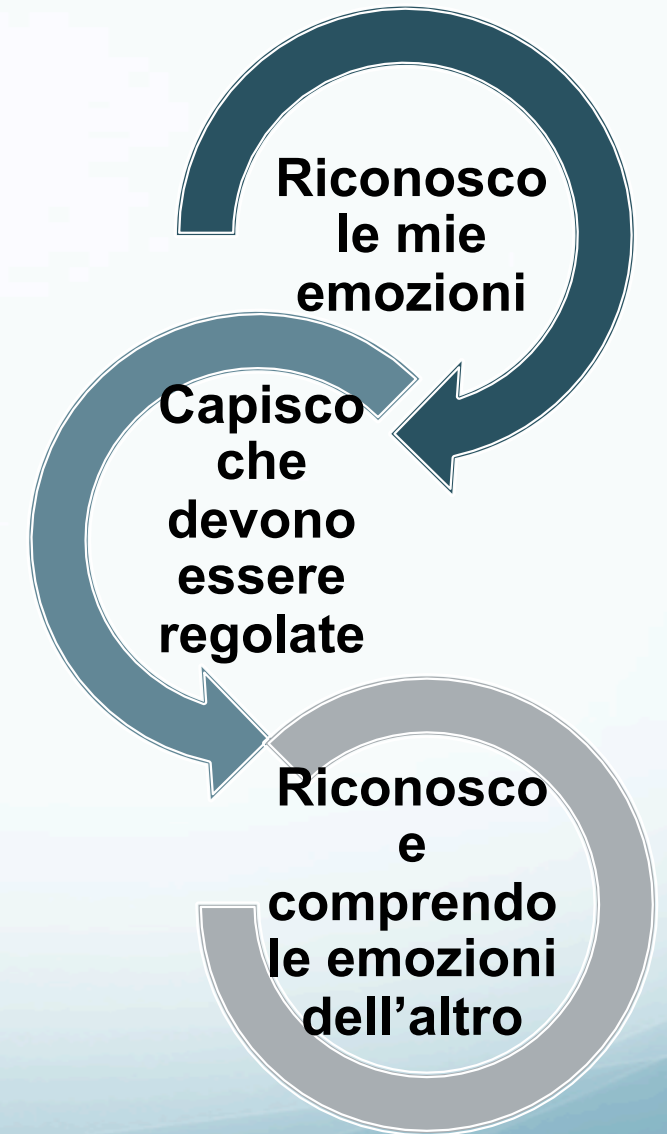
VERSO L'EMPATIA

Il progetto si compone di **7 attività**, pensate come tappe di un percorso verso l'empatia:

Il **primo passo** da compiere riguarda il riconoscimento delle proprie emozioni.

Il **secondo passo** consiste nel riflettere sull'adeguatezza dell'espressione emotiva in relazione alle diverse situazioni.

Il **terzo passo** consiste nel riconoscere le emozioni che gli altri provano, potenziando la propria capacità empatica.



PRIMO INCONTRO

- **"ATTIVITA' ROMPIGHIACCIO "**

I partecipanti si dispongono in cerchio e si presentano.

- **GINNASTICA FACCIALE**

Obiettivo: «allenarsi» nell'espressione e nel riconoscimento delle proprie emozioni.

A partire da alcune foto dell'attore, i ragazzi provano a mimare e a riconoscere le emozioni rappresentate.



• I CAPRICCI DELL'OLIMPO

Obiettivo: riflettere sulla disregolazione delle emozioni.

A partire dalle "carte di identità" degli Dei, i ragazzi riflettono sui comportamenti dei personaggi dello spettacolo "emotivamente" disregolati

APOLLO



Apollo (in greco antico Ἀπόλλων, traslitterato in *Apóllōn*; in latino *Apollo*) è il Dio di tutte le arti, della musica e della poesia. È il capo delle Muse e il suo simbolo principale è il Sole.
Nasce dall'amore di Zeus e Latona, ed il fratello maggiore di Artemide (la luna).
L'inizio dell'Iliade vede Apollo schierato a fianco dei Troiani durante la guerra di Troia.
Il Dio del Sole è alterato con gli Achei, poiché l'Atride Agamennone si rifiutò di consegnare la bella Criseide al padre. Crise sacerdote del Febo Apollo, nonostante il ricco bottino offerto per riscattare la figlia fatta schiava dall'esercito vittorioso.
Apollo adirato con gli Achei, scese sulla terra come la notte e lanciò con ira implacabile per nove giorni le sue frecce dall'arco d'argento.
I suoi dardi uccisero tutto ciò che incontravano nella loro direzione prima gli animali e poi gli uomini, e i roghi dei loro corpi morti brillarono per giorni senza tregua.

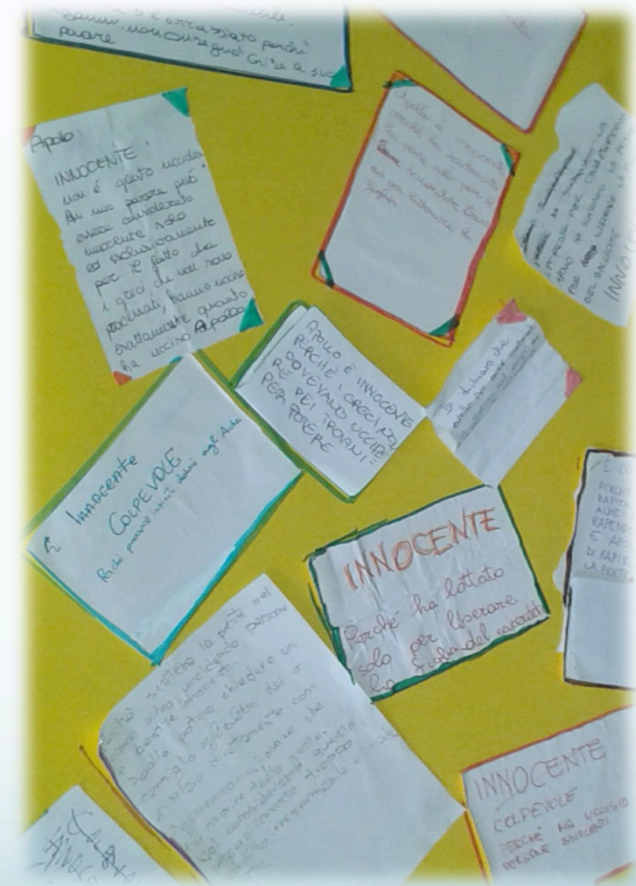
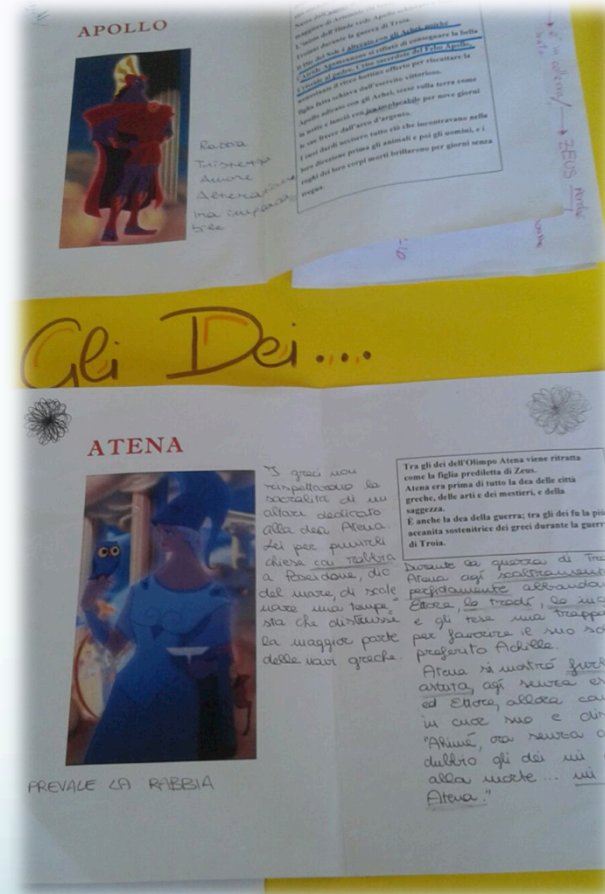
Afrodite



Afrodite è la dea dell'amore, della bellezza e della fertilità. Secondo il mito narrato da Esiodo, Afrodite nacque dalle acque dell'Isola di Cipro, fecondate dal seme di Urano, il Dio del cielo.
L'antefatto del poema epico l'Iliade, racconta le origini della guerra di Troia durata dieci anni.
Tutto ebbe inizio alle nozze di Teti e Peleo: per l'occasione Zeus organizzò un banchetto nunziale al quale Eris, la dea della discordia, non venne invitata e, irritata per questo oltraggio, raggiunse il luogo del banchetto e gettò una mela d'oro con l'iscrizione "alla più bella".
Il più bello tra i mortali, Paride, scelse Atena e Afrodite scatenando l'invidia della donna più bella del mondo, dea della sapienza e della guerra. Afrodite fu felice e orgogliosa di essere stata scelta da Paride.
Durante la lunga guerra di Troia, Afrodite si schierò con Paride e i troiani.
Inoltre per salvare il figlio Enea dalla morte, la dea scenderà sulla terra e in questa occasione sarà ferita per mano dell'eroe Diomede.
Afrodite come gli altri dei non agiscono a favore della pace tra gli uomini, anzi sfruttano questa sanguinosa guerra tra gli achei e i troiani per alimentare i loro conflitti e le loro rivalità.

- **DEI SOTTO ACCUSA**

Questa attività ha l'obiettivo di far riflettere su come esprimere le proprie emozioni.



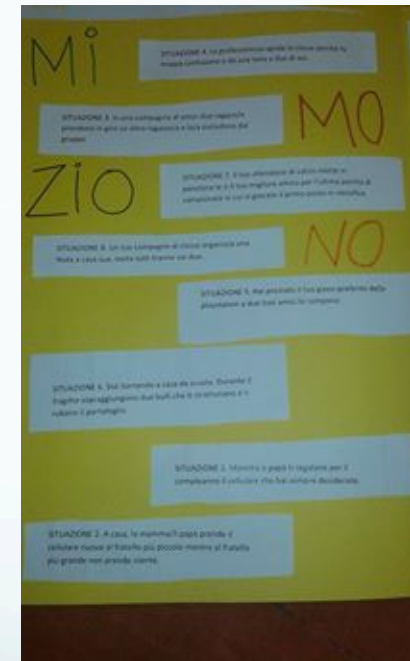
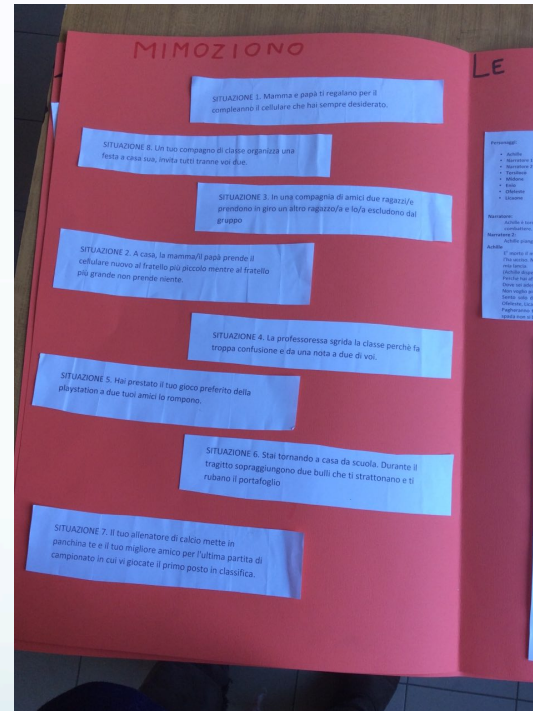
- **COMPITO** per casa

SECONDO GIORNO

- **MIMOZIONO**

Obiettivo: comprendere che le persone esprimono le emozioni in modi differenti.

I ragazzi in piccoli gruppi mimano delle scenette di vita quotidiana; gli altri devono indovinare le emozioni rappresentate.



- **LE 3 FACCE DI ACHILLE**

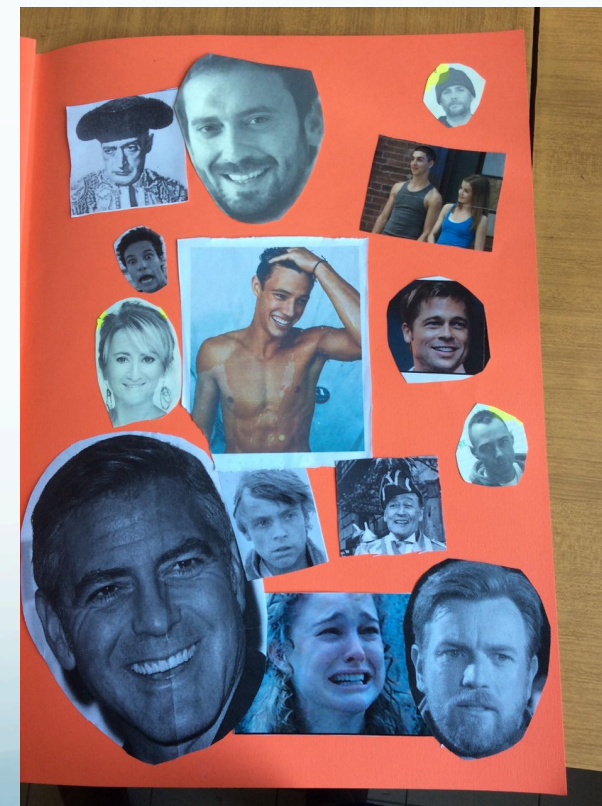
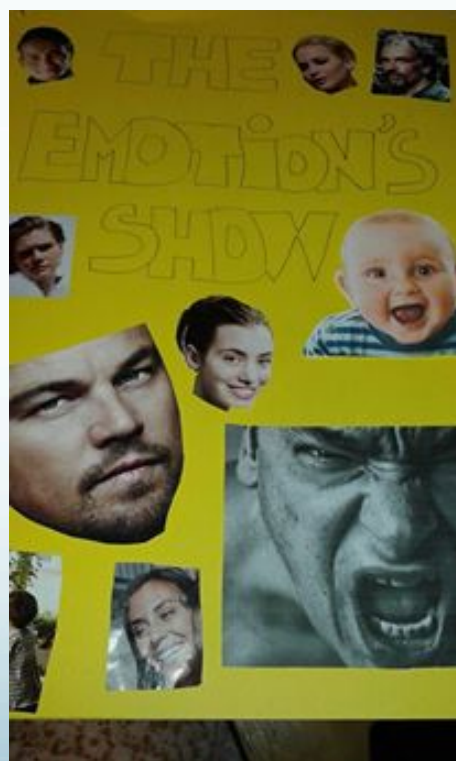
Obiettivo: mostrare la differenza tra comportamenti più o meno empatici.

- **SCALANDO L'EMPATIA**

Obiettivo: riflettere su situazioni quotidiane in cui si possono mettere in atto comportamenti più o meno empatici.

I ragazzi devono riordinare delle azioni in ordine crescente: dalle meno empatiche alle più empatiche.

- **CARTELLONE**



Cosa pensano i ragazzi?

«Mi ha suscitato e ho imparato molte emozioni ed è stato molto divertente»

«Ho apprezzato moltissimo questa attività perché ci ha fatto capire che stando tutti insieme si vive meglio»

«Mi è piaciuto moltissimo perché ho imparato a regolarmi con le emozioni»

«È stato interessante perché ho imparato a pensare agli altri»

«È stato difficile in realtà mettersi nei panni di altri, ma con vari aiuti è stato bello»

«Ho imparato a controllare le emozioni e a capire che le azioni possono provocare reazioni da parte degli altri»

«Dopo il laboratorio sono più brava a gestire le mie emozioni. Sono più empatica»

«È stato bello perché ci ha fatto capire le emozioni e come farcele esprimere»

«Ho imparato che è brutto quando due persone non riescono a capirsi»

«Mi sento più bravo a capire le emozioni che prova l'altra persona, cioè a empatizzare»

Grazie per l'attenzione!

