

# ATTIVITA' DI LANCIO

**Obiettivi:** aiutare gli adolescenti a immergersi nel loro mondo emotivo, iniziare a renderli consapevoli che le emozioni sono parte della loro unicità, invitarli a lanciarsi nel percorso del campo che permetterà loro di conoscere meglio se stessi e di migliorare le relazioni con gli altri.

## Svolgimento

### **esercizio 1: mi emoziono...con le parole**

Proporre ai ragazzi una situazione (può essere dato un foglietto oppure si può proiettare su un PowerPoint, l'importante è che sia una situazione descritta sinteticamente). Chiedere loro di immedesimarsi e scrivere quali emozioni potrebbero provare in quella situazione.

Può essere una situazione con diversi personaggi in cui i ragazzi si possono immedesimare a turno per provare a mettersi nei panni dei diversi personaggi.

### **esercizio 2: mi emoziono...con la musica**

Dare ai ragazzi un foglio (possono usare anche il taccuino del campo se è stato dato), e chiedere loro di trovare nella stanza un luogo in cui si sentano a loro agio: possono stare seduti, sdraiati, in piedi..

Scegliere due brani strumentali (senza parole) e farli ascoltare, con l'indicazione di scrivere 3 o 4 emozioni che sono state suscitate dalle musiche ascoltate; se può essere più facile potete dividere i brani in diversi spezzoni e farli ascoltare uno alla volta, chiedendo loro di scrivere l'emozione che associano ad ogni spezzone.

### **esercizio 3: mi emoziono...con le immagini**

Proiettare alcune immagini della sezione Arte del sito e chiedere ai ragazzi di scrivere di getto su un foglietto o sul taccuino l'emozione che l'immagine ha suscitato in loro, sono liberi anche di commentarla. Ripetere l'esercizio per alcune immagini dopo aver raccolto i foglietti.

Concludere l'esercizio attaccando insieme su un cartellone tutti i foglietti relativi alle stesse immagini, facendo attenzione alle somiglianze e alle differenze di percezione che ognuno ha registrato rispetto alla stessa immagine.

### **esercizio 4: mi emoziono...con la preghiera**

Anche con la preghiera è possibile emozionarsi! Proporre ai ragazzi un momento di preghiera ben preparato: può essere una compieta sotto le stelle oppure le lodi all'alba o una celebrazione. Fare attenzione ai canti scelti, ai gesti, al clima.

Questi quattro semplici esercizi possono essere proposti ai ragazzi in momenti diversi durante la prima giornata di campo oppure come un'unica attività di lancio. L'importante è che sia chiaro che lo scopo è iniziare a mettersi in gioco con le emozioni, perciò qualsiasi riscontro da parte degli adolescenti va bene. L'obiettivo è rompere il ghiaccio!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---