

NELLO SPECCHIO

Imparare ad ascoltarsi l'un l'altro è importante.
Prestare attenzione a come le persone muovono il proprio corpo e la faccia fa parte dell'ascolto.

1 Fermati di fronte ad un'altra persona. Guardala negli occhi.



2 Metti della musica allegra. Uno di voi deve muoversi a tempo di musica per mostrare "felicità"



3 L'altra persona deve copiare, come uno specchio.



Cambia ruoli dopo 3 minuti.

4

Rifletti

- Perché hai scelto questi movimenti per questa emozione?
- Il tuo compagno è riuscito a seguire i movimenti? Se no, perché?
- Cosa hai imparato sul linguaggio del corpo?
- Come puoi utilizzare il tuo corpo per mostrare gentilezza?

Prova ancora con un'emozione diversa!

Possiamo vivere insieme con gentilezza se ci ascoltiamo meglio a vicenda.