

**DISSEMINAZIONE ERASMUS**  
**Yoga and Meditation for Educators**  
**Ottobre 2023 - Barcellona**

Prof. Marchi Riccardo

Prof.ssa Strazzi Maria Antonietta



**SNOWBALL TOSS**  
**60 Seconds of Fun**  
**that Helps Students**  
**to Relieve Stress**  
**& Anxiety**

# **GESTIONE DELLE EMOZIONI**

## **CLASSI COINVOLTE 3BS, 4AA, 5AA**

- Gli studenti si sono seduti in cerchio
- A ciascuno è stato consegnato un foglietto su cui hanno scritto un'emozione negativa provata nell'ambito scolastico, senza farlo leggere agli altri
- Il foglietto è stato successivamente accartocciato e lanciato tre volte all'interno dell'aula
- Alla quarta volta hanno lanciato contemporaneamente il biglietto contro il muro, e hanno preso in modo casuale quello di un altro compagno
- Si sono riseduti in cerchio, li hanno letti ad alta voce e hanno discusso le emozioni scritte.



# FEEDBACK DELLA CLASSE

- I problemi legati alla scuola che sono emersi durante queste attività sono pressoché comuni per tutti i partecipanti.
- L'attività è piaciuta molto alla classe perché è stato possibile esprimere apertamente i propri sentimenti e insicurezze.  
È stato interessante scoprire che i problemi che affrontiamo tutti i giorni sono molto comuni tra le persone della nostra classe.