

Sentirsi autoritratti

Questo progetto consentirà agli studenti di attribuire emozioni e sentimenti ai colori basati su arte e scienza. Usa la ruota dei colori delle emozioni di Plutchik e il colore in movimento di Claudia Cortez per aiutare a spiegare queste associazioni colore/emozione. Se una smartboard o un computer non sono disponibili, invita gli studenti a esplorare questi siti Web da soli e distribuisci invece un foglio di lavoro sulla ruota dei colori (immagine fornita di seguito). Gli studenti useranno queste designazioni di colore per creare un autoritratto colorato per riflettere le varie emozioni che lo studente prova.

Sotto-concetti di rispetto

Cura di sé, gentilezza

Tempistica del progetto

25-30 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Carta d'arte
- ☐ Varie forniture artistiche

Gli insegnanti possono saperne di più sulla ruota dei colori delle emozioni di Plutchik prima di iniziare questo progetto nelle seguenti risorse:

- [La ruota delle emozioni di Plutchik: cos'è e come usarla nella consulenza?](#)
- [La ruota delle emozioni di Plutchik – Aggiornamento 2017](#)

Dettagli del progetto:

Abbiamo parlato di diverse emozioni e di come il nostro benessere emotivo e la cura di noi stessi siano così importanti. Proviamo molte emozioni ed è importante riconoscere che tutti i nostri sentimenti sono validi e ci danno informazioni su noi stessi. Oggi creerai un autoritratto che mostra un'emozione e utilizzerai il colore come espressione personale e simbolica di quell'emozione.

Mostra agli studenti la ruota dei colori e delle emozioni su una document camera o su una smart board, in versione stampata o dal sito Web sopra indicato. Spiega che gli artisti usano il colore per mostrare le emozioni; il video interattivo e l'esercizio sui colori di Cortez è un ottimo modo per spiegare ulteriormente i colori e ciò che rappresentano tipicamente. Se hai tempo e accesso, concedi agli studenti il tempo di esplorare quell'attività (deve essere su un dispositivo abilitato per Flash).

In definitiva, gli studenti possono utilizzare questa ruota dei colori e le loro nuove conoscenze sulle rappresentazioni dei colori per scegliere i colori per il loro autoritratto oppure possono essere creativi e utilizzare i colori nel modo che preferiscono.

Esempi di questi tipi di autoritratti possono essere trovati qui: <https://www.deepspacesparkle.com/emotion-portraits/>

Distribuisci carta, pennarelli neri e acquerelli. Concedi agli studenti il tempo di creare il loro autoritratto.

Quando guardiamo gli autoritratti, sono tutti diversi e unici. Alcuni di noi usavano il giallo, altri l'arancione, altri molto verde. Voglio che mostri il tuo ritratto alla classe e vedi se riescono a indovinare quale emozione stavi

raccontando. Dopo aver indovinato, puoi descrivere il tuo ritratto. Assicurati di usare parole rispettose che mostrino attenzione verso te stesso quando parli. Quindi chiedi agli studenti di presentare il loro ritratto al resto della classe uno alla volta.

Riepilogo

Oggi hai potuto comunicare i tuoi sentimenti attraverso la creazione di un autoritratto. Comunicare con gli altri e sottovalutare i nostri sentimenti ci permette di relazionarci meglio gli uni con gli altri e di rispettarci a vicenda. La gentilezza è spesso espressa attraverso il nostro riconoscimento degli altri o delle nostre stesse emozioni.

Risultati della lezione proposta:

Gli studenti:

- Esplora i diversi significati e le associazioni emotive di ciascun colore primario.
- Applica il significato emotivo del colore a un autoritratto.
- Mostra l'autoriflessione nell'arte e la presentazione del ritratto.

Attività facoltativa di discussione sull'estensione

Per valutare la comprensione del materiale, scegli tra le domande di valutazione o di riflessione come suggerimenti di discussione, scrittura o diario. Prendi in considerazione la possibilità di fornire tempo aggiuntivo per una valutazione e una riflessione più approfondite, se necessario.

Domande di valutazione

- Quali emozioni o sentimenti sono utili o ci dicono qualcosa su noi stessi?
- Tutti hanno rappresentato le stesse emozioni?
- In che modo il rispetto e la cura di sé si relazionano con la descrizione del tuo ritratto?

Domande di riflessione

- Perché hai scelto l'emozione che hai fatto? È l'emozione che meglio ti descrive?
- Hai fatto scegliere ritrarre un'emozione forte o un'emozione più sottile? Perché?
- Puoi sempre dire come si sente una persona solo guardando all'esterno?

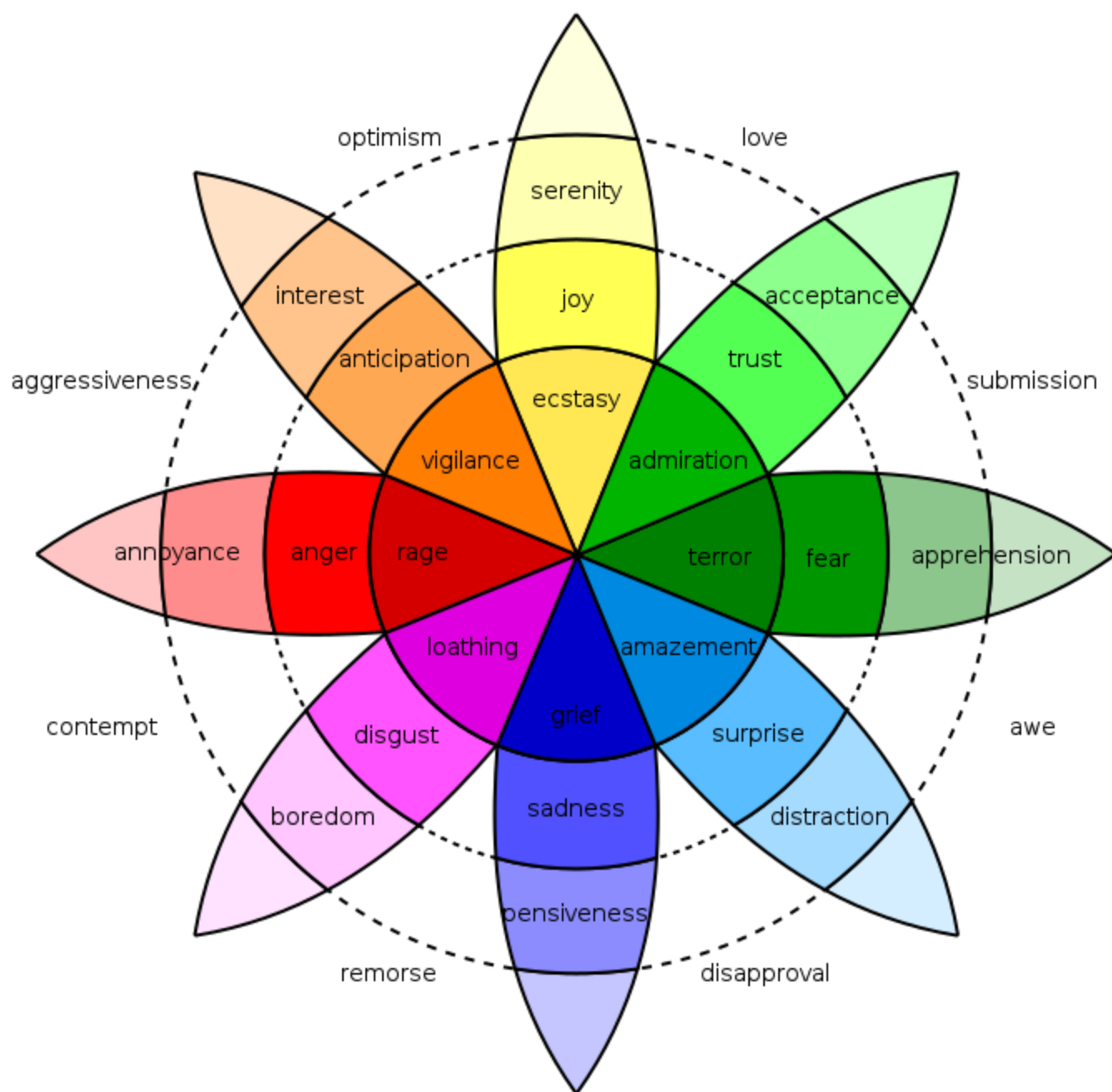


DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA
CONSIGLIATO PER
L'APPRENDIMENTO

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASEL ed è incluso nel CASEL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®





RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®