



INSIDE OUT 2

REGIA DI KELSEY MANN

Genere ANIMAZIONE
Walt Disney USA 2024
Durata 96 minuti

Cosa c'è di importante nella serie di film di Inside Out?

Inside Out è un'opportunità per visualizzare le emozioni, per insegnare alle persone come esse influenzino i nostri pensieri, i nostri comportamenti e abbiano un impatto sulla nostra vita. I due film sono diventati così diffusi da essere i maggiori promotori dell'alfabetizzazione emotiva, dando a tutti un vocabolario condiviso con un cast di personaggi che aiuta a comprendere meglio le emozioni.

Inside Out 2 è incentrato in particolare sull'ansia e ci permette di tenere conversazioni molto importanti sulla salute emotiva dei giovani, che è diventata un problema molto sentito.

Quali sono gli insegnamenti per i genitori?

Nella mente di Riley, "l'isola della famiglia", ad esempio, è passata in secondo piano e "l'isola dell'amicizia" è appariscente ed enorme: i genitori riconoscono che ora sono molto meno attraenti. Questo non significa che ci sia qualcosa di sbagliato, ma i genitori possono sentirsi isolati e spaventati. Inside Out 2 aiuta sia gli adulti che i ragazzi a gestire le emozioni durante un periodo particolarmente significativo come l'adolescenza.

Sapevi che esiste un linguaggio simbolico per ogni emozione?

Gioia – a forma di stella, per riflettere la sua personalità vivace

Tristezza – a forma di lacrima

Imbarazzo – vuole essere invisibile, ma è il più grande e incombe sugli altri

Hai notato chi è al posto di comando nella sala di controllo dei personaggi di mamma e papà?

Nelle mamme è la tristezza e nei papà la rabbia. Esistono ricerche a sostegno di alcuni modelli di "prevalenza" di certe emozioni in base al genere.

Qual è il principale takeaway del film?

Le emozioni spiacevoli sono una parte normale dell'adolescenza (e della vita): in generale, le emozioni sono essenziali, naturali e preziose.

Una delle abilità più importanti che dobbiamo sviluppare con le nostre emozioni è quella di "ridimensionarle". Stiamo lasciando che questa emozione (come l'ansia) occupi troppo spazio in questa situazione? Possiamo rassicurare e far sì che l'ansia si sieda e beva un tè finché non avremo bisogno di lei?

Quale messaggio ha ogni emozione per noi? Quando diventiamo più abili con le nostre emozioni, possiamo usarle per aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi.

FEEL ALL YOUR EMOTIONS



source: Photos from Disney/Pixar



● Alfabetizzazione emotiva e benessere

Uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2022) ha esaminato il legame tra alfabetizzazione emotiva e benessere. Le persone che hanno una migliore alfabetizzazione emotiva hanno interpretazioni e vocaboli più sfumati sulle proprie esperienze.

I ricercatori riferiscono che le persone con una bassa alfabetizzazione emotiva usano parole come "arrabbiato", "spaventato" e "triste" in modo intercambiabile, senza distinguere i vari termini. Al contrario, le persone con un'alfabetizzazione emotiva più elevata, invece, riferiscono le loro esperienze emotive in termini più precisi e differenziati, utilizzando etichette di emozioni distinte che catturano la specificità di queste parole.

I risultati dimostrano che quest'ultimi sono in grado di affrontare meglio le esperienze stressanti. Questa abilità può avere benefici anche per le relazioni sociali: *"l'alfabetizzazione emotiva può tradursi in una comprensione più accurata degli stati emotivi degli altri e facilitare la comunicazione interpersonale"*.

In conclusione, i ricercatori raccomandano *"programmi che promuovano l'intelligenza emotiva e l'apprendimento socio-emotivo... [con] un'attenzione particolare all'etichettatura e alla differenziazione delle emozioni"*.

Che cosa significa questo per le nostre classi? L'insegnamento dell'alfabetizzazione emotiva è legato al miglioramento del rendimento scolastico e del comportamento sociale, ma ora possiamo ampliare l'apprendimento. Andiamo oltre l'ABC delle emozioni, ovvero conoscere e nominare le emozioni, e creiamo una comprensione più sfumata delle stesse. Tornando al contenuto di Inside Out 2, nel film viene introdotto un nuovo personaggio, Ansia, che è diverso da Paura. Questo passaggio ci aiuta a comprendere anche emozioni più complesse e capire che queste diverse emozioni hanno una saggezza unica per noi. In classe possiamo sviluppare la granularità emotiva utilizzando le emozioni in tutti gli aspetti dell'apprendimento degli studenti: espandiamo e integriamo l'alfabetizzazione emotiva nell'arte, nella storia, nella musica, nella scrittura e in altre forme di espressione.

● 10 spunti di conversazione da Inside Out 2

1. Quali momenti del film ti sono sembrati reali?
2. Ci sono diversi personaggi in questo film: quali sono le emozioni nuove per te?
3. La gioia è l'emozione principale di Riley per la maggior parte del tempo: quale di queste emozioni è al tuo posto di comando?
4. Quali sono stati i momenti che ti hanno messo a disagio?
5. Qual è stata una delle tue emozioni preferite? Che cosa c'è di piacevole?
6. Riley prende un paio di decisioni sbagliate: cosa la spinge a prendere queste scelte? Cosa la riporta sulla retta via?
7. Pensa al crollo di Riley durante la partita: che cosa hai notato?
8. Quali sono le cose che Riley fa durante il suo crollo per aiutarsi?
9. Nel film le emozioni lavorano in squadra per aiutare Riley: in che modo le tue emozioni ti aiutano?
10. I creatori di questo film volevano che le persone avessero più esperienza con le emozioni scomode: che cosa riesci ad apprezzare delle tue emozioni?