

Entro in rapporto con l'altro

Le ricerche, le teorie, le esperienze dirette sottolineano l'importanza del posto che si occupa. Ognuno ha il bisogno di occupare il proprio posto e di sentire che è quello. A scuola, primo spazio sociale, lo studente sperimenta la ricerca del proprio posto e si sperimenta nel rapporto con l'altro. Solo trovando un posto dove porre le radici c'è la possibilità di nutrire con la linfa il proprio albero per raggiungere il cielo.

Scopo di questi quattro incontri è di far prendere coscienza dei ruoli che i partecipanti assumono comunemente in un rapporto e favorire la consapevolezza del proprio modo di porsi nelle relazioni.

Le attività proposte possono far parte di un breve percorso di sviluppo e consapevolezza del proprio modo di porsi nelle relazioni.

1° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	Conoscere i propri desideri e i propri timori nella relazione con gli altri	Durata	4 ore circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	gioco di ruolo, tempo del cerchio, immaginazione guidata
Composizione del gruppo	del 15/20 alunni dagli 10 anni in su		

Descrizione delle attività

1° attività

Vorrei che tu....non vorrei che tu

L'insegnante chiederà agli studenti di formare delle coppie scegliendo un compagno con cui non si è stabilita una relazione profonda e di mettersi in piedi uno di fronte all'altro. Ogni coppia sceglierà chi vuole iniziare. La persona che inizierà dovrà dire al compagno la frase che comincia con: "Vorrei che tu mi dicessi" e terminarla a suo piacimento. Poi dirà ancora "Non vorrei mai che tu mi dicessi e terminare la frase. L'altro componente della coppia ascolterà in silenzio. Ci sarà poi il cambio dei ruoli.

Terminata l'attività i due componenti si scambieranno le proprie impressioni e successivamente si condividerà l'esperienza in grande gruppo.

2° attività

Io tu e l'isola deserta

(musica rilassante e lunga)

L'insegnante chiederà ai ragazzi di stendersi in ordine sparso nella stanza per un esercizio di visualizzazione al fine di favorire un contatto più profondo con loro stessi.

In questo esercizio dovrete andare ad esplorare un'isola deserta con l'aiuto di un vostro compagno. Chiudete gli occhi e pensate al compagno che avete scelto. Quando siete pronti fate tre respiri profondi e lenti e mentre espirate sentite la tensione andare via dal vostro corpo che diventerà sempre più rilassato.

Immaginate di viaggiare nello spazio e nel tempo con l'amico scelto e di approdare su un'isola deserta. Arrivati, iniziate ad esplorare l'isola, a osservare la vegetazione, gli animali, sentire l'odore del vento, degli alberi, dei fiori. Sentite su di voi il calore del sole, la carezza del vento, osservate le forme e i colori e poi giratevi verso il vostro amico. Vosa vi piace di lui? Perché lo avete scelto? Osservate come vi comportate con questa persona, perchè è così importante questa amicizia..... Ora continuate ad esplorare insieme questa isola....L'avventura sta terminando guardate per l'ultima volta l'isola e salutate il vostro amico ringraziandolo per la bella avventura. Ora iniziate a prendere contatto con la stanza, inizierò a contare fino a dieci e voi aprirete gli occhi.



Al termine dell'esercizio di visualizzazione gli studenti disegneranno l'esperienza vissuta e rappresenteranno (graficamente o attraverso il disegno) il sentimento di amicizia provato. Al termine ci sarà la presentazione degli elaborati e la condivisione con il grande gruppo.

3° attività

Incontro l'altro

(musica rilassante e lunga)

I partecipanti si disporranno in coppie uno di fronte all'altro. Inizierà la musica e i componenti di ogni coppia si avvicineranno piano piano fino ad abbracciarsi in modo delicato senza nessuna pressione. Sarà un abbraccio in cui si cercherà di trasmettere il proprio carico affettivo, in cui si comunicherà attraverso il corpo. Ogni coppia terminato l'esercizio si saluterà attraverso il non verbale, è possibile salutare nuovi compagni.

2° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	Essere consapevoli del proprio modo di essere in relazione con gli altri	Composizione del gruppo	15/20 alunni dagli 8 ai 14 anni
Materiali e strumenti necessari	musica di sottofondo	Durata	4 ore
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	Gioco di simulazione, tecniche immaginative, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

Danziamo con le mani

(musica rilassante di sottofondo)

L'insegnante inviterà gli studenti a formare delle coppie, a porsi uno di fronte all'altro e a contattarsi unendo le palme delle mani. Inizialmente i ragazzi si dovranno solo guardare negli occhi mantenendo le palme delle mani a contatto, esercitando e trovando la pressione che sia giusta per entrambi. Successivamente partirà una musica che la coppia dovrà danzare utilizzando solo le mani connesse. Il corpo potrà accompagnare questa danza delle mani muovendosi lentamente, senza spostarsi troppo. Si potranno chiudere anche gli occhi. Terminato l'esercizio sarà possibile effettuare la condivisione dell'esperienza prima a coppie e poi in grande gruppo.

2° attività

Un'avventura nella foresta

(musica rilassante e lunga)

L'insegnante chiederà ai partecipanti di camminare nello spazio immaginando di trovarsi in una foresta con alberi, tane, rovi. Si dovrà scegliere un animale da rappresentare, imitandone le movenze, i comportamenti i versi emessi e le abitudini. Per un breve periodo ognuno si dedicherà solo a interpretare l'animale scelto senza tenere conto degli altri animali. Successivamente l'insegnante chiederà di agire il proprio animale in relazione agli altri animali della foresta. Inizierà quindi un'interazione in cui ognuno agirà il proprio animale in relazione agli altri (attacchi, inattività, fughe, collaborazioni, cooperazioni ecc). Al termine dell'attivazione si condividerà l'esperienza vissuta in gruppo.



3° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	acquisire consapevolezza della percezione di sé nel gruppo	Composizione del gruppo	15/20 alunni dagli 8 ai 14 anni
Materiali e strumenti necessari	Fogli pennarelli, musica di sottofondo	Durata	4 ore circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	Role-playing, tecnica orientata all'arte terapia, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

La locomotiva

L'insegnante chiederà ai ragazzi di muoversi liberamente nello spazio per qualche minuto per entrare in contatto con se stessi. Chiederà loro di immaginare che il gruppo possa essere rappresentato da una locomotiva e scegliere in quale parte della locomotiva si identificherebbero. Gli studenti sceglieranno il ruolo che meglio li rappresenta e lo renderanno manifesto. A questo punto si inizierà a comporre la locomotiva a seconda del ruolo scelto. Una volta formata la locomotiva inizierà il viaggio nello spazio a disposizione. Si inviteranno i ragazzi a muoversi e ad ascoltare quello che sentono e se il ruolo scelto li soddisfa. Si darà poi qualche minuto per ridefinire i ruoli nell'eventualità quello precedente non fosse stato quello giusto e si continuerà a viaggiare. Al termine dell'esperienza si inviteranno ragazzi a verbalizzare l'esperienza vissuta, indicando se hanno scoperto qualcosa di sé in base al ruolo scelto e quanto questo ruolo li rappresenti nel quotidiano.

2° attività

Dal mio al nostro disegno

(musica di sottofondo)

Il docente consegnerà un foglio a ciascun allievo e chiederà di esprimersi graficamente lasciandosi trasportare dal sottofondo musicale. Dopo qualche minuto inviterà gli studenti a passare il foglio al compagno sulla propria destra che interverrà sul disegno. Dopo ancora un minuto si continuerà a passare la propria opera fino a quando tutti ritorneranno in possesso del proprio disegno al quale potranno apportare un ultimo intervento. In circle time si condividerà l'esperienza rispetto alle emozioni provate, al consegnare un proprio lavoro e non poterlo più controllare, alle modalità di intervento ecc. Ecc.

3° attività

La rete del gruppo

(musica di sottofondo)

Gli studenti si dispongono in ordine sparso nella sala e accompagnati dalla musica inizieranno a muoversi lentamente nello spazio e a cercare lo sguardo degli altri. L'insegnante chiederà di poggiare le mani sulle spalle di due persone che a loro volta dovranno fare la stessa cosa fino a costruire una rete di tutto il gruppo. Si potrà passare da un compagno all'altro muovendo però solo una mano alla volta. Al termine della musica tutti i componenti del gruppo dovranno essere collegati tra di loro. Per concludere si formerà un cerchio e si saluterà emettendo dei vocalizzi di gruppo.

4° incontro: pianificazione

dott.ssa Rossanese Viviana
email: viviana.rossanese@libero.it



Materiali e strumenti necessari	Fettucce di stoffa colorate, strumenti musicali facilmente manipolabili (maracas, legnetti, xilofoni, strumenti etnici, strumenti che riproducono il suono della natura)	Durata	3 ore circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	Role-playing, tecnica orientata alla musico terapia, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

Le tribù

L'insegnante dividerà gli studenti in due squadre che rappresenteranno due tribù. Chiederà ad ogni tribù di pensare ad un nome, a un grido di guerra e ad una danza che li contraddistingue. Ci sarà una prima conoscenza tra le due tribù che dovranno presentarsi con il nome, il grido di guerra e la danza.

Successivamente l'insegnante consegnerà alle due tribù delle fettucce colorate che contraddistinguerà i componenti del gruppo, Queste fettucce dovranno essere legate al polso e rappresenteranno simbolicamente gli scalpi dei componenti della tribù. Una volta terminata la preparazione i membri delle due tribù si posizioneranno frontalmente a distanza di cinque metri e al via inizierà il gioco in cui le due tribù dovranno appropriarsi delle fettucce del membro della tribù nemica. Le sessioni di gioco dureranno circa tre minuti ciascuna.

Al termine del gioco condivisione in grande gruppo.

2° attività

A ritmo

Gli studenti saranno invitati a osservare e sperimentare tutti gli strumenti musicali presenti nel setting allestito in precedenza e scegliere uno/due strumenti che in quel momento li rappresentano di più. Una volta effettuata la scelta ogni studente potrà scegliere una posizione e provare lo strumento scelto per individuare un ritmo che rappresenti il ritmo vitale di quel momento. Poi si procederà a far sentire il proprio ritmo al gruppo, ripetendolo un paio di volte. Dopo il giro di ritmi personali l'insegnante inviterà gli studenti a suonare i ritmi personali fino a quando non si genererà un ritmo del gruppo. Inizialmente si strutturerà il passaggio dal ritmo personale di ciascuno facendo suonare uno alla volta partendo dallo studente alla propria destra successivamente si creerà il ritmo di gruppo.

Al termine sarà effettuata una condivisione di gruppo.

