



TOOLKIT PER FORMATORI E PROFESSIONISTI CHE LAVORANO CON I GIOVANI

PERCORSI CREATIVI PER
L'APPRENDIMENTO SOCIO
EMOZIONALE

STOP! WORDS IN PROGRESS: IL POTERE DELLA NARRAZIONE NELL'APPRENDIMENTO SOCIO-
EMOZIONALE



Co-funded by
the European Union

TOOLKIT PER FORMATORI E PROFESSIONISTI CHE LAVORANO CON I GIOVANI

Adrián Crescini · Meritxell Martínez Bellafont · Irina Arsova · Nicola Paganoni · Arjen
Barel · Marjolein Frijling · Fabiana Manco · Saida Alaya · Michele Marchesani ·
Katarzyna Leoniewska · Anna Mikucka · Louise Duchateau

ES | NL | PL | IT | FR

ccchallenge.eu

2023



Questo kit di strumenti è stato sviluppato nell'ambito del progetto "STOP!WORDS IN PROGRESS! Il potere delle narrazioni nell'apprendimento socio-emotivo (Progetto n. 2021-1-NL02-KA220-YOU-000029028). Questa pubblicazione riflette solo il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

STOP!WORDS IN PROGRESS! Project Partners

- La Xixa Teatre (Spain): www.laxixa.org
- Storytelling Centre (The Netherlands): <https://storytelling-centre.nl/nl/>
- NoGap (Italy): <https://www.no-gap.org/>
- D'Antilles & D'Ailleurs (Martinique): <https://www.dantillesetdailleurs.org/>
- Makao (Poland): <https://makao.org.pl/>

This publication is licensed Creative Commons.





Co-funded by
the European Union

INDICE

1. INTRODUZIONE.....	4
<u>1.1.</u> IL PROGETTO STOP! WORDS IN PROGRESS.....	4
1.2. L'ESPERIENZA PILOTA	4
Il gruppo target	5
Introduzione ai temi della salute mentale e del disturbo d'ansia sociale (SAD)	5
1.3. IL TOOLKIT DI THE STOP WORDS IN PROGRESS.....	6
2. LA METODOLOGIA STOP! WORDS IN PROGRESS	8
2.1. Il Teatro come strumento per coltivare la partecipazione ed il dibattito	8
2.2. Lo storytelling come metodo per cambiare l'immaginario intorno all'ansia sociale	9
2.3. La musica come strumento di elaborazione personale	10
2.4. "Sentiero creativo verso l'apprendimento socio-emotivo" Sentiero dell'apprendimento ed attività	11
2.4.1. Fase 0: Preparazione degli steps e apertura del workshop.....	12
2.4.2 FASE 1: Creazione di un ambiente sicuro attraverso le dinamiche di gruppo	14
2.4.3. FASE 2: Fase di esplorazione e di interazione.....	25
2.4.4. FASE 3: Fase di integrazione e sviluppo delle capacità.....	43
2.4.5. FASE 4: Fase di chiusura	59
3. E-PILLS	60
3.1. Cosa sono le pillole elettroniche e come si usano?	60
4. STRUMENTI DI VALUTAZIONE	61
4.1. Chi, cosa e come valutare?	61
5. SUGGERIMENTI PER FORMATORI E PROFESSIONISTI	69
5.5. Come lavorare con diversi livelli di energia.....	71
5.6. Come "misurare" il risultato e promuovere la partecipazione e il coinvolgimento.....	72
6. CONCLUSION	73
8. IMPRESSIONI	74

1. INTRODUZIONE

1.1. IL PROGETTO STOP! WORDS IN PROGRESS

STOP! WORDS IN PROGRESS! si sviluppa intorno al potere delle narrazioni nell'apprendimento socio-emotivo. Questo progetto è un partenariato strategico Erasmus+ della durata di due anni per la cooperazione nel campo della gioventù tra cinque organizzazioni partner: Storytelling Centre (Paesi Bassi), No Gap (Italia), La Xixa Teatre (Spagna), D 'Antilles et D'Ailleurs (Francia) e Makao (Polonia). Lo scopo di questa cooperazione è quello di concepire, testare e sviluppare diversi strumenti e risorse utili sull'uso di metodi creativi nell'affrontare il tema del disturbo d'ansia sociale (SAD) nel lavoro con i giovani. Il progetto prevede la creazione di una completa ricerca sul campo e di una base teorica sull'uso di diverse metodologie creative e sul tema del SAD, la produzione di un toolkit pratico contenente attività utili e consigli per i professionisti che lavorano con i giovani e lo sviluppo di un sistema online piattaforma con contenuti audiovisivi che condivide le storie dei giovani in relazione a queste questioni attraverso mezzi artistici e creativi.

1.2. L'ESPERIENZA PILOTA

L'obiettivo fondamentale di STOP! WORDS IN PROGRESS! è quello di sviluppare una serie di strumenti, metodi e risorse che siano utili allo scopo di rendere sia i giovani che gli operatori in grado di essere più efficaci e meglio equipaggiati nel trattare con immediatezza la materia e le situazioni connesse al disturbo di ansia sociale e al tema della salute mentale. La maniera di affrontare tali problematiche è ispirata alle pratiche ideate a livello interazionale che si pongono come scopo quello di operare una trasformazione mediante metodi creativi.

La ricerca, la creazione e la sistematizzazione di tutti gli strumenti che costituiscono questa Toolbox è stato possibile grazie al lavoro di tutti i partner aderenti al progetto e all'implementazione di 5 moduli di workshop (in Spagna, in Olanda, in Martinica, in Italia e in Polonia). Per questa sessione pilota sono state previste un totale di 88 ore di formazione e sono stati coinvolti 49 giovani di età compresa tra i 14 ei 30 anni. Questi ultimi hanno testato le attività proposte dai formatori e il loro feedback è stato fondamentale per adattare la proposta metodologica ai loro bisogni e interessi.

Il gruppo target

Mentre il gruppo target comune del progetto è costituito da giovani di età compresa tra i 14 e i 30 anni, ogni organizzazione partner ha selezionato e lavorato con un pubblico di giovani più specifico in questa fascia d'età, spesso caratterizzato da diversità socioeconomiche, di genere, fisiche, mentali ed emotive, tra le altre. Alcune organizzazioni hanno individuato gruppi specifici e istituzioni partner con cui lavorare, altre hanno organizzato un invito aperto per raccogliere i partecipanti e organizzare il gruppo di lavoro. Come risultato delle esperienze pilota, la metodologia elaborata può essere facilmente e con successo utilizzata con un'ampia gamma di gruppi di giovani di diverse età, background, origini, ideologie e credenze, nonché diversità per quanto riguarda le loro esperienze e conoscenze sul tema del disturbo d'ansia sociale (SAD).

Introduzione ai temi della salute mentale e del disturbo d'ansia sociale (SAD)

Come accennato in precedenza, non tutti i partner lavorano direttamente con persone a cui è stata diagnosticata una determinata condizione di salute mentale, tra cui il SAD. Pertanto, i partecipanti non sono sempre informati su questi argomenti né si identificano con tali condizioni. Inoltre, temi come la salute mentale e il benessere sono spesso tabù e le persone si sentono a disagio a parlare e tanto meno a condividere le proprie esperienze e necessità personali. In questo senso, è fondamentale costruire un percorso specifico per introdurre questi argomenti in base al profilo dei partecipanti. Un buon modo per iniziare è quello di immergersi progressivamente nel mondo delle emozioni e dei sentimenti attraverso attività interattive e divertenti, i cui esempi sono riportati nella sezione metodologia. Potrebbe essere d'aiuto cercare innanzitutto di identificare, rilevare e individuare le diverse emozioni per poi incarnarle progressivamente e analizzare come i partecipanti si sentono e agiscono quando le sperimentano, osservandone criticamente l'intensità e il legame diretto con il corpo, la mente e l'atteggiamento. Una volta che i partecipanti sono più a loro agio e sono stati introdotti all'identificazione di questi aspetti, potrebbero passare a un lavoro più approfondito che si concentri su come gestire e rispondere a certe emozioni e costruire una maggiore resilienza per vivere alcune di esse in modo più sostenibile.

1.3. IL TOOLKIT DI THE STOP WORDS IN PROGRESS

Cosa è?

La presente pubblicazione è uno strumento pratico con risorse, attività e consigli utili per i professionisti che lavorano nel settore dei giovani e che desiderano esplorare i temi dell'intelligenza socio-emotiva, della salute mentale e del disturbo d'ansia sociale attraverso diversi metodi creativi. L'obiettivo di questo insieme di strumenti è quello di diventare una risorsa metodologica complementare per i professionisti che desiderano introdurre questi argomenti nel loro lavoro quotidiano con i giovani, ma anche per coloro che vogliono approfondire le loro conoscenze su metodi e modi più creativi per lavorare con le emozioni e il benessere emotivo.

A chi si rivolge questo toolkit?

Questo toolkit è stato pensato per tutte le professionalità che lavorano a contatto con i giovani, quindi può essere utile per operatori, insegnanti, assistenti sociali, staff tecnici che lavorano nelle scuole e facilitatori.

Cosa potete imparare dalla lettura di questo toolkit e fare vostre dalla attività in questo descritte?

L'idea di questo toolkit è quella di offrire una metodologia che si avvale di una combinazione di diverse attività creative che permetta di approcciarsi agli ambiti del dell'intelligenza sociale ed emotiva, del disturbo di ansia sociale e della salute mentale, attraverso una maniera innovativa ed interattiva di intendere il lavoro con i giovani. Ciò contribuisce a fornire agli animatori e ai professionisti del settore giovanile ispirazione, concretizzandosi nelle seguenti risorse e strumenti pratici per la loro attività:

- Si avvale di un approccio critico ai temi della salute mentale, dell'intelligenza socio-emotiva, e del benessere emotivo in modo coinvolgente e collettivo.
- Promuove lo sviluppo delle abilità socio-emotive e rafforza l'intelligenza socio-emotiva attraverso l'incoraggiare la creatività dei giovani, il loro coinvolgimento, la loro capacità di lavorare in gruppo e l'implementazione della loro autoconsapevolezza.
- Sviluppa strategie innovative per favorire un approccio più inclusivo e aperto rispetto ai temi del disturbo di ansia sociale e della salute mentale.

- Promuove lo sviluppo di tecniche collettive e la creazione di spazi per i giovani per implementare lo scambio, il lavoro di gruppo, la discussione dei bisogni comuni e dei problemi per costruire una insieme una strategia di resilienza.

Di cosa devo tenere conto quando pianifico il mio workshop?

Prima di svolgere le attività descritte nel toolkit, vi consigliamo di leggere attentamente il resto del toolkit per comprendere appieno il quadro e l'approccio su cui le attività sono state create e testate.

Durante lo svolgimento delle attività, è importante tenere conto del numero di partecipanti, del loro background e delle loro competenze linguistiche, nonché delle loro esigenze e aspettative.

Alcune attività sono pensate per essere svolte faccia a faccia, altre in contesti online, altre ancora possono essere adattate a entrambi. Leggete attentamente la descrizione per sapere qual è l'ambiente più adatto e sentitevi liberi di adattare le attività per soddisfare le esigenze del vostro gruppo e gli obiettivi che avete stabilito per la/e sessione/i.

Le attività si devono seguire un ordine specifico?

La metodologia proposta è stata suddivisa in cinque fasi in base al contenuto e agli obiettivi di apprendimento delle attività, pertanto si raccomanda di seguire questo ordine quando si costruisce un workshop o un programma specifico. Detto questo, alcune attività potrebbero essere modificate o scartate a seconda del gruppo con cui si lavora e delle sue esigenze, quindi si potrebbe decidere di non completare tutte le fasi proposte.

Tuttavia, per essere sicuri di avere un'apertura e una chiusura adeguate del processo, dovrete sempre utilizzare attività di icebreaking e team building all'inizio e una sorta di valutazione e rituale di chiusura prima di completare le sessioni.

2. LA METODOLOGIA STOP! WORDS IN PROGRESS

2.1. Il Teatro come strumento per coltivare la partecipazione ed il dibattito

Il teatro applicato è oggi considerato uno dei metodi educativi più efficaci. Sfrutta la naturale capacità degli esseri umani di calarsi nei ruoli per ottenere il cambiamento desiderato. L'identificazione con i personaggi interpretati durante l'improvvisazione è in realtà l'essenza del teatro. Per quanto riguarda l'efficacia, è importante sottolineare che non coinvolge solo il corpo e la mente, ma anche i sentimenti.

Le improvvisazioni utilizzate nel teatro ci permettono di guardare alle emozioni, alle situazioni problematiche e alle possibili soluzioni, oltre ad ampliare le possibilità di comprensione di atteggiamenti e comportamenti, propri e altrui. Tuttavia, i partecipanti al dramma non subiscono le conseguenze reali delle loro azioni, ma hanno l'opportunità di imparare da esse, poiché tutto avviene in condizioni di sicurezza, nel cosiddetto mantello del ruolo. Il teatro, attraverso il suo specifico modo di lavorare, forma le abilità sociali e intellettuali, come il lavoro di gruppo, la cooperazione, le capacità di comunicazione efficace, l'empatia, ecc. e permette alle persone di esprimere se stesse - i propri sentimenti, pensieri ed esperienze.

Le azioni intraprese nel mondo della finzione facilitano il cambiamento di sé stessi nella realtà. Alimentando questo cambiamento, sperimentando e praticando costantemente nuovi comportamenti, si ottiene un cambiamento della cosiddetta storia di vita, la formazione di nuove abitudini costruttive e di meccanismi di comportamento adeguati.

Gli effetti del metodo teatrale includono:

- Coinvolgere i partecipanti: il metodo teatrale coinvolge i partecipanti attraverso l'interazione attiva e la partecipazione alle attività teatrali, che possono aumentare il loro impegno e la motivazione al cambiamento.
- Sviluppare le capacità interpersonali: le attività teatrali sono spesso accompagnate da lavori di gruppo, che aiutano i partecipanti a rafforzare le capacità di comunicazione, di cooperazione e di empatia.
- Favorire la creatività: il metodo teatrale incoraggia l'immaginazione e il pensiero creativo, che possono aiutare i partecipanti a sviluppare le loro capacità di trovare soluzioni ai problemi, anche nell'area della salute mentale

- Aumentare la fiducia in se stessi: il lavoro sui ruoli e sul parlare in pubblico può aiutare i partecipanti a costruire la fiducia e a gestire lo stress prima di parlare in pubblico e nelle interazioni sociali
- Creare esperienze durature: i partecipanti spesso ricordano le situazioni in cui viene utilizzato il metodo teatrale grazie alla sua natura interattiva e al suo coinvolgimento emotivo.

Infine, l'uso di tecniche teatrali quando si lavora sui temi della salute mentale e del SAD può essere estremamente utile e vantaggioso in quanto stabilisce un luogo più sicuro, il palcoscenico, dove le persone possono esprimere la propria opinione, riflettere su ciò che sta accadendo e sentirsi più a proprio agio nell'impegnarsi piuttosto che se viene chiesto loro di riflettere sulle proprie esperienze personali in relazione a questi argomenti.

2.2. Lo storytelling come metodo per cambiare l'immaginario intorno all'ansia sociale

L'uso della narrazione nella nostra ricerca metodologica nell'ambito del progetto STOP Words in Progress parte dal presupposto che ognuno può estrarre un significato dalla propria vita e quindi aumentare la propria presa sulla vita. In questo modo è più facile affrontare l'imprevedibilità. Vivere è imparare a gestire in modo costruttivo il cambiamento e l'incertezza, elementi sui quali non abbiamo alcuna influenza. L'uso delle storie per dare un significato, per facilitare la gestione del cambiamento, si chiama drammaturgia della vita. Questo è l'opposto del prendere in mano la situazione. Siamo convinti che il benessere psichico e la resilienza traggano beneficio dal continuo aggiornamento della collezione di storie.

Non si tratta sempre di storie grandi, emozionanti e avventurose. Anche le storie piccole e apparentemente insignificanti hanno un valore. Così come non è necessario che si tratti solo di storie positive. Anche, e forse soprattutto, le storie sulle battute d'arresto aggiungono lustro.

Il fatto di sentirsi costantemente oppressi a causa dell'ansia sociale (e la connessa sensazione di non essere normali) può portare a una perdita di storie, in quanto molti ricordi potrebbero essere impegnativi. La paura accumulata in passato porta a temere per il futuro. Perché le cose dovrebbero migliorare se ora si rivelano piuttosto difficili?

È chiaro cosa sta accadendo a livello mentale, ma possiamo considerarlo anche dal punto di vista narrativo? Abbiamo già detto che per le persone con disturbo d'ansia sociale il futuro non è una storia. E nel processo di lavoro con loro, si scopre che anche il passato non è una storia. È

diventato una nozione che gli eventi sono accaduti, ma non ci sono legami narrativi, quindi tutto il significato sembra essere perso. Tutto ciò che rimane è il presente, che è diventato molto vuoto a causa dell'assenza del passato e del futuro. A causa dell'assenza di questa carica, anche la storia del presente è stata praticamente cancellata e - per quanto ne sanno - nessuno vuole ascoltarla. La ficologa olandese Christien Brinkgreve descrive questo fenomeno in modo molto efficace nel suo libro *Vertel, over de kracht van verhalen* (Raccontaci, sul potere delle storie):

"Il valore delle storie può essere ancora più fondamentale: possono impedire che le persone vengano cancellate. È la distruzione definitiva se non si può più parlare di ciò che si è vissuto, perché la gente non ci crede o non è interessata".

Quando la tua storia può esistere, tu puoi esistere. Questa consapevolezza non fa altro che aiutare i giovani ad aumentare la loro presa sulla vita e a trarre un significato dalla loro storia di vita. Questa è la semplice base dell'uso della narrazione nel lavoro con i giovani per aiutarli a gestire il disturbo d'ansia sociale e a viverlo, esprimerlo, raccontarlo e a distogliere l'attenzione da esso per concentrarsi su altre cose e aspetti significativi e importanti della vita.

2.3. La musica come strumento di elaborazione personale

Lavorare con i processi creativi richiede spesso di "mettersi in gioco" e di cercare qualcosa al di fuori delle strutture e dei metodi più canonici. Questo processo ha ovviamente un fattore destabilizzante, soprattutto se, come in questo caso, ci si impegna in processi legati all'improvvisazione.

L'improvvisazione, infatti, sfida il noto per accedere al nuovo, all'alternativo. L'errore (un fattore che può generare instabilità) è quindi sempre uno scenario possibile. Per creare un ambiente protetto ma stimolante, è necessario dare una forma diversa al concetto di errore che, contrariamente a quanto si pensa comunemente, deve essere interpretato come una porta verso il nuovo, la creatività, l'unicità espressiva.

È quindi utile creare esercizi che, magari attraverso il gioco, facilitino l'accettazione di quelle parole, gesti o suoni che sono diversi, insoliti e persino strani. Giocare con gli errori dando loro un significato espressivo dà una percezione coerente di ciò che i giovani stanno vivendo quando creano.

In the specific case of music, and especially with youngsters who are not familiar with music, it is appropriate to explore the sense of sound by extending and including noise as a means of expression. Allowing the exploration of an instrument of which one has no skill must necessarily pass through the lowering of inhibition and thus of judgement towards oneself and others. The facilitator's job is to keep this exploration in a defined container that avoids the context falling into a state of chaos. Thus, it will be on him/her to create a free atmosphere, but at the same time to ensure that whimsy can be concretised in a structure that makes understandable sense.

All'interno del progetto STOP Words in Progress e nel lavoro con i ragazzi affetti da disturbo d'ansia sociale, l'uso della musica porta un valore aggiunto in due modi molto concreti e potenti. Da un lato, l'uso della musica aiuta a spostare l'attenzione verso il processo di sperimentazione e scoperta di un nuovo modo di esprimersi che differisce significativamente dalla parola parlata e dai codici verbali che spesso scatenano l'ansia, come parlare di fronte a molte persone, stabilire un contatto visivo e parlare attivamente del disturbo d'ansia sociale e della salute mentale in modo razionale e logico. D'altra parte, il lavoro con la musica stimola una serie di processi introspettivi (legati al controllo e alla consapevolezza della respirazione, alla proiezione della voce, alla concentrazione, tra gli altri) che aiutano a costruire strategie e tecniche di resilienza per i giovani per affrontare meglio le situazioni difficili di tutti i giorni.

2.4. “Sentiero creativo verso l'apprendimento socio-emotivo” Sentiero dell'apprendimento ed attività

Sulla base dei risultati del progetto pilota e della valutazione delle attività e degli approcci testati, i partner hanno concepito la metodologia STOP WORDS IN PROGRESS, che propone un approccio multidisciplinare creativo per affrontare i temi della salute mentale, della gestione delle emozioni e del disturbo d'ansia sociale nel lavoro con i giovani. Il risultato è un percorso di apprendimento e una serie di attività specifiche suggerite che possono essere implementate sia in una formazione separata che all'interno di altri programmi e processi di gruppo con i giovani. Per facilitare la comprensione e l'implementazione della metodologia, è stata suddivisa in cinque fasi, ognuna delle quali presenta diverse attività con i relativi obiettivi e risultati di apprendimento, spiegazioni passo dopo passo e raccomandazioni specifiche. Anche se non si tratta di un elenco esaustivo di attività e materiali, è una solida base per realizzare un laboratorio di XX ore per svolgere un lavoro prezioso e approfondito sui temi delle emozioni, della salute mentale e del disturbo d'ansia sociale.

2.4.1. Fase 0: Preparazione degli steps e apertura del workshop

Questa fase si svolge prima e fino al momento dell'inizio del laboratorio vero e proprio e consiste nel prestare attenzione a tutti gli aspetti legati all'organizzazione di una serie di sessioni e incontri utili e di successo.

In primo luogo, è importante scegliere lo spazio, nel caso in cui le attività si svolgano faccia a faccia, che sia adatto allo scopo delle attività e del laboratorio. In altre parole, è importante trovare un luogo che sia facilmente accessibile per i partecipanti che hanno esigenze specifiche di mobilità, che utilizzano i mezzi pubblici o che provengono da lontano. È inoltre importante che il luogo sia adatto a svolgere attività in cui i partecipanti devono muoversi nello spazio, ma che sia anche accogliente e confortevole per far sì che i partecipanti si sentano sicuri e a proprio agio. È importante assicurarsi che l'ambiente circostante e gli altri spazi non generino molto rumore (ad esempio, attività sportive o musicali che si svolgono contemporaneamente potrebbero farlo) e interferire con il livello di attenzione e distrazione dei partecipanti al workshop. Infine, è consigliabile scegliere, quando possibile, una fascia oraria che faciliti la partecipazione dei partecipanti e che non avvenga dopo un'intera giornata di attività e responsabilità, poiché ciò potrebbe influire sul livello di energia e impegno da parte loro.

In secondo luogo, il processo di reclutamento è fondamentale per costruire il piano di lavoro e il rapporto interpersonale con i partecipanti. In altre parole, se si lavora in collaborazione con un'istituzione o un'organizzazione, potrebbe essere più facile avere un gruppo stabile di partecipanti, ma il workshop potrebbe essere obbligatorio per loro, non lasciando loro la possibilità di scegliere se partecipare o meno; d'altro canto, avere una call aperta per raccogliere i partecipanti potrebbe portare a un gruppo di partecipanti più instabile, ma che ha comunque maggiori possibilità di essersi iscritto per propria scelta e ha l'opportunità di non partecipare se lo ritiene opportuno. In questo senso, è estremamente importante pensare al beneficio e al valore aggiunto che i partecipanti possono trarre da questo workshop - questo sarà un punto di partenza per stimolare la loro motivazione e garantire la loro partecipazione. La questione del beneficio e dell'utilità dovrebbe essere presente durante l'intero processo, in quanto aiuta ad adattare le attività in modo che siano utili e utili per i partecipanti. Per elaborare o adattare qualsiasi attività, queste domande sono di grande aiuto: Come può essere utile questa attività per i partecipanti? Cosa impareranno grazie ad essa? Quali competenze i partecipanti potranno allenare grazie ad essa? Queste competenze e abilità possono essere utilizzate dai partecipanti in situazioni reali?

In terzo luogo, in relazione all'aspetto precedente, un workshop di successo deve tenere conto delle esigenze e delle aspettative dei partecipanti, che sono al centro del processo. Questo può essere fatto attraverso un questionario online prima del workshop o all'inizio della prima sessione. Se si svolge faccia a faccia, un modo rapido, semplice e utile per raccogliere informazioni è chiedere ai partecipanti di rispondere a due domande: "Cosa mi aspetto/spero che accada durante questo workshop?" e "Cosa non vorrei che accadesse, cosa mi spaventa/preoccupa di questo workshop?". I partecipanti possono fare un cerchio e rispondere uno per uno o farlo in modo anonimo scrivendo le loro risposte su un foglio che il facilitatore può raccogliere e leggere ad alta voce in seguito. In questo modo, sia i partecipanti che i facilitatori sono consapevoli delle aspettative e dei rischi del workshop e possono adattarlo e migliorarlo continuamente per soddisfare tali aspettative. Alla fine dell'intero processo, è utile ritornare su questi input per valutare in che misura questi aspetti sono stati affrontati e come si sentono i partecipanti.

Infine, quando si avvia il processo, è importante:

- Rassicurare i partecipanti che se un'attività è difficile, scomoda o dolorosa per loro, sono liberi di non impegnarsi ma piuttosto di osservare, che è anche un modo importante di partecipazione; in questo senso, il facilitatore può designare uno specifico "spazio sicuro" nella stanza dove i partecipanti possono andare in caso di bisogno
- Introdurre un piccolo rituale o una pratica per entrare e uscire dallo spazio durante ogni sessione; questo può essere chiedere ai partecipanti di fare un breve checkin e di fare il checkout esprimendo come si sentono, oppure chiedere loro di prendersi un momento di silenzio (e facoltativamente di chiudere gli occhi), di pensare a ciò che sta per accadere o che è appena accaduto e di ringraziarli per essere lì e per aver contribuito a questo processo.
- Chiedete ai partecipanti cosa li mette più a loro agio e dà loro la sensazione di essere parte di questo spazio: potrebbe trattarsi di una musica specifica da suonare all'inizio di ogni sessione, di cuscini o di bevande e snack per fare delle brevi pause. Qualunque cosa sia, aggiungerla può farli sentire più a loro agio e motivati a venire alle sessioni successive.

2.4. FASE 1: Creazione di un ambiente sicuro attraverso le dinamiche di gruppo

Sebbene sia sempre importante assicurarsi che le persone si sentano accudite durante qualsiasi laboratorio, è fondamentale creare uno spazio protetto e sicuro quando si lavora con persone che soffrono di disturbo d'ansia sociale o quando si parla di salute mentale. Un contesto sicuro e confortevole permetterà ai partecipanti di essere più a loro agio, il che è fondamentale per innescare la creatività, la condivisione e i processi di costruzione collettiva proposti attraverso le diverse attività.

L'obiettivo di questa fase iniziale è generare fiducia, confidenza e un buon ambiente tra i partecipanti attraverso attività brevi e semplici svolte in gruppo o tra pari, in modo che i partecipanti si impegnino progressivamente gli uni con gli altri in modo facile e talvolta inconsapevole.

In termini di risultati di apprendimento, i partecipanti si conosceranno, creeranno una piccola comunità tra di loro e si sentiranno parte di un gruppo di persone che potrebbero vivere situazioni, sentimenti o preoccupazioni simili su diversi aspetti della loro vita. Questo sarà un punto di partenza per impegnarsi ulteriormente in attività più impegnative che comporteranno la condivisione di storie personali, l'improvvisazione e la rievocazione di situazioni ed esperienze complesse spesso legate alla salute mentale e all'ansia sociale.

In questa fase risulta importante per il facilitatore tener conto di due aspetti importanti:

- All'inizio del workshop, il facilitatore dovrebbe chiarire che alcune attività e argomenti possono scatenare forti emozioni e colpire personalmente i partecipanti in modi diversi, quindi ognuno è libero e incoraggiato a individuare i propri limiti e a non partecipare attivamente a una determinata attività se non si sente a proprio agio. In questo senso, è utile concepire e anche delimitare fisicamente (con del nastro adesivo o una sedia) una "zona sicura" nella stanza in cui i partecipanti possano trovarsi quando necessario. È inoltre importante sottolineare che l'osservazione costituisce anche una forma di partecipazione, in modo che i partecipanti non si sentano esclusi dal gruppo né giudicati in alcun modo.
- Affinché i partecipanti si impegnino più facilmente, il facilitatore deve essere consapevole dei possibili compagni e delle interazioni che possono stimolare la partecipazione: se alcuni partecipanti si conoscono e comunicano facilmente, potrebbe essere utile metterli

insieme durante le attività iniziali. Detto questo, è altrettanto importante assicurarsi che i partecipanti si impegnino con nuovi compagni sconosciuti e attraverso dinamiche e modalità di socializzazione omogenee.

Le seguenti attività possono essere utilizzate all'inizio di ogni sessione o dopo una pausa per dare energia ai partecipanti, aiutarli a concentrarsi o creare un ambiente piacevole e divertente. Inoltre, si raccomanda che le prime due sessioni del workshop si concentrino sulle dinamiche di gruppo e sul team building, quindi gli esempi seguenti sono ideali per iniziare le sessioni del workshop con i partecipanti.

Attività 1 - Hello Name

Nome dell'attività	HELLO NAME Da implementare in presenza
Number of participants	Massimo 12 partecipanti
Obiettivi	• Conoscersi l'un l'altro • Memorizzare i nomi e rompere il ghiaccio tra persone che non si conoscono attraverso il gioco
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase iniziale
Durata	20 minuti
Materiale necessario	Nessun materiale richiesto

Preparazione	
Descrizione step by step	Spiegare ai partecipanti che il primo passo è di dire ciao agli altri e mentre la seconda parte dell'esercizio consiste invece nel memorizzare i nomi del resto delle persone coinvolte nell'attività Dire "Ciao": 1. Chiedere a ciascun partecipante di avvicinarsi a una persona sconosciuta. 2. Chiedere ai due di darsi il benvenuto con una stretta di mano e di scambiarsi i nomi di battesimo. 3. Chiedere a ciascun partecipante di andare incontro a un'altra persona, ma senza lasciare la prima mano fino a quando un'altra mano non è stata "presa". E così via finché tutti i partecipanti non hanno entrambe le mani con un'altra persona o finché tutti i partecipanti non sono collegati. Variante: si può aggiungere un'istruzione complementare e chiedere a ogni partecipante di condividere, oltre al nome di battesimo, un altro elemento di presentazione (ad esempio, da dove vengo, qual è il mio lavoro/studio, come mi sento? ecc.) Associare il nome di battesimo a un gesto: 1. Chiedete ai partecipanti di mettersi in cerchio. 2. Chiedere a ciascuno di dire il proprio nome e di fare un gesto unico. 3. Chiedere a chi segue di dire il proprio nome e di fare un altro gesto unico, ripetendo il nome e il gesto di chi è passato prima. 4. Chiedere a tutti i partecipanti, uno alla volta, di dire il proprio nome e il proprio gesto. 5. Per l'ultimo giro, chiedete a una persona di passare la parola annunciando il nome e il gesto di un'altra persona. E così via fino a quando tutti i partecipanti non avranno passato la parola. Variante: Si può chiedere ai partecipanti di aggiungere il nome di battesimo e un altro elemento (ad esempio, uno stato emotivo, il tempo del giorno),
Chiusura	Quando vi sembra che i nomi siano stati memorizzati e il ghiaccio sia

	stato otto potete passare all'attività successiva.
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	
Risorse	

Attività 2 - Rompi ghiaccio con musica e nomi

Nome dell'attività	Rompere il ghiaccio con il ritmo Da realizzare in presenza
Numero dei partecipanti	Max 25 partecipanti
Obiettivi	• Consentire ai partecipanti di imparare tutti nomi dei membri del gruppo • Consentire ai partecipanti di familiarizzare con il ritmo (il ritmo è anche un eccezionale energizzante)
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase iniziale
Durata	10 minuti

Materiale necessario	Nessun materiale necessario
Preparazione	Chiedere ai partecipanti di formare un cerchio
Descrizione step by step	Si chiede ai partecipanti di riprodurre tutti insieme un ritmo semplice con le mani per alcuni minuti. Una volta chiarito ciò si devono introdurre queste due azioni: 1. Ogni partecipante inserisce il proprio nome cercando di mantenere il ritmo. 2. Al secondo giro il gruppo può ripetere ogni nome in coro. Incoraggiate i partecipanti a giocare con velocità diverse se il gruppo lo consente.
Chiusura	Chiedere ai partecipanti di fare un grosso applauso a tutti quanti
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	È importante capire le capacità dei partecipanti che, anche se sfidati a portare il ritmo, devono comunque trovarsi in una zona di comfort. Divertirsi è importante.
Resources	

Activity 3 - Samurai

Nome dell'attività	SAMURAI Da realizzare faccia a faccia
---------------------------	---

Numero dei partecipanti	Minimo 8 massimo 20 partecipanti
Obiettivi	• Dare energia al gruppo • Esercitare il rispetto dei turni, l'ascolto e il passaggio di informazioni. • Facilitare la coesione e la consapevolezza del gruppo. • Prestare attenzione a ciò che sentiamo
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase iniziale
Durata	Tra 5-6 e 10-15 minuti (dipende dal numero dei partecipanti)
Materiale necessario	Nessun materiale necessario
Preparazione	Chiedere ai partecipanti di formare un cerchio
Descrizione step by step	Chiedete ai partecipanti di formare un cerchio; i partecipanti a questo esercizio diventeranno samurai: 1. Uno alla volta e armati di una spada immaginaria attaccheranno, senza muoversi dal loro posto, un compagno dall'altra parte del cerchio scegliendolo e guardandolo negli occhi. 2. Per attaccare, devono alzare entrambe le mani sopra la testa come se avessero in mano una spada e abbassarle velocemente in direzione della persona scelta, gridando "ah!", immaginando di tagliarla dall'alto verso il basso. La persona attaccata alza le mani gridando "uh!" per il dolore e i due compagni accanto a lui, uno per lato, gridando "heh!", lo attaccano contemporaneamente con le loro spade immaginarie al suo fianco, per finirlo. Solo allora il samurai attaccato muore. 3. Una volta morto, il samurai si rianima e tocca a lui attaccare qualcun altro nel cerchio e così via fino a quando ogni persona è morta almeno una volta. Continuate l'esercizio finché tutti i partecipanti non saranno intervenuti, sia come samurai che come aiutanti.
Chiusura	Potete riflettere insieme con il gruppo sull'esercizio ponendo le seguenti domande: - <i>Come è stato— facile o difficile?</i> - <i>Cosa è stato facile/difficile?</i> - <i>Avete imparato niente di voi stessi/ degli altri?</i> - <i>Qualcosa è cambiato dall'inizio dell'esercizio?</i> - <i>Vi è piaciuto di più: morire, attaccare o essere samurai?</i>
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	L'esercizio è molto adatto per creare una situazione di ascolto e collaborazione tra i partecipanti. All'inizio saranno più lenti a capire il gioco, a ricordarsi le regole, a scegliere cosa fare e a farlo ma alla fine dell'esercizio lo fanno molto bene e molto velocemente.

	Una volta che il gruppo ha capito l'esercizio, è bello e divertente chiedere loro di aumentare la velocità e di rimanere concentrati. Nel contesto del lavoro con i sentimenti e le emozioni, è interessante chiedere ai partecipanti di cercare di esagerare con i gesti e i suoni e di sentire ogni emozione e azione quando si attacca, si muore o si finisce un altro samurai.
Risorse	Un video tutorial di questo esercizio è disponibile qui https://www.youtube.com/watch?v=4sctyfgqkcY

Attività 4 – Esercizio sul ritmo

Nome dell'attività	RHYTHM EXERCISES Modalità in presenza o online
Numero dei partecipanti	Da un minimo di 7 a un massimo di 12 partecipanti
Obiettivi	● Acquisire confidenza con il senso del ritmo
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase iniziale
Durata	10 minuti
Materiale necessario	Nessun materiale necessario

Preparazione	Chiedere ai partecipanti di formare un cerchio
Descrizione step by step	In primo luogo bisogna chiedere ai partecipanti di creare un semplice ritmo, che gradualmente si farà più complesso, usando le mani e il corpo. Chiedere ai partecipanti di creare almeno due gruppi che facciano ritmi diversi ma che stiano bene insieme. Dopo un po' si può lasciare libero, chi lo desidera, di improvvisare sul ritmo di base. Infine, chiediamo ai partecipanti di aggiungere parole o piccole frasi in stile "rap" che possano creare dei ritornelli da condividere da tutto il gruppo.
Chiusura	Quando vi sembra che i partecipanti abbiano acquisito familiarità con l'esercizio potete passare all'attività successive.
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Come facilitatori potete portare i differenti gruppi a creare una sorta di concerto. Lo stesso esercizio può essere fatto con semplici strumenti a percussione. I facilitatori possono servirsi del rap introducendo frasi come, ad esempio, "Giovanni hai un bel cappello".
Risorse	Un video tutorial di questo esercizio è disponibile qui https://www.youtube.com/watch?v=Tg6mIJ7RdAk&list=PLf6hWgEJEkqr v

Attività 5 – Riscaldamento teatrale

Nome dell'attività	Camminata di riscaldamento teatrale Da implementare con modalità in presenza
Numero dei partecipanti	Non c'è un limite di partecipanti specifico, ma è importante che ci sia spazio affinché possano muoversi nella stanza.
Obiettivi	Muoversi e riscaldarsi, aumentare il livello energetico. Questo esercizio permette anche ai partecipanti di essere introdotti al teatro e all'improvvisazione che saranno elementi centrali nella prossima attività.
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase iniziale
Durata	Circa 5-10 minuti.
Materiale necessario	Nessun materiale necessario
Preparazione	Chiedete ai partecipanti di alzarsi in piedi, i compiti che seguono sono solo proposte, solo le vostre al gruppo e le vostre preferenze.
Descrizione step by step	Chiedete ai partecipanti di iniziare a camminare per la stanza e di fare attenzione l'uno all'altro e date progressivamente le seguenti istruzioni: <i>Cercate di camminare il più lentamente possibile, ora camminate come se foste molto alti, ora molto piccoli, ora camminate con passi piccoli e veloci.</i> <i>Ora se ti dico "cammina", rimani al tuo posto, e quando ti dico "rimani" vai (puoi ripetere più volte)".</i> <i>Ora cammini come un bambino piccolo, e ora come un uomo anziano, molto anziano, e ora sei nella tua forma migliore, sei un giocatore di calcio e vincerai la partita, ed è così che diventi famoso, ora la gente vuole fare foto con te, fare selfie con il tuo fan</i> <i>Ora cammini per tornare a casa, devi portare fuori i tuoi cani, 2 cani, o 3 cani, o 4 cani, e una macchina ti spruzza l'acqua da una pozzanghera accanto a te, sei completamente bagnato e sporco, e hai perso i tuoi cani! Prendili! Uno, due, tre, dov'è il quarto? Lo vedete abbaiare a un</i>

	<i>gatto che siede su un albero, cercate di convincerlo ad andare con voi accarezzandolo urlando su di lui forzarlo, è troppo forte</i> <i>Ma avete uno snack in tasca, tiratelo fuori.</i> <i>L'avete preso, ora è vostro! Andate a casa e cambiatevi</i> <i>Bravo, puoi sederti di nuovo</i>
Chiusura	Per concludere, potete porre le seguenti domande: <i>Come vi siete sentiti durante questo esercizio e perché?</i> <i>Quali sono state le parti più facili e più difficili?</i>
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Sarete voi a dirigere i partecipanti, quindi cercate di evitare comandi che possano mettere a disagio le persone.
Risorse	-

Attività 6 – Alzati se...

Nome dell'attività	ALZATI SE... Da implementare con modalità in presenza
Numero dei partecipanti	Da un minimo di 10 a un massimo di 20 partecipanti
Obiettivi	● Costruire un clima di fiducia ● Condividere le emozioni e creare una comprensione reciproca. ● Divertirsi
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase iniziale

Durata	10 – 15 minuti
Materiale necessario	Sedie, una in meno rispetto al numero dei partecipanti
Preparazione	Creare un cerchio con le sedie, assicurandosi che queste siano una in meno rispetto al numero dei partecipanti.
Descrizione step by step	Chiedete ai partecipanti di sedersi. Solo uno di loro deve stare in piedi al centro. Il partecipante al centro dice qualcosa che lo riguarda, iniziando con: <i>'Alzati se sei come me.....'</i>. Ad esempio, potrebbe essere: <i>'Alzati se, come me, hai un cane'</i>. Oppure: <i>"Alzati se, come me, sei figlio unico"</i>. Oppure: <i>"Alzati se, come me, sei già stato depresso in passato"</i>. I partecipanti che hanno la stessa esperienza si alzano e si scambiano le sedie. Il partecipante al centro cerca di conquistare una sedia in modo che un altro partecipante si metta al centro. Ora tocca a quel partecipante dire qualcosa che lo riguarda, iniziando con: <i>'Alzati se sei come me.....'</i>. Ripetere finché tutti i partecipanti non si sono messi al centro una volta.
Chiusura	Invitate i partecipanti a formare un cerchio e ad esprimere come si sono sentiti nello svolgere questo esercizio. Cosa li ha sorpresi? Hanno sentito una connessione?
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Questo esercizio può rimanere in superficie o approfondire rapidamente. Tenete d'occhio l'effetto che ha sulle dinamiche di gruppo e sulla fiducia reciproca. Soprattutto se questo esercizio viene fatto all'inizio di un workshop.
Risorse	

2.4.3. FASE 2: Fase di esplorazione e di interazione

Una volta creato uno spazio in cui le persone si sentono a proprio agio e hanno iniziato a conoscersi, è il momento di introdurre i contenuti su cui ci si vuole concentrare, facendo riflettere, impegnare e lavorare insieme su temi specifici e abilità da sviluppare. L'obiettivo di questa seconda fase è incorporare gradualmente i temi delle emozioni, della salute mentale, della relazione con gli altri e della percezione di sé in modo interattivo e coinvolgente. A tal fine, questa fase è divisa in due parti, ognuna delle quali esplora diversi aspetti e competenze dell'apprendimento socio-emotivo.

a) Autoesplorazione e introspezione

Questa prima sottofase si propone di affrontare e lavorare sul rafforzamento della capacità individuale dei partecipanti di individuare, riconoscere e analizzare le diverse emozioni provate in contesti diversi, con particolare attenzione alle situazioni che scatenano ansia sociale e che riguardano il benessere emotivo e mentale. Le attività proposte offrono diversi modi coinvolgenti e creativi per introdurre i diversi tipi di emozioni, le loro sfumature ed esplorare il modo in cui il corpo reagisce quando ne sperimenta alcune in contesti diversi. Questa sottofase lavora attivamente per consentire alle persone di esplorare ulteriormente e diventare consapevoli dei loro bisogni, aspettative, paure e preoccupazioni riguardo a situazioni e aspetti specifici della loro vita e diventare più connessi al loro mondo interiore con tutti i suoi elementi, virtù e specificità. Inoltre, questa fase introspettiva è strettamente legata alle capacità dei partecipanti di interagire con gli altri in diversi contesti. Allo stesso tempo, questa sottofase stimola questi processi di esplorazione e introspezione introducendo nuovi mezzi creativi di espressione e comunicazione come la narrazione combinata con tecniche di scrittura e disegno, la composizione musicale, la drammatizzazione e l'improvvisazione teatrale.

Attività 7 - Click, post, dislike

Nome dell'attività	CLICK - POST - DISLIKE Da implementare con modalità in presenza
--------------------	--

Numero dei partecipanti	Tra i 6 e i 20 partecipanti
Obiettivi	● Approfondire in maniera divertente il fenomeno della comunicazione (anche online). ● Per aprire una discussione sulle relazioni e sul tema dell'esposizione sociale. ● Combinare espressione verbale e movimento del corpo. ● Lavorare su concetti legati a sentimenti/bisogni utilizzando concetti come "like" o "dislike".
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Nella seconda parte della fase iniziale o nella fase intermedia
Durata	Dai 20 - 30 minuti (inclusa discussione)
Materiale necessario	Nessun materiale necessario
Preparazione	Chiedete ai partecipanti di disporsi in cerchio e dite loro che ci daremo l'un l'altro (con gesti e parole) diversi segnali prendendo spunto da azioni comuni utilizzate sui social media.
Descrizione step by step	Spiegate che nell'esercizio è possibile inviare energia da un partecipante all'altro seguendo alcune semplici regole. Per inviarla al partecipante a destra, ad esempio, bisogna girarsi verso di lui/lei e dire "Like" facendo il segno dei pollici alzati. Invitate i partecipanti a fare un paio di turni per provare questo comando. Poi introdurre che per mandarlo a sinistra bisogna dire "post" facendo verso il compagno a sinistra il movimento dell'onda con la mano. Aggiungete anche la regola che per cambiare la direzione dell'energia/rifiutarla, potete dire "Block" alzando le mani, quando qualcuno vi invia un "Like" o condivide un "Post". In questo caso, l'energia torna al mittente, che deve inviarla nella direzione opposta. Dopo aver fatto un po' di pratica con questi comandi, introducete una nuova azione ai partecipanti: "Selfie". Quando si vuole usare questa azione, bisogna andare al centro del cerchio e mettersi in posa per un selfie. Gli altri partecipanti reagiscono dicendo in coro "Like" e alzando il pollice. La persona che ha scattato il "Selfie" torna al suo posto e invia l'energia a qualcun altro. Un selfie non può essere bloccato. Una volta assimilato anche questo comando, spiegate ai partecipanti

	l'ultima azione: "Condividi". Quando la persona con l'energia dice "Condividi", tutti i partecipanti cambiano posto nel cerchio il più velocemente possibile e poi continuano con un altro comando. Giocate liberamente con queste azioni fino alla fine dell'esercizio, ogni volta che ritenete che i comandi siano stati assimilati e che tutti i partecipanti abbiano avuto la possibilità di provarne la maggior parte.
Chiusura	Invitate i partecipanti alla discussione proponendogli le seguenti domande: - A cosa associate questo esercizio? - Come vi siete sentiti? - Avete osservato quali comandi sono stati usati più o meno spesso? - Qualcuno dei comandi vi ha fatto sentire a disagio? <i>Spiegate che questa attività serve a introdurre la possibilità di apprezzare o meno qualcosa.</i> <i>Fate notare che si tratta di un processo di gruppo e che l'energia raggiunge tutti i partecipanti e non si ferma sempre tra gli stessi.</i>
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	È bene assicurarsi che i segnali non rimangano bloccati tra pochi partecipanti, ma vengano trasmessi a tutti. È anche bene (soprattutto con i gruppi che lottano contro l'ansia) osservare come gli individui rispondono al contatto fisico o alla necessità di esposizione sociale. Se i limiti di qualcuno vengono superati, il facilitatore può reagire e intervenire.
Risorse	

Attività 8 – Il quadrante delle emozioni

Nome dell'attività	THE QUADRANT OF EMOTIONS Da implementare con modalità in presenza
Numero dei partecipanti	Dai 3 ai 15 partecipanti
Obiettivi	• per riflettere sulle emozioni, riconnettersi con esse, sentire come cambiano ed imparare ad esprimerle con il corpo.

Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	15-20 minuti (dipende dalle dimensioni del gruppo)
Materiale necessario	Nastro di carta, fogli di carta e penna
Preparazione	Dovrete creare una croce sul pavimento con il nastro adesivo, che sarà il quadrante. Date a ciascuno dei quattro spazi un'emozione scrivendola su un foglio a parte e mettendola in uno dei quattro spazi del quadrante. Si possono scegliere queste emozioni: GIOIA, TRISTEZZA, EUFORIA, INSICUREZZA, ma potrebbero essercene altre. Ogni volta che scegliete l'insieme delle emozioni, fate in modo che alcune di esse siano facilmente diverse l'una dall'altra, se possibile anche opposte.
Descrizione step by step	Invitate i partecipanti a formare un cerchio intorno alla croce sul pavimento o ad avvicinarsi per vedere tutte le parole. I partecipanti hanno due possibilità: 1) Uno alla volta ogni partecipante entra nel quadrante e si muove al suo interno, ripetendo la stessa frase per ognuno dei quattro spazi, ma cambiando il tono e cercando di esprimere l'emozione con cui la dice, a seconda dell'emozione dello spazio che sta occupando in quel momento. 2) Fanno lo stesso passando da un'emozione all'altra, ma cambiano non solo l'emozione ma anche la frase. Le diverse frasi possono essere legate da una trama comune o non avere nulla a che fare l'una con l'altra. È importante chiedere ai partecipanti non solo di dire la frase ma, se possibile, di sentire l'emozione nel corpo e di esprimerla con la postura e i gesti. I partecipanti possono scegliere di entrare nel quadrante in modo casuale o secondo un ordine stabilito, ma l'esercizio termina quando ogni partecipante ha attraversato il quadrante.
Chiusura	Potete riflettere insieme con il gruppo su questo esercizio ponendo le seguenti domande: - <i>Potete riflettere insieme al gruppo su questo esercizio ponendo le seguenti domande:</i> - <i>- Com'è stato - facile o difficile?</i> - <i>- Cosa è stato facile/difficile?</i> - <i>- Perché lo facciamo?</i> - <i>- Avete notato il corpo e qualcosa di particolare mentre facevate l'esercizio?</i> - <i>- Come si è sentito il corpo in ogni emozione?</i> - <i>- Quello che avete notato è qualcosa che ci succede normalmente?</i> - <i>- Cosa ci succede quando proviamo... (una certa emozione)?</i>

	- <i>- Quali cose o situazioni provocano in me queste emozioni?</i> - <i>- Quello che avete notato è qualcosa che ci succede normalmente?</i> - <i>- Cosa ci succede quando proviamo... (una certa emozione)?</i> - <i>- Quali cose o situazioni provocano in me queste emozioni?</i>
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Non date per scontato che tutti conoscano tutte le emozioni: chiarite il significato delle parole scritte in ogni spazio prima di iniziare l'esercizio. Se possibile, fatevele spiegare a vicenda. L'esercizio può essere molto coinvolgente e divertente. Durante la discesa possono emergere molti argomenti interessanti sul mondo emotivo che possono aiutare le persone a riconoscere e gestire i propri stati emotivi. Tenete conto della paura iniziale che deriva dall'insicurezza di fare qualcosa di performativo davanti a tutti. Per rompere il ghiaccio, se necessario, uno dei facilitatori può fare un esempio per la prima volta e invitare i partecipanti a seguirlo. Se necessario, prima di entrare nel quadrante, lasciate il tempo di riflettere sulle frasi o di elaborare il disagio. Il disagio è una delle emozioni che possono essere aggiunte nel quadrante o di cui si può parlare durante la discesa. In questo esempio sono state utilizzate 4 emozioni, ma se ne possono aggiungere altre. Assicuratevi di dare tempo sufficiente per discutere una volta terminato l'esercizio e riflettere sui modi in cui possiamo transitare attraverso diversi stati emotivi, perché l'esercizio permette di approfondire e connettersi facilmente con questa idea.
Risorse	Un video tutorial di questo esercizio è disponibile qui: https://www.youtube.com/watch?v=xEua7bjznRk&list=PLf6hWgJEkqrV0Hhm7bBjn2HeefbnLy3P&index=11

Attività 9 – L'Albero della vita

Nome dell'attività	Albero della vita L'attività si può implementare sia con modalità in presenza che a distanza
Numero dei partecipanti	Indifferente

Obiettivi	● Per approfondire la storia della propria vita ● Per ottenere una maggiore comprensione di parti della costruzione della propria identità. ● Per vedere le connessioni narrative tra ricordi, sentimenti, ecc. ● Dare un significato ai ricordi
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	A seconda del gruppo, consigliamo di impiegare dai 30 ai 90 minuti.
Materiale necessario	Fogli grandi (preferibilmente A2 o anche A1), pennarelli
Preparazione	
Descrizione step by step	Chiedete ai partecipanti di prendere un grande foglio di carta e una penna e di disegnare un albero. Non si tratta della qualità artistica del disegno, l'idea è solo che immaginarlo sotto forma di albero porta alla struttura. È possibile disegnare un albero da soli. Lasciate spazio sufficiente per scrivere parole nelle diverse parti dell'albero. Assicuratevi che nel disegno siano presenti i seguenti elementi: ● Le radici, in cui i partecipanti scrivono le proprie radici. Ad esempio chi è la famiglia di appartenenza, dove sono nati, dove hanno vissuto e le persone e gli eventi della loro infanzia che li hanno formati. Lasciate che scrivano gli elementi che sono importanti per loro. ● Il terreno su cui poggia l'albero. Qui scrivono ciò che occupano nella vita di tutti i giorni. Non solo il lavoro, ma anche gli hobby e le altre attività a cui amano dedicarsi. ● Il tronco, che rappresenta i valori e i talenti. Lasciate che scrivano ciò che apprezzano e ciò che sono bravi a fare, in base a quanto

	segue se stessi o gli altri. • I rami sono i vostri desideri e sogni per il futuro. Che cosa vogliono realizzare? Pensate al lungo e al breve termine. • Sulle foglie scrivono i nomi delle persone che li hanno aiutati ad arrivare dove sono oggi o che possono aiutarli a realizzare i loro desideri e sogni. • I frutti rappresentano ciò che vogliono lasciare. Qual è il loro dono all'umanità? Una volta realizzati i disegni, si può invitare i partecipanti a formare delle coppie e a parlare degli alberi degli altri, oppure attaccare tutti gli alberi uno accanto all'altro su una parete e chiedere a tutti di guardarli. Poi i partecipanti possono fare domande l'uno all'altro. Assicuratevi che anche voi, in qualità di facilitatori, facciate domande, senza dirigere troppo. La prima opzione è più sicura per i partecipanti e quindi forse è consigliabile quando si lavora con giovani con disturbo d'ansia sociale.
Chiusura	Invitate i partecipanti a raccontare come hanno vissuto questo esercizio. Non chiedete loro di condividere dettagli o storie concrete, perché l'Albero della vita è un esercizio personale, che porta a delle storie, ma non le fornisce immediatamente.
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Si tratta di un esercizio narrativo in cui tutto ha un significato. Per questo motivo, è importante incoraggiare a lavorare in base all'intuizione, invece di concentrarsi troppo su ciò che dovrebbe essere scritto dove. Tutto va bene, anche se i partecipanti scelgono di non disegnare un albero, ma di strutturare i loro ricordi e pensieri in un altro modo. Questo esercizio può provocare forti emozioni. L'esercizio dell'Albero della vita può essere un confronto. Può far emergere sentimenti nascosti, come la vergogna. O provocare pensieri indesiderati. Siate preparati a questo. Invitate i partecipanti a portare con sé gli alberi della vita e a guardarli di nuovo in una fase successiva. Forse vorrebbero aggiungere qualcosa. Oppure sfidateli a creare un nuovo albero della vita dopo un paio di settimane e a confrontare i due alberi.
Risorse	Questo esercizio è stato ideato dal Dulwich Centre of Narrative Practise situato Adelaide (https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/) Un video tutorial di questo esercizio è disponibile qui: https://www.youtube.com/watch?v=HlfarZkK52A&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hh

Attività 10 – Esplorare gli strumenti musicali

Nome dell'attività	ESPLORARE GLI STRUMENTI MUSICALI Da implementare con modalità in presenza
Numero dei partecipanti	Fino a 20 persone
Obiettivi	• Approcciare ed esplorare semplici strumenti musicali
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	Almeno 30 minuti
Materiale necessario	Strumenti musicali semplici e di uso comune: chitarra, ukulele, batteria, triangoli, tamburelli, flauti, maracas e altri strumenti a percussione. Se nel gruppo ci sono musicisti, possono portare i loro strumenti.
Preparazione	Chiedere ai partecipanti di formare un cerchio ponendo nel mezzo gli strumenti musicali.
Descrizione step by step	Date ai partecipanti un pò di tempo per esplorare gli strumenti musicali. Chiedete ai partecipanti di prendere uno strumento e provare ad esprimere intuitivamente un'emozione (tristezza, gioia, rabbia ecc.) usando uno o più strumenti.

Chiusura	Si può concludere l'esercizio chiedendo ai partecipanti come hanno percepito l'esercizio e il processo, l'uso degli strumenti, ecc.
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Cercate di contenere il caos che potrebbe crearsi. Se lo strumento è molto rumoroso, alcune persone potrebbero rimanere in un'altra stanza per qualche minuto. Seguire e assistere i partecipanti che si sentono più imbarazzati ad avvicinarsi a uno strumento musicale.
Risorse	

Attività 11 – Rete di associazioni

Nome dell'attività	Rete di associazioni Attività implementabile sia con modalità in presenza che a distanza
Numero dei partecipanti	Indifferente
Obiettivi	• Attivare la memoria • Per uscire dalla narrativa del singolo • Imparare a porre domande narrative
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	Dedende dal gruppo, sono consigliabili dai 20 ai 30 minuti

Materiale necessario	Fogli grandi (preferibilmente A2 o anche A1), pennarelli
Preparazione	Per prepararsi è necessario stabilire quale parola legata al tema si vuole mettere al centro. Se avete già proposto l'attività dell'Albero della vita, potete usare le parole scelte dai partecipanti e il significato centrale che emerge dalla fase precedente. È bene dimostrare questo metodo una volta con uno dei partecipanti, su un grande foglio di carta (flip chart).
Descrizione step by step	Formate delle coppie e date a tutti una penna e un foglio. Chiedete loro di mettere al centro del foglio una parola legata al tema e di iniziare ad associarsi su questa base. Ognuno aiuta l'altro ponendo domande. Una volta che la rete ha raggiunto una certa dimensione e l'interrogante può già vedere alcune connessioni, chiederà di raccontare momenti ed eventi che sono collegati alle parole sul foglio. Spesso questo produce rapidamente la base per una storia che può essere elaborata. Sebbene sia preferibile lavorare in coppia, la Rete associativa funziona molto bene anche quando le persone lavorano individualmente.
Chiusura	Verificate come i partecipanti si sentono in questo esercizio e invitateli a condividere qualche ricordo, se lo desiderano. Questo esercizio non è quasi mai conclusivo, i risultati degli esercizi saranno utilizzati e approfonditi, ad esempio, nell'esercizio successivo, il Cammino di vita.
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Questo esercizio può suscitare forti emozioni. Siate preparati a ciò.
Risorse	

a) Impegnarsi e interagire con gli altri

Questa seconda sottofase si concentra sull'esplorazione della relazione e del lavoro con gli altri al fine di rafforzare alcune competenze chiave nel campo dell'intelligenza socio-emotiva. L'insieme delle attività proposte in questa sottofase si concentra sullo sviluppo di competenze

socio-emotive che possono aiutare i partecipanti a costruire relazioni più sane con gli altri, esplorando e affrontando la propria empatia, la capacità di individuare ed esprimersi in situazioni di relazioni di potere, la fiducia in se stessi durante l'interazione con gli altri, l'acquisizione della consapevolezza e della capacità di individuare i sentimenti e i bisogni degli altri, tra gli altri. Questa sottofase lavora attivamente sulla capacità dei partecipanti di percepire, analizzare ed essere consapevoli delle proprie e altrui emozioni in diversi contesti e su come utilizzare al meglio questa conoscenza quando si interagisce. Per lavorare sul rafforzamento di queste competenze, sono stati mobilitati metodi innovativi e creativi basati sulla creazione collettiva attraverso la narrazione e la drammatizzazione, il teatro d'immagine e l'improvvisazione di gruppo. Questa fase mira a sviluppare ulteriormente le capacità dei partecipanti di essere assertivi quando interagiscono con gli altri, di riconoscere e gestire le situazioni di conflitto, di essere consapevoli delle dinamiche di potere in diversi contesti e di lavorare in gruppo.

Attività 12 – Suoni e canzoni di gruppo

Nome dell'attività	SUONI E CANZONI DI GRUPPO Da realizzarsi faccia a faccia
Numero dei partecipanti	Circa 20 partecipanti
Obiettivi	-Disinibire l'espressione vocale e imparare a sintonizzarsi con gli altri. -Riconoscere la differenza tra armonia e disarmonia.
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	15 minuti

Materiale necessario	Nessun materiale necessario
Preparazione	Chiedere ai partecipanti di formare un cerchio
Descrizione step by step	1. Invitate i partecipanti a creare insieme un suono continuo partendo dalla sillaba "su" e poi allargandovi ad altre vocali che decidete voi. 2. Invitate i partecipanti a continuare a farlo e a cercare di raggiungere l'armonia o la disarmonia seguendo le vostre indicazioni: quando mettete i pollici in alto devono puntare all'armonia, mentre quando mettete i pollici in basso alla disarmonia. 3. Invitate i partecipanti a continuare a modulare i suoni e a mantenere l'armonia, ma variando i suoni, le vocali e introducendo anche alcune parole.
Chiusura	Quando il gruppo prende confidenza con l'esercizio è ora di passare all'attività successiva
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	A seconda del successo dell'esercizio e dell'inclinazione del gruppo, l'esercizio può essere ampliato per includere diverse parole, frasi e piccole rime nella canzone.
Risorse	Un video tutorial di questo esercizio è disponibile qui: https://www.youtube.com/watch?v=lixH0uaYQt4&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hhm7

Attività 13 – Creare storie con gli oggetti

Nome dell'attività	CREAZIONE DI STORIE CON GLI OGGETTI Da implementare sia in presenza che online (utilizzando le opzioni di stanze private dell'applicazione per riunioni online)
Numero dei partecipanti	Tra gli 8 e i 25 partecipanti
Obiettivi	- Per muoversi e riscaldarsi - Introdurre i partecipanti agli elementi di drammatizzazione e improvvisazione negli esercizi successivi.
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	20-35 minuti
Materiale necessario	In questo esercizio utilizziamo oggetti "stimolatori" su cui i partecipanti baseranno le loro storie. Possono essere strani, interessanti, piccoli e grandi (nei limiti del ragionevole) come: un libro, vecchie foto, una tazza di Natale, una lettera, fiori secchi, praticamente tutto. Ricordate che in un gruppo più grande sono necessari più oggetti. Inoltre, ciò che portate può influenzare gli argomenti delle storie che le persone racconteranno. Potete avere un foglio di carta e qualcosa per scrivere le storie.
Preparazione	Dividere i partecipanti in piccoli gruppi da 3-4 persone

Descrizione step by step	1. Chiedete ai partecipanti di creare una storia da scrivere su carta o da ricordare senza scrivere. 2. Per scrivere la storia, chiedete ai partecipanti di prendere un oggetto dal mucchio di oggetti che si trovano in una borsa o in un cappello, in modo che non possano essere visti. 3. Informate i partecipanti che la storia deve essere collegata agli oggetti che si andranno a disegnare. Fate sapere ai partecipanti che sono liberi di decidere come questi oggetti appariranno nella storia. 4. Lasciate 10-15 minuti per osservare gli oggetti e creare una storia comune. 5. Una volta che tutte le storie sono state create, chiedete a ogni gruppo di presentare la propria storia di fronte agli altri, finché tutti i gruppi non avranno condiviso le loro storie. 6. Ringraziate i partecipanti e concludete l'attività.
Chiusura	A conclusione dell'attività potete porre ai partecipanti le seguenti domande: <i>Com'è stato? Come vi siete sentiti in questo esercizio/ è stato facile/ difficile? Perché, quali parti?</i> <i>Le storie si riferivano alla vita reale? In quali parti?</i> <i>Se potessimo conoscere meglio alcuni dei personaggi, con chi vorreste parlare? (Questo può trasformarsi in un'altra attività come parlare con il personaggio dei suoi problemi) - e perché?</i> Se i soggetti delle storie sono simili, potete anche sottolinearlo e chiedere ai partecipanti come lo vedono e perché pensano che sia successo.
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	È bene essere attenti e consapevoli che le storie potrebbero riferirsi in qualche modo alla vita dei partecipanti ma può anche accadere che si tratti di storie divertenti e irrealistiche basate su film o libri. I partecipanti si apriranno nella misura in cui vorranno e si sentiranno a proprio agio e questo va bene. Quindi, siate consapevoli, prestate attenzione e concentratevi sia sulle storie tristi e serie sia su quelle divertenti e simpatiche.

Attività 14 – Ingrandire/ridurre le emozioni

Nome dell'attività	INGRANDIRE/RIDURRE LE EMOZIONI Implementabile sia in presenza che online
Numero dei partecipanti	Tra i 4 e i 20 partecipanti
Obiettivi	• Esplorare la consapevolezza emotiva • Allenare l'empatia e percepire la differenza tra i diversi livelli di emozione • Riconoscere le emozioni e collegarle ai movimenti e alle sensazioni fisiche. • Esprimere in modo non verbale, interpretare con il corpo e facilitare la libertà di movimento.
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	15-20 minuti (dipende dalla dimensione del gruppo)
Materiale necessario	Altoparlanti o impianto audio (opzionale) e spazio sufficiente per muoversi liberamente
Preparazione	Anche se non è obbligatorio, è possibile utilizzare un sottofondo musicale per questo esercizio. In caso di implementazione in presenza, invitare i partecipanti a formare un cerchio
Descrizione step by step	In cerchio, una persona inizia facendo un gesto (con suono opzionale) che è in qualche modo collegato o esprime un'emozione (ad esempio, noia, tristezza, sorpresa, rabbia, amore, ecc.) La persona successiva, in senso orario, deve ripetere il gesto proposto dal compagno, ma ingrandendolo. Si continua così finché il gesto non arriva di nuovo alla persona che l'ha fatto per prima. Poi la persona successiva, in senso orario, sceglie un altro gesto che esprime un'emozione e la stessa cosa continua con ogni persona successiva ingrandendo l'emozione/gesto. Dopo un po' si può anche provare a passare il gesto in senso opposto, in senso antiorario: andando in questa direzione il gesto diventa sempre più piccolo ogni volta che passa da un partecipante all'altro, fino a raggiungere la sua dimensione più piccola. L'esercizio termina quando ogni partecipante ha presentato almeno 1 gesto/emozione per renderlo più grande o più piccolo.

Chiusura	Potete riflettere insieme al gruppo su questo esercizio ponendo le seguenti domande: - Com'è stato - facile o difficile? - Cosa è stato facile/difficile? - Perché lo facciamo? - Avete notato qualcosa di specifico? - Avete trovato più facile rendere le emozioni più grandi o più piccole? Perché? - C'è stato un gesto/emozione specifico che è stato difficile rendere più grande o più piccolo? Perché?
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	L'esercizio è più interessante e utile se i gesti sono fatti di emozioni. Le persone hanno modi diversi di muoversi e di esporsi. Per qualcuno potrebbe essere molto difficile mettere in scena emozioni grandi e plateali, ma più facile renderle piccole e contenute e viceversa. Per questo è interessante provare entrambe le opzioni, perché le persone si sentiranno in modo diverso mentre lo fanno. È interessante portare l'attenzione su come il corpo cambia a seconda dell'intensità dell'emozione e su come questi due aspetti si influenzano a vicenda.
Risorse	Suggerimento musicale per l'attività: Pascal Comelade - A Freak Serenade https://www.youtube.com/watch?v=Zp4PJBSpho Un video tutorial di questa attività è disponibile all'indirizzo https://www.youtube.com/watch?v=WSSaKyUZtMU&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hhm7

Attività 15 – Svuotare la borsa

Nome dell'attività	SVUOTARE LA BORSA Da implementare sia in presenza che online
Numero dei partecipanti	4 - 12 partecipanti
Obiettivi	• Imparare a conoscere noi stessi (e gli altri) • Raccontare di sé con il pretesto del contenuto della propria borsa.

Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	30-45 minuti
Materiale necessario	Una stanza sufficientemente grande Sedie La borsa dei partecipanti
Preparazione	Fate un'introduzione teorica di 10 minuti su cos'è una storia e su alcuni elementi di base che dovrebbe contenere.
Descrizione step by step	1. I partecipanti si siedono in cerchio con le loro borse 2. Ognuno, a turno, prenderà degli oggetti dalla propria borsa e creerà una propria storia.
Chiusura	Per concludere si può chiedere ai partecipanti <i>Come vi siete sentiti in questo esercizio e perché?</i> <i>Qual è stata la parte più facile e quella più difficile?</i>
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Fate attenzione a spiegare all'inizio che i partecipanti devono creare una storia, non un elenco di oggetti nella loro borsa. Potete iniziare usando la vostra borsa come esempio.

Risorse	Un video tutorial di questa attività è disponibile all'indirizzo: https://www.youtube.com/watch?v=bk06gJZII-M&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hhm7bBJn2HeefbnLy3P&index=7
----------------	--

Attività 16 – Improvvisazioni divertenti

Nome dell'attività	IMPROVVISAZIONI DIVERTENTI Da implementare sia in presenza che online
Numero dei partecipanti	8- 20 partecipanti
Obiettivi	• Esplorare il tema delle relazioni a un livello non molto serio • Abituarsi al metodo teatrale, all'interazione con gli altri e al ruolo.
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase iniziale o fase centrale
Durata	Tra i 15 e i 20 minuti, a seconda del numero di partecipanti e delle attività previste per la sessione.
Materiale necessario	Nessun materiale richiesto
Preparazione	1. Dividere i partecipanti in due gruppi: "uno" e "due" (o persona A e B). 2. Chiedete loro di creare due file in modo che ogni partecipante stia di fronte all'altro (ogni A sta di fronte a un B). Saranno accoppiati per il primo turno.
Descrizione step by step	1. Iniziate ogni round spiegando chi è la persona A e la persona B in base alla situazione specifica (vedi sotto). 2. Quando si applaude per la prima volta, ogni coppia si blocca nella posa che mostra la relazione tra i personaggi. 3. Quando si applaude per la seconda volta, i partecipanti devono iniziare a improvvisare un discorso (non più lungo di 40 secondi).

	4. Quando si applaude per la terza volta, significa STOP e i partecipanti devono concludere l'improvvisazione. 5. Al termine di ogni turno, chiedete a ogni persona della fila "B" di spostarsi di un posto a destra per cambiare partner per il turno successivo. 6. Potete usare i seguenti esempi o inventare la vostra situazione: - "A" passa la serata leggendo un libro e aspettando "B", il suo migliore amico. Il campanello suona e si scopre che "B" ha portato altre 5 persone. - "B" va a fare la spesa di base nella panetteria vicina, senza trucco e con i vestiti in disordine. All'ingresso incontra un ragazzo della scuola che le piace segretamente. - "A" lavora in una piccola azienda. La prossima settimana il collega che non le piace compie gli anni. "B", l'altra persona dell'azienda, la incoraggia a contribuire al regalo comune. - "A" e "B" sono compagni di classe e amici intimi. "A" avrebbe dovuto tenere un breve discorso alla prossima lezione di arte. Purtroppo ha una terribile infezione alla gola e prega "B" di sostituirla in questo compito. 7. L'attività termina quando tutte le situazioni sono state improvvisate.
Chiusura	Potete riassumere questa esperienza ponendo alcune domande: - <i>Come vi siete sentiti in questo esercizio?</i> - <i>Ci sono state situazioni difficili o scomode?</i> - <i>Vi capita di vivere situazioni simili nella vostra vita reale?</i>
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Cercate di evitare di mettere in coppia due partecipanti che si detestano o che sono molto insicuri/bloccati. Cercate di esplorare varie situazioni.
Risorse	Esercizio tratto dai laboratori STOP-KLATKA e dalla pubblicazione "Drama reinforces" (2012). Un video tutorial di questa attività è disponibile all'indirizzo https://www.youtube.com/watch?v=VmZIU0qe8tw&list=PLf6hWgEJEkqrv0Hhm7

2.4.4. FASE 3: Fase di integrazione e sviluppo delle capacità

Dopo essersi immersi nella fase esplorativa e aver acquisito preziose competenze per individuare le proprie emozioni e i propri bisogni e per interagire con gli altri, i partecipanti sono pronti a

rafforzare le loro capacità comunicative, interpersonali e creative che potranno utilizzare in futuro in contesti complessi e impegnativi della loro vita. L'obiettivo di questa fase è mobilitare i metodi e le tecniche che sono stati introdotti nelle fasi precedenti (come la narrazione, il teatro dell'oppresso, il dramma e la musica ETC.) per esplorare le lotte quotidiane e le difficoltà legate alla salute e al benessere emotivo ed elaborare insieme nuove strategie e meccanismi di coping per affrontare queste situazioni. Le attività proposte in questa sezione affrontano in un modo o nell'altro temi e problemi legati all'ansia sociale, alla discriminazione, alla gestione delle emozioni e propongono modalità interattive e collettive per stimolare la creatività dei partecipanti affinché possano trasferire queste tecniche nella loro vita personale e professionale. Il risultato di questa fase è quello di migliorare la consapevolezza di sé e della società e la gestione delle relazioni, soprattutto per quanto riguarda la riduzione dello stress in situazioni complesse, rafforzando così la loro intelligenza socio-emotiva.

Attività 17 – Percepire la transizione

Nome dell'attività	PERCEPIRE LA TRANSIZIONE Da implementare sia in presenza che online
Numero dei partecipanti	4-20 partecipanti
Obiettivi	• lavorare sull'ascolto delle proprie emozioni, percependo la differenza e il cambiamento tra di esse, aumentando il livello di consapevolezza emotiva e corporea e la facilità di accesso alle emozioni attraverso il corpo.
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	8-12 minuti
Materiale necessario	Nessun materiale necessario
Descrizione step by step	Invitate i partecipanti a camminare nello spazio senza girare in cerchio e senza urtarsi. Invitateli, quando incontrano una persona, a salutarla con gli occhi, solo con gli occhi, senza muovere la testa o altro. Dopo un po' di tempo, chiedete ai partecipanti di distribuirsi nello spazio, di trovare uno spazio individuale, solo per loro, dove hanno abbastanza spazio per muoversi liberamente. Una volta trovato, chiedete loro di mettersi lì e di chiudere

	gli occhi. Anticipate che racconterete loro una storia e chiedete loro di immaginarsi in essa. Ecco un esempio di storia: "Siete in classe, state facendo una presentazione davanti a tutti. È una presentazione su cui avete lavorato molto e non vedete l'ora di farla, ma siete anche molto nervosi. Quando iniziate a presentare, qualcuno in fondo alla fila inizia a parlare e a ridere con un altro compagno di classe che vi indica. Come se stessero ridendo di voi". Leggete la storia lentamente e quando avete finito lasciate passare un po' di tempo in modo che possano immaginare. Quando è il momento, chiedete loro di identificare dove si trova la sensazione che provano a livello corporeo, quale parte del loro corpo la sta sentendo. Chiedete loro di concentrarsi sulla sensazione fisica che provano. Dopo alcuni secondi (da 20 a 40) spiegate che conterete fino a tre e poi dovranno fare una statua con il loro corpo che esprima/sintetizzi la sensazione provata. Contate lentamente fino a 3 e poi chiedete loro di rimanere in silenzio e fermi, come statue. Una volta fatta la statua di questa sensazione e dopo qualche secondo, chiedete loro di tornare nella loro posizione naturale e, ancora una volta con gli occhi chiusi, provate a pensare all'emozione che vorrebbero provare invece in questa situazione - forse si sono vergognati, ma vorrebbero essere orgogliosi, forse si sono sentiti tristi, ma vorrebbero sentirsi gioiosi, ecc. Date loro alcuni momenti (forse tra i 15 e i 30 secondi) per trovarlo. Quando l'hanno trovata, anticipano che al tre dovranno fare una nuova statua di quest'altra emozione. Chiedete loro di rimanere qualche secondo e chiedete loro di liberarsi. Invitateli poi a esplorare la transizione tra questi due movimenti, queste due statue: come è possibile, con l'aiuto del corpo, passare e transitare da un'emozione all'altra? Sempre con la condizione di tenere gli occhi chiusi, chiedete loro di prendersi il tempo per ripetere quante volte vogliono un movimento e l'altro e di pensare a come collegare i due. Se non lo fanno naturalmente, invitateli a esercitarsi fisicamente, a usare il corpo e a provare, a sperimentare, a scambiare i movimenti e a provare finché non l'hanno trovato. Lasciate loro circa 1 minuto per farlo. Poi, chiedete loro di tornare alla posizione naturale e di aprire lentamente gli occhi, se non l'hanno già fatto. Chiedete loro se vogliono condividere i loro movimenti con il gruppo o a coppie o se preferiscono lasciarli così come sono e, a seconda della partecipazione, dedicate un po' di tempo a presentarli o a finire l'esercizio chiudendo.
Chiusura	Puoi riflettere con il gruppo facendo alcune domande - <i>Come è stato, facile o difficile?</i> - <i>Cosa è stato facile e cosa difficile?</i> - <i>Perché lo abbiamo fatto?</i> - <i>Hai notato anche altre cose?</i>

Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Per quanto possibile, cercate di creare un ambiente intimo e non giudicante. Chiedete ai partecipanti di immedesimarsi realmente in ciò che state proponendo loro e aiutateli a evitare il più possibile risate o movimenti inconsulti che potrebbero distrarre il gruppo. Cercate di rispettare l'intimità del momento che state cercando di creare parlando più lentamente e con un tono di voce più basso. Se chiedete ai partecipanti di tenere gli occhi chiusi durante le fasi di movimento, fate attenzione che non si facciano male e intervenite se vedete che si avvicinano troppo. Ricordate che non è facile per tutte le persone tenere gli occhi chiusi a lungo. Per alcuni farlo può essere brutto o fastidioso. Siate flessibili al riguardo e lasciate che ognuno svolga l'introspezione nel modo che gli è più congeniale. È un esercizio che può dare grandi risultati e portare i partecipanti a momenti e scoperte veramente introspettivi, ma richiede tempo e formazione, quindi non correggete o assistete i partecipanti e lasciateli esplorare, anche permettendo loro di compiere piccolissimi gesti simbolici e anche di avere dei momenti "vuoti" in cui non fanno e non esplorano nulla, perché fa parte della percezione e del processo di ognuno.
---	--

1. Attività 18 – Le maschere

Nome dell'attività	LE MASCHERE Da implementare in presenza
Numero dei partecipanti	4-12 partecipanti
Obiettivi	● Permettere ai partecipanti di prendere le distanze da alcune situazioni, consentendo loro di esprimersi e comunicare su questi argomenti. ● Aiutare i partecipanti a identificare le situazioni della vita quotidiana in cui si trovano in difficoltà. ● Accompagnare i partecipanti a trovare soluzioni (facilitatori) per affrontare questo tipo di situazioni in futuro.

Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	60- 120 minuti
Materiale necessario	Una stanza sufficientemente grande Sedie
Descrizione step by step	1) Pilota/co-pilota - Invitate le persone a formare delle coppie e chiedete ai partecipanti di scambiarsi una determinata situazione problematica a cui ognuno possa pensare. Invitate i partecipanti a pensare a una situazione che li preoccupa (può trattarsi di parlare dei propri sentimenti, stabilire dei limiti, controllare le emozioni, ecc.) - Chiedete ai partecipanti di tornare nel grande gruppo e di chiedere a ogni persona del duo di raccontare la situazione dell'altro e di farla propria (usando l'"io"). - Selezionate con cura una o più situazioni che siano sufficientemente sfruttabili per essere messe in gioco e che sembrino rilevanti per più persone del gruppo. - Chiedete alle persone le cui storie sono state selezionate di guidare la loro messa in scena nel modo seguente: ● Chiedere alla persona di raccontare la storia, come è accaduta e come si può fare una rappresentazione teatrale. Chiedere alla persona di scegliere 3 persone tra il pubblico e spiegare a ciascuno di loro la propria maschera in una situazione di vita, in modo che la persona possa interpretare la maschera in modo appropriato. Ognuna delle 3 persone ha un ruolo/maschera diverso. Esempio: 1a maschera - Quando sono con la mia famiglia, non condivido mai la mia vera opinione. 2a maschera - Quando sono a scuola, mi vergogno di parlare davanti alla classe. 3° maschera - Quando sono con i miei amici, sono anche quello che parla di più e intrattiene gli altri.

	3- Chiedere ai partecipanti di riprodurre la situazione difficile utilizzando una delle maschere, ma non quella che il proprietario della storia avrebbe avuto in quella situazione, e osservare. Spiegare ai partecipanti che la comprensione delle diverse situazioni permette di rendersi conto delle proprie risorse. 2) Improvvisazione (riapprovazione del protagonista) Una volta che la persona si è vista, invitate a riprodurre la situazione senza la maschera e invitate le persone a proporre una soluzione basata sull'analisi dei diversi punti di vista sulla situazione.
Chiusura	Potete concludere l'attività ponendo le seguenti domande: <i>Come ti ha fatto sentire questa attività e perché?</i> <i>Quale è stata la parte più facile e quella più difficile??</i>

Attività 19 – Creare una storia cantata

Nome dell'attività	CREARE UNA STORIA CANTATA Da implementare in presenza
Numero dei partecipanti	Circa 20 partecipanti
Obiettivi	- Riunire tutti i partecipanti - Rendere i partecipanti consapevoli delle capacità di cui dispongono

Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase finale
Durata	Circa 75 minuti
Materiale necessario	Strumenti musicali e spazi distanzianti affinché i vari gruppi non si disturbino tra di loro
Preparazione	Fare un riassunto delle attività precedenti o utilizzare alcune delle attività con la voce e la musica.
Descrizione step by step	2. Si può iniziare offrendo una piccola introduzione che spieghi l'intero processo, dalla scrittura della storia alla sua sonorizzazione. 3. Chiedete ai partecipanti di creare gruppi di 4-6 persone al massimo, cercando di distribuire equamente le competenze (di cui potreste già avere un'idea in base alle attività precedenti) e le attitudini dei personaggi (persone più timide o estroverse, attive e passive). 4. Lasciate i partecipanti liberi di scegliere lo strumento musicale che preferiscono. 5. Informate i partecipanti che hanno 30 minuti per scrivere insieme una storia e 45 minuti per la sua sonorizzazione. 6. Quando il tempo è trascorso e tutte le storie sono pronte, invitate ogni gruppo a interpretare la storia davanti a tutto il gruppo. 7. Una volta che tutti si sono presentati, ringraziateli e concludete l'attività.
Chiusura	Per concludere l'attività, fate ai partecipanti le seguenti domande: <i>Come è stato? È stato difficile o facile e perché? Quali parti?</i> <i>Come vi siete sentiti mentre lo facevate?</i> <i>Come è stato lavorare insieme?</i> <i>Cosa avete provato durante la performance?</i> <i>Quale parte vi è piaciuta di più?</i>

Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Potete dare un'occhiata ai vari gruppi e aiutare chi è più in difficoltà
---	--

Attività 20 – La consapevolezza

Nome dell'attività	LA CONSAPEVOLEZZA Da implementare in presenza
Numero dei partecipanti	4-15 partecipanti
Obiettivi	• Sperimentare un processo di ricerca e creazione artistica. • Esplorare e sfruttare le proprie possibilità creative. • Alleggerire la pressione, sentirsi più a proprio agio nel gruppo
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase finale
Durata	45 minuti
Materiale necessario	Una stanza sufficientemente grande Sedie

Descrizione step by step	1. Consapevolezza - Chiedere a un partecipante di improvvisare una storia e a un altro di recitare quelle che immagina essere le parti non dette della storia in modalità spostata. Esempio: Persona 1 - Questa settimana sono molto stanco per il lavoro. Persona 2- È soprattutto a causa della grande festa di ieri sera, sì... 2. I numeri Chiedete ai due protagonisti di iniziare una discussione tra loro utilizzando come unico vocabolario i numeri. - La conversazione deve avere un inizio e una fine. - Possibilità di variazione: dare stati emotivi all'inizio e alla fine dell'improvvisazione. Esempio: La persona A inizia felice e finisce arrabbiata
Chiusura	Potete concludere ponendo le seguenti domande ai partecipanti: <i>Come ti sei sentito nello svolgimento di questa attività e perchè?</i> <i>Cosa è stato particolarmente facile, o particolarmente difficile, per te?</i>
Risorse	Un video tutorial dell'attività è disponibile qui: https://www.youtube.com/watch?v=hkdcRn_vWmo&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hh

Attività 21 - Stile di vita

Nome dell'attività	STILE DI VITA Implementabile sia in presenza che a distanza (la prima modalità è quella preferibile)
---------------------------	---

Numero dei partecipanti	Non ci sono limiti di partecipanti
Obiettivi	- Dare un senso alla storia della propria vita - Avere una migliore visione di aiutanti e avversari - Esplorare i diversi livelli della vostra storia - Infittire la storia, aggiungendo nuovi strati e significati lavorando su una storia per un periodo di tempo più lungo.
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale o finale
Durata	120-180 minuti
Materiale necessario	Fogli grandi (preferibilmente A2 o A1), pennarelli
Preparazione	La migliore preparazione per i partecipanti è una breve introduzione al viaggio dell'eroe: Per acquisire una visione d'insieme e dare un significato ai propri ricordi, è importante tracciarne una mappa in qualche modo strutturato. Il viaggio dell'eroe, come originariamente sviluppato e descritto da Joseph Campbell in "L'eroe dai mille volti", è uno strumento eccellente a questo scopo, in quanto rende chiare le connessioni logiche e supporta un'analisi su questa base. Per non renderla troppo complessa, una versione semplificata è un buon inizio per registrare i propri ricordi come viaggi. Per farlo correttamente, è sufficiente descrivere i cinque elementi del viaggio e aggiungere il loro significato. Questi sono: - L'inizio - La chiamata - Gli aiutanti e l'aiuto - Gli avversari e gli ostacoli

	- L'arrivo È utile seguire visivamente la struttura di un viaggio come mostrato nell'esempio seguente. È possibile rispondere a domande specifiche per ogni sezione. Queste domande sono indicative (ma non obbligatorie) e si concentrano principalmente sull'immaginazione della situazione. Hanno lo scopo di richiamare le immagini, ma non di interpretarle e analizzarle immediatamente. Questo avviene solo quando l'insieme è supervisionato. Nel momento in cui si risponde (in parte) a queste domande, emerge un quadro chiaro del viaggio compiuto all'interno del ricordo. Osservandolo, in un primo momento, la logica e quindi il significato dei diversi elementi di quel viaggio diventano di solito chiari. Il passo successivo consiste nell'utilizzare questa osservazione per effettuare un'analisi, da un Il passo successivo consiste nell'utilizzare questa osservazione per effettuare un'analisi, ponendosi domande che iniziano con "Che cosa ha significato per me...?" Per esempio: che cosa ha significato per me la battuta d'arresto della perdita di una buona amicizia? Oppure: che significato ha avuto la perseveranza che ho dimostrato in quel momento per il corso del viaggio? Queste sono osservazioni che di solito possono essere estese ad altri momenti del passato. Dopo tutto, un ricordo non sta mai da solo. La perseveranza che osservate in un ricordo è probabilmente una forza che vi ha salvato più spesso e quindi una qualità su cui costruire. Il concetto chiave di questa analisi è la trasformazione. Ogni (buona) storia parla di cambiamento, interno ed esterno. Nella mappatura dei ricordi è importante interpretare il cambiamento. Questo può essere fatto ponendosi domande come: cosa ho imparato dall'evento in memoria? Che cosa ho capito e come mi ha influenzato?
Descrizione step by step	Chiedere a tutti di recuperare un ricordo (può essere fatto anche utilizzando la rete di associazioni). Chiedete poi ai partecipanti di elaborare questo ricordo in modo strutturato, rispondendo alle domande per ogni fase del viaggio che rappresenta il ricordo. Seguono le fasi successive e le domande corrispondenti (i fogli del Cammino di Vita indicano già le fasi): <i>L'inizio (descrizione della situazione attuale)</i> · <i>Quale è il momento in cui la tua storia è iniziata?</i> · <i>Dove eri?</i> · <i>Chi era presente?</i> · <i>Come era l'atmosfera?</i> <i>La chiamata (o "un giorno" /" all'improvviso")</i>

	· <i>Quale è il momento in cui hai iniziato il tuo viaggio?</i> · <i>Quale era la ragione?</i> · <i>Chi era coinvolto?</i> <i>L'aiutante (opzionale)</i> · <i>Chi ti aiutato nel tuo viaggio?</i> · <i>Chi era la persona che ti ha aiutato?</i> <i>L'aiuto (opzionale)</i> · <i>Che cosa ti ha aiutato in questo viaggio?</i> · <i>Come ti è sembrato questo aiuto?</i> <i>Gli avversari (ozionale)</i> · <i>Quali avversari hai incontrato nel tuo viaggio?</i> · <i>Come ti hanno ostacolato?</i> · <i>Come li hai fronteggiati?</i> <i>Gli ostacoli (ozionale)</i> · <i>Quale ostacolo ha incontrato nel suo viaggio?</i> · <i>Perché è stato un ostacolo?</i> · <i>Come lo hai fronteggiato?</i> <i>L'arrivo</i> · <i>Quale è stato l'ultimo evento del tuo viaggio?</i> · <i>Dove eri?</i> · <i>Chi era presente?</i> · <i>Come era l'atmosfera?</i> Nel momento in cui i partecipanti rispondono a (parte di) queste domande, emerge un quadro chiaro del viaggio che hanno fatto all'interno della memoria. Osservandolo, la logica e quindi il significato dei diversi elementi di quel viaggio diventano di solito chiari. Il passo successivo consiste nell'utilizzare questa osservazione per effettuare un'analisi, ponendo domande che iniziano con "Cosa significava per te ...?"
--	---

Chiusura	Se i partecipanti se la sentono, possono condividere i risultati, che sono per lo più prime versioni di storie già abbozzate. Incoraggiamo i partecipanti a condividere, perché è un evento catartico che contribuisce all'autostima e all'apprezzamento di sé. Quando una storia può esistere, può esistere anche chi la racconta. È possibile aggiungere un'altra fase, lavorando ulteriormente sulle storie. Lavorare su di esse e trasformarle in storie vere e proprie che possano essere condivise con un pubblico più vasto. Spetta agli obiettivi del workshop o alle esigenze dei partecipanti continuare o meno con questa fase. Il coaching di quest'ultima fase richiede alcune competenze diverse, più teatrali. In collegamento con le altre discipline si può pensare di tradurre le storie in canzoni, brani musicali o presentazioni di movimento.
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	È possibile rendere questo esercizio piccolo o grande a piacere. Tenete presente che non è sempre facile per i partecipanti visualizzare i ricordi. Anche la lingua può essere un ostacolo, ma l'esercizio può essere completato in qualsiasi lingua. Tuttavia, a volte dovrete chiarire le domande, come ha dimostrato l'esperienza. Inoltre, non sempre i partecipanti vedono immediatamente cosa significa per loro questa strutturazione dei ricordi. Non c'è, si tratta in parte di un processo inconscio. Questo esercizio può anche suscitare forti emozioni. Proprio come l'Albero della Vita, anche questa attività può far emergere sentimenti nascosti, come la vergogna, o provocare pensieri indesiderati. Siate preparati a questo.
Risorse	Un video tutorial dell'attività è disponibile qui: https://www.youtube.com/watch?v=Lfb3Rmwi90Q&list=PLf6hWgEJEkqrV0Hhm7bBJn2HeefbnLy3P&index=3

Attività 22 - Esperimenti di Forum Theatre

Nome dell'attività	ESPERIMENTI DI FORUM THEATRE Anche se l'attività può essere praticata online, è preferibile la modalità faccia a faccia per ottenere un maggiore coinvolgimento e migliori risultati.
Numero dei partecipanti	Il numero può variare da un minimo di 3 a un Massimo di 15 partecipanti

Obiettivi	• Introdurre il Forum theatre, metodologie e principi • Favorire il confronto e il dibattito sulle esperienze personali e sulle dinamiche di potere vissute da ogni partecipante • Proporre l'inversione dei ruoli, il riconoscimento delle emozioni, l'empatia e la comunicazione assertiva non violenta.
Dove si svolge l'attività all'interno del processo (fase iniziale, fase centrale, fase finale)	Fase centrale
Durata	30-45 minuti
Materiale necessario	Sedie, fogli di carta, penne
Preparazione	Elabora alcuni contesti, situazione o trame semplici da proporre ai partecipanti
Descrizione step by step	In primo luogo, invitate i partecipanti a formare dei gruppi in base al numero di partecipanti, assicurando che ogni gruppo abbia almeno 3 partecipanti e al massimo 6. Assegnate a ogni gruppo una dinamica e una delle situazioni preconfezionate e chiedete loro di costruire una piccola scena intorno a questa situazione. Date loro 5 minuti per confrontarsi, costruire la scena e preparare una piccola improvvisazione su di essa. Il tempo non deve essere troppo lungo, non devono arrivare con una scena pronta ma con un'idea, un breve copione improvvisato da mettere in scena. Ecco alcune idee di contesti iniziali che potete utilizzare con i vostri partecipanti. - Siete in un mezzo di trasporto affollato (metropolitana, autobus) e non avete spazio per muovervi, e c'è una persona che vi calpesta di tanto in tanto - personaggi: 1. La persona al centro , 2. la persona che calpesta l'altro. 3. un altro passeggero nelle vicinanze - State facendo una presentazione/esposizione davanti a tutta la classe e c'è una persona che continua a parlare e vi fa sentire a disagio - personaggi 1. La persona che fa la presentazione 2. La persona che fa la presentazione 3. la persona che ride. 4. un altro compagno di classe - Siete con un buon amico/amica nella vostra stanza e all'improvviso vostra madre/padre entra con il vicino/la vicina senza bussare - personaggi: 1. Amico del giovane (anche lui giovane) 2. il figlio/la figlia 3. la madre/il padre 4. il vicino di casa - Cosa mi succede quando una persona adulta mi dice che i social network e/o i videogiochi sono una perdita di tempo - personaggi: 1. La persona adulta 2. Il giovane 3. da definire dal gruppo

	Nei 5 minuti successivi, i facilitatori dovrebbero girare per la stanza per sostenere i gruppi e aiutarli a risolvere dubbi o a chiarire fasi e ruoli. Dare anche alcune informazioni sui ruoli del teatro dell'oppresso: In ogni rappresentazione, ci dovrebbe essere almeno 1 Oppressore - colui che opprime l'altro, 1 Oppresso - colui che riceve l'oppressione; ci possono essere sia uno o più alleati dell'oppresso che cercheranno di aiutare l'oppresso, sia l'alleato dell'oppressore che appoggia e giustifica l'oppressione; ci possono essere anche uno o più personaggi neutrali che guardano la scena, magari la filmano, o fanno finta di non vederla, ma sono presenti. Per costruire un piccolo spettacolo di Teatro Forum, devono esserci 3 elementi fondamentali 1) il contesto (dove? perché? cosa?) 2) i personaggi (chi?) 3) il conflitto (cosa sta succedendo?) e la scena dovrebbe essere fermata al momento di massima tensione. Al termine dei 5 minuti chiedete loro di smettere di lavorare, ma lasciate qualche minuto in più se necessario. Chiedete a un gruppo alla volta di mostrare la propria scena mentre gli altri partecipanti agiscono come spettatori. Ogni volta che una scena finisce, chiedete al pubblico cosa ne pensa, cosa ha visto, quali personaggi e ruoli hanno interpretato, cosa è successo tra di loro, chi pensano sia la figura oppressa e chi quella opprimente. Dopo aver analizzato e discusso il contenuto della scena, chiedete ai partecipanti se hanno qualche idea per cercare di risolvere il conflitto, in particolare se credono che un personaggio di quella scena potrebbe fare qualcosa per cambiare la situazione. Quando qualcuno propone un'idea, chiedetegli di venire a provarla direttamente sulla scena, sostituendo uno dei personaggi (quello identificato come la persona che può cambiare la situazione). È molto importante che non sia l'oppressore a cambiare, altrimenti la scena si risolve in modo piuttosto "magico" con la scomparsa del conflitto/oppressione, cosa che non accade nella vita reale. Quando una persona del pubblico sostituisce un attore o un'attrice, il pubblico cede l'azione e la scena riprende, o dall'inizio o da un altro punto della trama scelto dal nuovo attore o attrice. Quando la scena termina, o il facilitatore la interrompe in un punto interessante, ripercorretela con il pubblico per vedere cosa è cambiato rispetto a prima con questa nuova variabile e chiedete all'attore o all'attrice quali sono le sue impressioni e sensazioni sul palco. Una volta terminata la scena di un gruppo, si può passare a un altro fino a quando tutte le scene sono state presentate e discusse. Alcune domande utili per il dibattito possono essere: - <i>Cosa succede in scena? Succede nella vita di tutti i giorni? E' successo a qualcuno di voi?</i> - <i>Come vi sentite? Come reagite in queste situazioni?</i> - <i>pensate che l'atteggiamento di XX sia appropriato? cosa pensate delle sue argomentazioni?</i>
--	--

	- <i>Pensate che qualche personaggio possa cambiare l'esito della situazione? Chi e perché? Ti piacerebbe entrare nella scena per diventare questo personaggio?</i>
Chiusura	Potete riflettere insieme al gruppo su questo esercizio ponendo le seguenti domande: - <i>Com'è stato? Facile o difficile?</i> - <i>Cosa è stato facile/difficile?</i> - <i>Perché lo facciamo?</i> - <i>Avete notato qualcosa di specifico?</i> - <i>Come è stato essere un oppressore? Come è stato essere oppressi?</i> - <i>Pensate che questo tipo di cose si verifichi davvero nella vita quotidiana? Avete qualche esempio?</i> - <i>Come potremmo risolvere il conflitto? Perché non ci siamo riusciti? Cosa avrebbe potuto aiutarci a farlo meglio? Quali strategie sono state efficaci e quali no?</i>
Commenti / suggerimenti per i facilitatori	Recitare di fronte ad altre persone potrebbe essere scomodo per alcuni. Siate consapevoli e riconoscete queste emozioni dando loro lo spazio per manifestarsi ed esprimersi. Chiedete l'aiuto della persona che si sente a disagio e l'aiuto del gruppo per trovare strategie di sostegno reciproco. Chiedete ad esempio: "Di cosa hai bisogno? C'è qualcosa che possiamo fare per metterti più a tuo agio e per permetterti di rimanere in questo esercizio?". Creare un ambiente non giudicante è fondamentale per aiutare i partecipanti a gestire le proprie emozioni. Anche la condivisione di esperienze personali durante il processo creativo potrebbe essere forte, coinvolgendo ricordi o emozioni difficili da gestire. Siate consapevoli anche di questa possibilità e pensate a come non escludere queste emozioni ma aiutarle a trasformarsi in qualcosa di diverso. Per alcune persone è più facile agire come un oppressore che come un oppresso o viceversa. Se ne avete la possibilità, fategli provare i diversi ruoli per capire meglio cosa provano. È difficile approfondire le emozioni dei personaggi o comprendere appieno il loro comportamento. Potete aiutare i partecipanti a capire i sentimenti dei loro personaggi facendo una prova in cui ogni volta che sentite il bisogno di chiarire un'emozione potete interrompere la recita e fare domande ai personaggi (ai personaggi, non alle persone) su cosa stanno provando in quel momento, sul perché si stanno comportando in quel modo, se è la prima volta che si trovano in una situazione simile, cosa pensano degli altri personaggi o cosa volevano esprimere esattamente quando hanno usato una certa parola. Questo aiuterà i partecipanti a conoscere meglio i loro personaggi e a immergersi nel loro ruolo. Per assicurarsi che nessuno porti a casa il personaggio e il peso delle emozioni e delle situazioni, assicuratevi di inventare o fare un piccolo rituale per togliere i personaggi come se fossero un costume o potessero essere rimossi con una doccia. Fatelo collettivamente con tutti i partecipanti al cerchio e sottolineate l'importanza di lasciare queste emozioni e sentimenti nella stanza.

2.4.5. FASE 4: Fase di chiusura

Una chiusura adeguata del workshop è estremamente importante, soprattutto quando si lavora con i giovani sui temi delle emozioni e della salute mentale. Prendersi il tempo necessario per chiudere il processo insieme permette ai partecipanti di riflettere su ciò che hanno vissuto e di condividere alcuni dei loro pensieri e impressioni al riguardo, il che spesso consente loro di lasciare il luogo più leggero e di non pensare troppo agli argomenti trattati. In questo senso, si consiglia di stabilire una piccola routine o un rituale da ripetere alla fine di ogni sessione che dia la possibilità ai partecipanti di esprimersi e condividere. A seconda delle esigenze e della volontà del gruppo, i partecipanti possono rispondere alla domanda "Come vi sentite in questa sessione? Come lasciate questo spazio?", dove ognuno può condividere una frase, una parola o anche un suono o un movimento con le proprie impressioni. In alternativa, può anche essere un breve momento in cui i partecipanti chiudono gli occhi e, guidati dalla voce del facilitatore, ripercorrono l'intera sessione riflettendo su come si sentono, su ciò che potrebbero trarre da essa come nuovo/utile/piacevole e su ciò che potrebbero lasciare come difficile/spiacevole/doloroso.

Indipendentemente dall'attività scelta, è importante che essa sia:

- Siate brevi: non dedicategli più di cinque minuti, tenendo conto che a volte il tempo a disposizione è poco e che i partecipanti possono essere stanchi e poco concentrati.
- Siate inclusivi : assicuratevi che tutti i partecipanti si sentano liberi di intervenire; sottolineate che anche la frase "non voglio condividere nulla/ non ho nulla da condividere" è una forma di partecipazione
- Siate adattabili ai cambiamenti: se vedete o sentite che i partecipanti non lo trovano utile o hanno difficoltà a partecipare, considerate la possibilità di proporre loro di scegliere o creare insieme un'attività per concludere ogni sessione, in modo che risponda meglio ai loro bisogni e alle loro aspettative.

Infine, al termine dell'intero processo, potrebbe essere utile dedicare un po' di tempo a una chiusura più approfondita, condividendo la propria opinione e riflessione sul processo e dando spazio ai feedback e ai suggerimenti dei partecipanti su come migliorare. In questo senso, è fondamentale ringraziare i partecipanti per i loro contributi e la loro partecipazione e sottolineare che senza la loro collaborazione nulla di ciò che è accaduto sarebbe stato possibile. Inoltre, si consiglia di attuare un breve processo di valutazione all'inizio e alla fine del workshop per riflettere sui progressi e sull'impatto delle attività sui partecipanti. Alcune idee e attività sulla valutazione si trovano nella Sezione 4 di questo Toolkit.

3. E-PILLS

3.1. Cosa sono le pillole elettroniche e come si usano?

Poiché lo scopo di questo Toolkit è quello di essere il più pratico e facile da implementare possibile, abbiamo ritenuto necessario integrare alcune delle descrizioni delle attività del programma di formazione proposto con spiegazioni e istruzioni più visive e pratiche per i facilitatori. Il risultato è costituito dalle E-Pills, un totale di XXX brevi video di durata compresa tra 1 e 3 minuti in cui i facilitatori possono ricevere un'implementazione più pratica di una determinata attività passo dopo passo, oltre a ricevere suggerimenti e consigli di prima mano per l'implementazione dell'attività specifica. Raccomandiamo ai facilitatori di utilizzare le pillole elettroniche insieme alle schede di attività per ciascuna di esse nell'ordine adatto a tutti. In altre parole, è possibile esaminare prima la scheda di attività e poi visualizzare la pillola elettronica o viceversa, poiché sono complementari. Le 11 E-pills preparate illustrano le seguenti attività:

Fase 1

Attività 3 - Samurai

Attività 4 - Esercizio sul ritmo

Fase 2

Auto-esplorazione e introspezione

Attività 7 - Click, post, dislike

Attività 8 – Il quadrante delle emozioni

Attività 9 – L'albero della vita

Coinvolgimento e interazione con i giovani

Attività 12 – Suoni e canzoni in gruppo

Attività 14 – Aumento/Rimpicciolimento delle emozioni

Attività 15 – Svuota la tua borsa

Attività 16 – Improvvisazioni divertenti

Fase 3

Attività 20 – La coscienza

Attività 21 – Lo stile di vita

4. STRUMENTI DI VALUTAZIONE

4.1. Chi, cosa e come valutare?

Gli strumenti e le risorse di valutazione hanno lo scopo di valutare l'utilità dei metodi e delle attività proposte nella metodologia, nonché l'impatto e i progressi compiuti rispetto al modo in cui i giovani diventano più consapevoli del loro benessere socio-emotivo, dei loro bisogni e della loro capacità di costruire meccanismi di coping per superare determinate situazioni. In questo progetto concreto e per quanto riguarda il lavoro con i partecipanti, questo kit di strumenti contiene risorse di valutazione dei progressi per misurare l'impatto che i metodi creativi combinati (narrazione, teatro, giornalismo e musica) hanno sullo sviluppo socio-emotivo e sull'apprendimento dei giovani che sono stati introdotti alla metodologia. Gli strumenti di valutazione presentati sono rivolti ai giovani che partecipano ai laboratori/attività e sono stati concepiti in due fasi: all'inizio e alla fine del processo, per poter misurare i cambiamenti. In particolare, l'obiettivo è quello di valutare i seguenti indicatori:

1. Consapevolezza emozionale (come identificare e riconoscere le proprie emozioni);
2. Autoregolazione emotiva (saper regolare e controllare le proprie emozioni);
3. Capacità di prendere decisioni responsabili;
4. Abilità relazionali (comunicare, cooperare, negoziare, offrire e chiedere aiuto);
5. Consapevolezza sociale (empatia, rispetto per gli altri e valorizzazione della diversità).

Per esplorare queste dimensioni verranno utilizzati alcuni test che si rifanno all'approccio della medicina basata sulla narrazione.

Cos'è la Medicina Narrativa?

È la disciplina che consiste nell'intervistare i pazienti usando le tecniche di analisi della letteratura. La premessa della medicina narrativa è che il modo in cui un paziente parla della propria malattia o del proprio disturbo è simile, in letteratura, ad una trama (una serie interconnessa di eventi) con personaggi (il paziente e altri) e piena di metafore (pittoresche, emotive, e modi simbolici di parlare). In conclusione, si ritiene che acquisire dimestichezza con gli elementi della letteratura faciliti la comprensione delle storie che i pazienti portano. Si tratta quindi di un approccio diagnostico e completo che utilizza le narrazioni dei pazienti nella pratica clinica, nella ricerca e nell'istruzione per promuoverne la guarigione. L'obiettivo non è solo quello

di convalidare l'esperienza del paziente, ma di incoraggiarne anche la creatività e l'autoriflessione.

4.2. Strumento di valutazione e esempi di attività

ATTIVITA' 1- IL MONDO DEL VOSTRO MOVIMENTO

Istruzioni

Questo test serve ad indagare l'indicatore 1 (Consapevolezza emozionale)

Il movimento è lo specchio dello stato interno di ciascuna persona. Essere in grado di riconoscere i propri movimenti e i rispettivi cambiamenti è un modo per divenire più consapevoli dell'emozione che si sta sperimentando.

All'inizio del laboratorio:

STEP 1: Circonda tutte le parole che rappresentano meglio come ti senti attualmente

STEP 2: Riscrivi le parole selezionate su un foglio bianco

STEP 3: Crea una poesia usando le parole scelte, mettendo al centro quella che reputi più significativa per te.

Alla fine del laboratorio

Il laboratorio è terminato e, se vuoi, puoi modificare la tua poesia aggiungendo o rimuovendo alcune parole, o addirittura creando un testo nuovo.

➤ Modello di attività di valutazione

- ☐ Abbassare
- ☐ Abbassarsi
- ☐ Abbracciare
- ☐ Accalcarsi
- ☐ Accasciarsi
- ☐ Afferrare
- ☐ Afflosciarsi
- ☐ Affondare
- ☐ Affrettarsi
- ☐ Aggrapparsi
- ☐ Aggrovigliare
- ☐ Agitare
- ☐ Allungarsi
- ☐ Alzarsi
- ☐ Andare a tastoni
- ☐ Andare al galoppo
- ☐ Appoggiarsi
- ☐ Appollaiarsi
- ☐ Aprire
- ☐ Arrampicarsi
- ☐ Asciugare
- ☐ Assalire
- ☐ Attaccare
- ☐ Atterrare
- ☐ Attirare
- ☐ Attraversare
- ☐ Avventarsi
- ☐ Avvicinarsi
- ☐ Avvitare
- ☐ Avvolgere
- ☐ Ballare
- ☐ Balzare
- ☐ Barcollare
- ☐ Battere
- ☐ Bighellonare
- ☐ Buttare
- ☐ Cacciare
- ☐ Cadere
- ☐ Calare
- ☐ Calciare
- ☐ Camminare
- ☐ Camminare a ritroso

- ☐ Camminare impettito
- ☐ Camminare lentamente
- ☐ Capitolombolare
- ☐ Catturare
- ☐ Chiudere
- ☐ Cogliere
- ☐ Colare
- ☐ Colpire
- ☐ Contorcersi
- ☐ Correre
- ☐ Crescere
- ☐ Crollare
- ☐ Curvarsi
- ☐ Dare gomitate
- ☐ Decollare
- ☐ Deviare
- ☐ Dileguarsi
- ☐ Dimenarsi
- ☐ Distendersi
- ☐ Distribuire
- ☐ Dondolare
- ☐ Esplodere
- ☐ Estrarre
- ☐ Evadere
- ☐ Fare capriole
- ☐ Fermarsi
- ☐ Filtrare
- ☐ Flettere
- ☐ Fluire
- ☐ Frenare
- ☐ Frugare
- ☐ Fuggire
- ☐ Galleggiare
- ☐ Gettare
- ☐ Girare
- ☐ Girare a spirale
- ☐ Girare vorticosamente
- ☐ Gironzolare
- ☐ Gocciolare
- ☐ Gonfiare
- ☐ Gorgogliare
- ☐ Graffiare

- ☐ Immergere
- ☐ Inciampare
- ☐ Inclinare
- ☐ Indietreggiare
- ☐ Infilarsi
- ☐ Inginocchiarsi
- ☐ Irrompere
- ☐ Lanciare
- ☐ Levare
- ☐ Lottare
- ☐ Malmenare
- ☐ Manipolare
- ☐ Manovrare
- ☐ Marciare
- ☐ Masticare
- ☐ Mescolare
- ☐ Mettersi in disparte
- ☐ Muoversi a scatti
- ☐ Nascondere
- ☐ Navigare
- ☐ Ondeggiare
- ☐ Oscillare
- ☐ Partire
- ☐ Passeggiare
- ☐ Penzolare
- ☐ Piantare
- ☐ Picchiare
- ☐ Piegare
- ☐ Piegarsi
- ☐ Pigiare
- ☐ Posarsi
- ☐ Precipitare
- ☐ Premere
- ☐ Prendere fiato
- ☐ Pulsare
- ☐ Raccogliere
- ☐ Raggiungere
- ☐ Rannicchiarsi
- ☐ Remare
- ☐ Retrocedere
- ☐ Rotolare
- ☐ Rovesciare
- ☐ Ruotare

- ☐ Ruzzolare
- ☐ Saltare
- ☐ Saltellare
- ☐ Sbattere
- ☐ Scagliare
- ☐ Scalare
- ☐ Scattare
- ☐ Scavare
- ☐ Scendere
- ☐ Schiacciare
- ☐ Schivare
- ☐ Sciogliere
- ☐ Scivolare
- ☐ Scoccare
- ☐ Scontrarsi
- ☐ Scoppiare
- ☐ Scuotere
- ☐ Sdraiarsi
- ☐ Sedersi
- ☐ Seguire
- ☐ Sfiore
- ☐ Sgattaiolare
- ☐ Sgonfiare
- ☐ Slittare
- ☐ Sobbalzare
- ☐ Sollevare
- ☐ Sorgere
- ☐ Spalancare
- ☐ Spandere
- ☐ Spargere
- ☐ Spezzare
- ☐ Spintonare
- ☐ Sporgere
- ☐ Spostare
- ☐ Spruzzare
- ☐ Spumeggiare
- ☐ Stimolare
- ☐ Storcere
- ☐ Strappare
- ☐ Stravaccarsi
- ☐ Stringere
- ☐ Strisciare
- ☐ Strizzare

- ☐ Strofinare
- ☐ Sussultare
- ☐ Svignarsela
- ☐ Tagliare
- ☐ Tendersi
- ☐ Tirare
- ☐ Toccare
- ☐ Torcere
- ☐ Trascinarsi
- ☐ Tremare
- ☐ Tremolare
- ☐ Tuffarsi
- ☐ Urtare
- ☐ Vacillare
- ☐ Vagabondare
- ☐ Vagare
- ☐ Versare
- ☐ Viaggiare
- ☐ Vibrare
- ☐ Volare
- ☐ Voltare
- ☐ Volteggiare
- ☐ Zoppicare

ATTIVITA' 2: LA MIA POSIZIONE NEL GRUPPO

➤ Istruzioni

Questo test serve a indagare gli indicatori 1 (Consapevolezza emozionale), 4 (Abilità relazionali) e 5 (Consapevolezza sociale)

Prima del laboratorio:

STEP1: Guarda attentamente tutte le immagini e pensa a come ti senti normalmente in un gruppo di persone

STEP 2: Colora l'immagine che rappresenta meglio il modo in cui ti comporti in questo tipo di situazioni

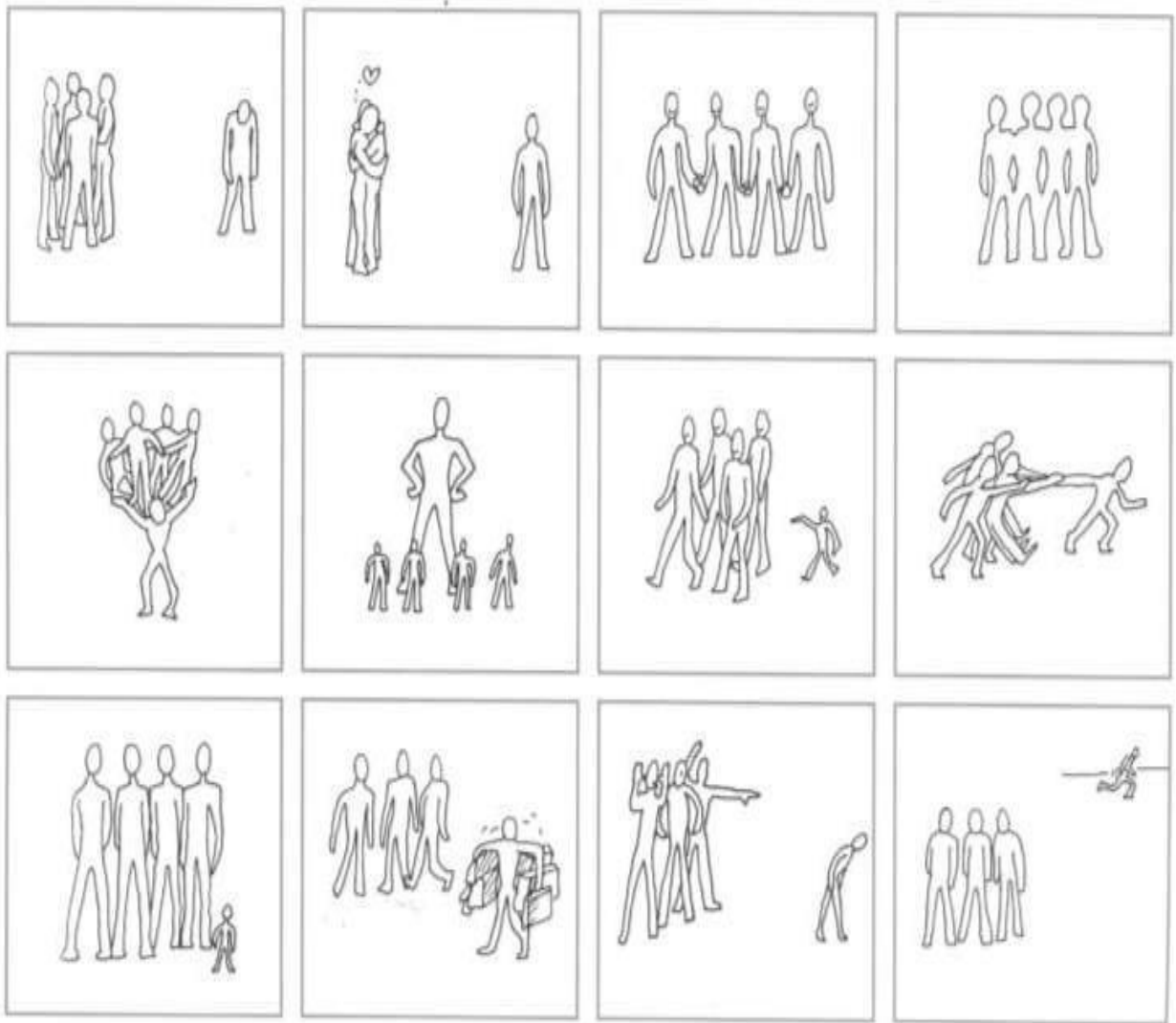
Alla fine del laboratorio:

Ripetere il test utilizzando un formato vuoto.

Valutazione

Attribuisci autonomamente un punteggio, sulla base del tuo livello di ansia sociale in relazione a ciascuna immagine scelta, da 0 (nessuna ansia sociale) a 4 (livello massimo di ansia sociale).

➤ **Modello di attività di valutazione**



ATTIVITA' 3: Quando stare con gli altri può essere spaventoso

➤ Istruzioni

Questo test esplora gli indicatori 2 (Autoregolazione emotiva) e 3 (Capacità di prendere decisioni responsabili)

Stare con gli altri può essere spaventoso o imbarazzante. Proprio per questo tutti usiamo delle strategie difensive per proteggere noi stessi. Pensa alle emozioni che sperimenti e ai comportamenti che metti in atto quando ti trovi in un contesto sociale in cui non conosci nessuno.

Prima del laboratorio:

STEP 1: Scegli le strategie difensive che più si avvicinano a quelle che normalmente adotti in molte situazioni sociali.

STEP 2: Se non riesce a identificarne nemmeno una, puoi disegnarne anche più di una.

STEP 3: Se vuoi, puoi condividere con il gruppo se ti senti soddisfatto delle strategie difensive che usi quotidianamente, o se vorresti sperimentarne di nuove.

Alla fine del laboratorio:

Ripeti il test su un formato nuovo.

Prova anche a rispondere alle seguenti domande:

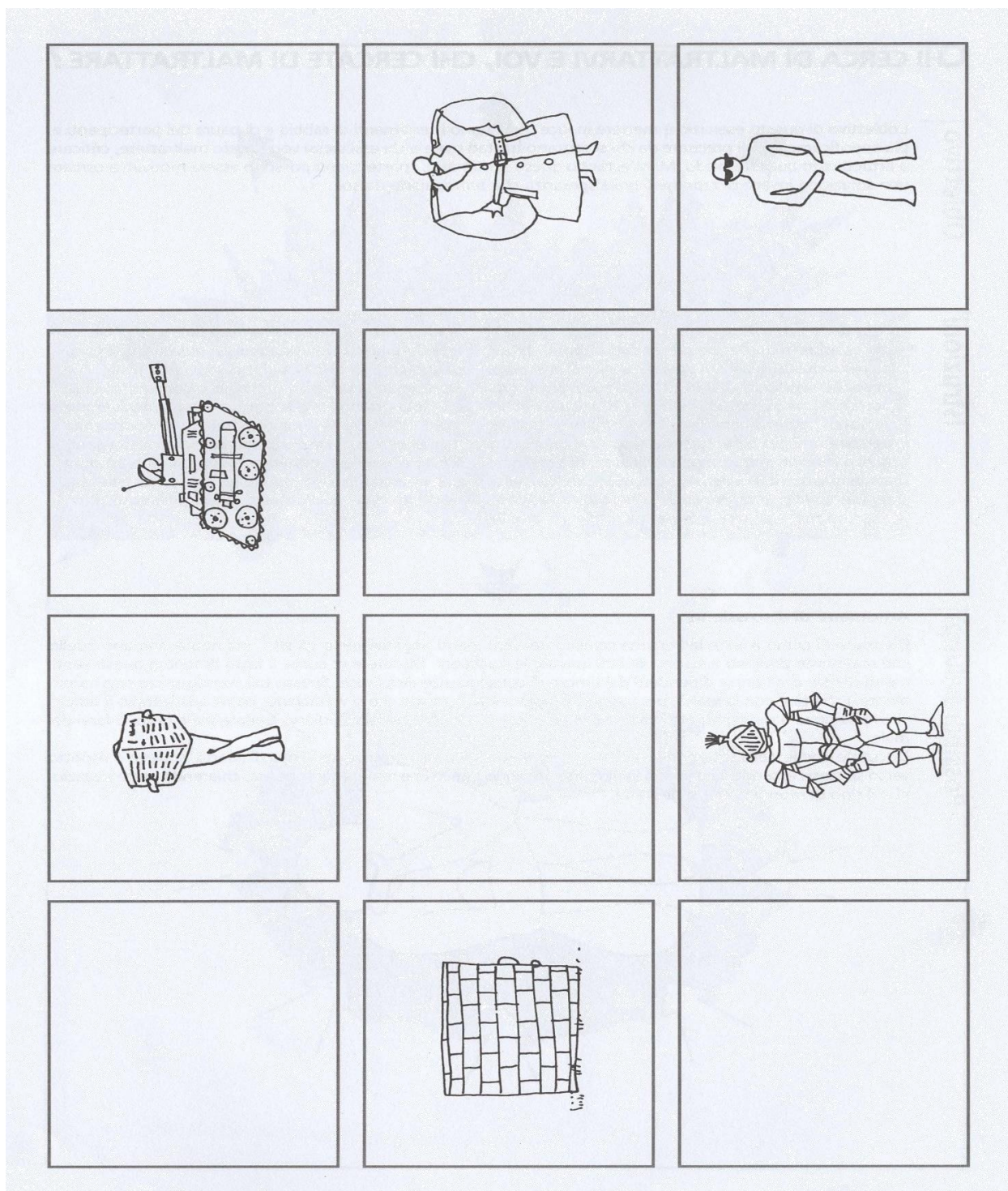
- Secondo te, ripetere il test dopo aver frequentato il laboratorio è stato più semplice o più complicato? L'attività ti ha aiutato a riconoscere i tuoi meccanismi di difesa?
- Osserva come hai completato il test prima del laboratorio. Pensi che potresti adottare nuove strategie difensive?

Valutazione

Ecco alcuni suggerimenti di attribuzione del punteggio, da 0 (livello di difesa minimo o assente) a 4 (livello di difesa massimo). Relativamente alle immagini:

- 0: le persone sono minimamente coperte, ad esempio da un cappello o da occhiali da sole;
- 1: le persone scelgono di coprire alcune parti del corpo, come con un giornale;
- 2: le persone scelgono di coprirsi interamente con cose morbide, come un giacchetto;
- 3: le persone si coprono dietro a un muro;
- 4: le persone scelgono di coprirsi interamente con materiali rigidi come un'armatura o un carro armato.

➤ **Modello di attività di valutazione**



5. SUGGERIMENTI PER FORMATORI E PROFESSIONISTI

5.1. Come affrontare la diversità nel gruppo

Affrontare la diversità in un gruppo è essenziale per promuoverne l'inclusività, creare un ambiente produttivo e armonioso e raccogliere i benefici di prospettive ed esperienze diverse. Quando si lavora con i giovani, è fondamentale generare un senso di appartenenza onorando le differenze e le diverse identità di tutti i partecipanti. Come facilitatori, è importante trasmettere l'idea che la diversità comprende un'ampia gamma di fattori, tra cui la nazionalità, l'etnia, il genere, l'età, l'orientamento sessuale, le abilità, il contesto socioeconomico, lo stato di salute mentale e altro ancora. Un modo semplice ma coinvolgente per sensibilizzare sulla diversità è quello di affrontarla e apprezzarla apertamente fin dall'inizio del processo. Potete farlo prendendovi un momento per dare il benvenuto alle diversità, iniziando con quelle che potete facilmente osservare e individuare nel gruppo e nominandole: altezza, fascia d'età, stile di abbigliamento, ecc. Progressivamente, potete aggiungerne altre (come la fascia d'età, il sesso, la forma o il peso del corpo, la nazionalità) e invitare i partecipanti a nominarne qualcuna che gli viene in mente. Infine, si possono citare anche quelle forme di diversità che non sono così immediate da notare o da pensare (come la religione, il background socioeconomico, lo stato di salute mentale) e sensibilizzare i partecipanti sul fatto che questi possono manifestarsi e giocare un ruolo fondamentale durante le sessioni. È anche una grande opportunità per introdurre il concetto di intersezionalità e il fatto che la combinazione di queste varie identità sociali e politiche dà luogo a situazioni di vantaggio-svantaggio o privilegio-discriminazione. In questo modo, l'atto di celebrare la diversità in tutte le sue forme e manifestazioni nel gruppo in cui lavorate contribuirà a promuovere la consapevolezza dei pregiudizi inconsci e delle microaggressioni e a fornire strategie per affrontarli e prevenirli all'interno del gruppo.

5.2. Come gestire le emozioni troppo intense

Lavorare e parlare di emozioni e salute mentale può certamente avere un grande impatto emotivo sui partecipanti, soprattutto se hanno ricevuto una diagnosi o non sono abituati a discutere di questi argomenti. Alcune attività possono scatenare reazioni inaspettate da parte dei partecipanti che possono facilmente ricordare eventi e situazioni complesse, spiacevoli e persino traumatiche in relazione a queste emozioni. Per questo motivo, è importante esserne consapevoli mentre si conduce un workshop e assicurarsi di affrontare questi possibili episodi con grande attenzione e cura.

In primo luogo, è utile far sapere ai partecipanti che queste attività possono richiamare sentimenti e situazioni che potrebbero provocare emozioni e pensieri forti e che è importante che decidano se vogliono partecipare a una certa attività o condividere la loro esperienza. In questo senso, una buona idea è quella di designare uno spazio sicuro nella stanza dove tutti

possono andare quando non hanno voglia di condividere o partecipare alle attività, ma piuttosto di osservare. Inoltre, è fondamentale assicurare tutti i partecipanti che anche l'osservazione è una forma di partecipazione, in modo che non si sentano separati o esclusi dall'attività, per evitare l'isolamento.

Nelle situazioni in cui i partecipanti si sentono sopraffatti, è utile portare l'attenzione sulle sensazioni e lavorare con il corpo concentrandosi sul respiro o sull'esplorazione e la localizzazione delle sensazioni in una specifica parte del corpo. Questo può spostare l'attenzione dalle sensazioni e aiutare ad affrontare meglio la situazione. Inoltre, come facilitatore, è importante tenere presente e chiedere costantemente ai partecipanti di verbalizzare e condividere i loro bisogni immediati, poiché probabilmente si sono già sentiti in un modo simile e sanno meglio di chiunque altro cosa può aiutarli. Quando è possibile lavorare con persone affette da disturbi mentali, è ideale avere a disposizione specialisti che possano assistere in questi casi. È essenziale non cercare di risolvere la situazione, ma piuttosto assistere ed essere presenti per accompagnare e contenere quando necessario. Se queste situazioni si verificano alla fine del workshop o se le persone raccontano di provare forti emozioni al momento di chiudere la sessione, è fondamentale assicurarsi che la persona possa tornare a casa in modo sicuro, accompagnata o da sola.

Infine, è importante tenere presente che, come facilitatori, avete una responsabilità nei confronti di ogni singola persona, ma anche del gruppo nel suo complesso. Per questo motivo si raccomanda di lavorare con due formatori, in modo che se si verifica una situazione, uno può occuparsi del gruppo mentre l'altro può assistere e accompagnare la persona in difficoltà.

5.3. Come favorire il lavoro collettivo e utilizzare le dinamiche di gruppo

Quando si tratta di lavoro collettivo e di dinamiche di gruppo, è essenziale assicurarsi che le attività siano inclusive e fattibili per tutti i partecipanti. Per favorire la partecipazione, è necessario assicurarsi che il modo in cui le persone stanno in piedi e sono distribuite nello spazio durante l'attività garantisca che nessuno si senta escluso o lasciato in disparte. In questo senso, una buona strategia è quella di rendere i partecipanti consapevoli di essere ugualmente responsabili della gestione del livello di partecipazione all'interno del gruppo, in modo che tutti prestino attenzione affinché gli altri abbiano l'opportunità di condividere opinioni e portare idee.

Infine, a volte può essere difficile raccogliere informazioni e portare nel gruppo sentimenti o esperienze personali, soprattutto quando si lavora con i giovani. Un buon modo per coinvolgerli è quello di creare una nuova storia fittizia con elementi tratti dalla realtà. Questo aiuterà i

partecipanti a non sentirsi esposti, ma allo stesso tempo a relazionarsi con le situazioni e a condividere eventualmente le loro opinioni o esperienze in merito.

5.4. Come gestire diversi livelli di fiducia

Un aspetto importante e spesso impegnativo della facilitazione dei gruppi è quello di generare e mantenere la fiducia tra i partecipanti, soprattutto quando si lavora con argomenti ed esperienze emotive complesse. In questo senso, spesso può essere utile progettare e realizzare le attività in modo che i partecipanti lavorino in piccoli gruppi anziché in blocco. Lavorare in questo modo rende più facile per le persone condividere e impegnarsi, così come intervenire e condividere un'opinione in modo più informale piuttosto che fare un intervento di fronte all'intero gruppo. Nel caso in cui l'attività preveda un forum aperto con l'intero gruppo per condividere e scambiare idee, è importante chiedere a ogni gruppo di nominare un rappresentante che condivida le idee e i punti principali del gruppo ad alta voce. Sebbene si possano incoraggiare i partecipanti a parlare ad alta voce, è fondamentale rassicurarli che sono liberi di non impegnarsi e nominare una persona che sia più a suo agio a parlare in pubblico.

La consapevolezza della diversità del gruppo in termini di interazioni sociali può essere di conforto per i partecipanti che si sentono più sicuri e quindi può aumentare la loro fiducia nel processo e nel gruppo. D'altra parte, come risultato delle esperienze pilota, è emerso anche che alcuni partecipanti non vogliono esibirsi o essere "al centro" della stanza recitando, parlando o presentando qualcosa e preferiscono usare altri canali di comunicazione e modi di espressione. A volte, cioè, per i partecipanti è più facile parlare in piccoli gruppi o scrivere individualmente invece di mostrare e calarsi in un personaggio e in un ruolo, soprattutto all'inizio del processo. Come facilitatori, potete lavorare su questo aspetto e incorporare progressivamente più linguaggio del corpo e tecniche teatrali, prestando sempre attenzione alle reazioni e ai feedback dei partecipanti.

5.5. Come lavorare con diversi livelli di energia

Quando si conducono sessioni di gruppo, soprattutto se si lavora con i giovani, il livello di energia è un fattore cruciale che spesso determina l'andamento della sessione. In questo senso, è importante prestare costantemente attenzione a questo fattore e far capire come influisce su tutti i partecipanti al processo, sia sui partecipanti che sui facilitatori, sia a livello individuale che collettivo.

Per introdurre questo argomento e favorire il modo in cui i partecipanti diventano più consapevoli del proprio livello di energia, si possono dedicare alcuni minuti all'inizio o in qualsiasi

momento della sessione chiedendo ai partecipanti di indicare come si sentono in termini di livelli di energia. Per farlo, si può chiedere loro di verbalizzarlo ("Basso", "Alto", "Medio") o di esprimerlo in percentuale, come la batteria di uno smartphone ("Ho ancora il 30%", "Sono completamente carico"). Infine, si possono invitare i partecipanti a usare il proprio corpo e mostrare il livello di energia con le mani, come se lo stessero misurando con un termometro. Questo rapido check-up permette alle persone di diventare più consapevoli del loro livello di energia e vi darà, come facilitatori, informazioni preziose per iniziare o continuare la sessione e adattarla allo stato generale del gruppo. Inoltre, quando si lavora con persone affette da ansia sociale e problemi di salute mentale, alcune attività che non sembrano impegnative - come gli esercizi di respirazione - possono risultare difficili, persino estenuanti, per alcune persone se protratte troppo a lungo. In questo senso, è fondamentale iniziare lentamente, prestando attenzione alle reazioni delle persone e apportando modifiche, se necessario.

Infine, fate attenzione all'orario in cui si svolgono le sessioni, perché questo può avere un impatto diretto sui livelli di energia dei partecipanti. Se il workshop si svolge subito dopo la scuola o qualche attività extrascolastica, i partecipanti possono talvolta desiderare di rilassarsi, godersi il tempo e avere la libertà di non essere al massimo in termini di attenzione e partecipazione. In questo senso, è fondamentale che i facilitatori prendano in considerazione queste esigenze e, quando possibile, alleggeriscano la richiesta di partecipazione attiva e di produttività e riducano la pressione di sentirsi sempre energici.

5.6. Come "misurare" il risultato e promuovere la partecipazione e il coinvolgimento

A seconda degli obiettivi e degli indicatori e al fine di valutare l'impatto e l'implementazione del workshop, è necessario prestare attenzione a diversi aspetti, che si tratti di coinvolgimento, aumento dell'autostima, introspezione o capacità di impegnarsi con gli altri. In ogni caso, è importante prestare attenzione ai modi e ai metodi utilizzati per stimolare la partecipazione, l'impegno personale e fare in modo che le persone vogliano continuare a frequentare il laboratorio e impegnarsi nel processo.

Per i giovani è spesso difficile fare domande. In questi casi, può essere il facilitatore a fare le domande, volendo conoscere meglio i loro punti di vista e le loro idee. In questo modo, i ragazzi possono essere facilmente coinvolti nel processo di creazione di una storia e avere un esempio che li aiuti a rafforzare il loro pensiero critico e le loro capacità analitiche. Per i giovani è spesso difficile fare domande. In questi casi, può essere il facilitatore a fare le domande, volendo conoscere meglio i loro punti di vista e le loro idee. In questo modo, i ragazzi possono essere

facilmente coinvolti nel processo di creazione di una storia e avere un esempio che li aiuti a rafforzare il loro pensiero critico e le loro capacità analitiche.

La partecipazione è un punto cruciale in qualsiasi attività, nel senso che, come facilitatori, vorremmo che le persone rimanessero nei paraggi e partecipassero il più possibile. Detto questo, far sì che i giovani si impegnino e intervengano quando si affrontano argomenti complessi e spesso scomodi come la salute mentale e l'ansia sociale può essere impegnativo. Dipende dal gruppo con cui si lavora, ma è molto importante scegliere la tecnica che meglio si adatta alle esigenze e alle capacità delle persone e al momento in cui si inserisce nel processo. Se siete preoccupati per come i partecipanti potrebbero sentirsi o reagire quando vi viene chiesto di condividere storie personali, potete iniziare creando personaggi di fantasia o narrando le storie di qualcun altro. Una volta introdotti il metodo e gli elementi della narrazione, potete continuare a costruire e discutere personaggi che possono essere vicini o quasi identici ai profili e alle esperienze dei partecipanti. Infine, se il riscontro e il coinvolgimento sono positivi, potete incorporare elementi di esperienze personali nelle attività che mettete in atto, che si tratti di un ricordo, di una testimonianza o anche di un sogno. Infine, una buona strategia e un modo per responsabilizzare i partecipanti è quello di dare loro l'opportunità di scegliere se vogliono agire "come un personaggio" o come se stessi, verbalizzando questa possibilità e portando alla consapevolezza della diversità di bisogni e attitudini nel gruppo.

6. CONCLUSION

Il metodo STOP!WORDS IN PROGRESS! ha riunito metodologie partecipative e creative basate sul Teatro dell'Oppresso, sulla narrazione, sulla musica e sul processo drammatico per lavorare con i giovani sui temi della salute mentale e dell'intelligenza socio-emotiva. Questi metodi stimolano la conoscenza di sé e la consapevolezza sociale, l'autostima e la creatività, la trasformazione dei conflitti e l'iniziativa, il pensiero critico e l'azione sociale. Per questi motivi, il metodo STOP!WORDS IN PROGRESS! si è dimostrato efficace nell'accompagnare i giovani nello sviluppo di nuove competenze e abilità socio-emotive necessarie per i loro percorsi e le loro azioni personali e professionali future. Inoltre, questa nuova metodologia sviluppata sembra essere un modo innovativo e alternativo per affrontare e lavorare con i problemi di salute mentale e, più concretamente, sul tema del disturbo d'ansia sociale, costruendo meccanismi e strategie di coping e resilienza in un modo collettivo e coinvolgente.

Nell'ambito del progetto, i partner hanno svolto due corsi di formazione congiunti ad Amsterdam e Orvieto e progetti pilota locali in ciascun Paese partner. Con i risultati di queste esperienze abbiamo creato questo kit di strumenti rivolto a professionisti, organizzazioni e istituzioni che lavorano nel campo dei giovani, del benessere mentale e dell'educazione non formale, con l'obiettivo di fornire strumenti innovativi di facile utilizzo per coinvolgere i giovani su questi temi.

8. IMPRESSIONI

Coordinamento e editing

Irina Arsova (La Xixa Teatre)

Redazione, pilotaggio e editing

La Xixa Teatre

Adrián Crescini
Meritxell Martínez Bellafont
Irina Arsova
Nicola Paganoni

Storytelling Centre

Arjen Barel
Marjolein Frijling

No Gap

Michele Marchesani
Fabiana Manco
Saida Alaya

D'Antilles & D'Ailleurs

Louise Duchateau

Makao

Katarzyna Leoniewska
Anna Mikucka

Design e layout

La Xixa Teatre

Traduzione

Giulia Vallerani (Italiano)