

KLAUS W. VOPEL

2

**giochi  
di  
interazione  
per  
adolescenti  
e  
giovani**

EDITRICE ELLE DI CI

KLAUS W. VOPEL

**GIOCHI  
DI INTERAZIONE  
PER ADOLESCENTI  
E GIOVANI**

**Vol. 2**

**IDENTITÀ  
PREGI E CAPACITÀ  
CORPO**

**EDITRICE ELLE DI CI**  
10096 LEUMANN (TORINO)

Collana

**SUSSIDI DI GRUPPO**

*Settore: Ragazzi-Adolescenti-Giovani.*

A cura del Centro Salesiano Pastorale Giovanile  
Via Marsala 42 - 00185 Roma.

*Titolo originale: Interaktionsspiele für Jugendliche - Teil 2*

© 1981 bei Roytrade Ltd. - ISKO PRESS, Hamburg.

*Traduzione: Emilia Brunotti.*

*Revisione: Giancarlo De Nicolò.*

*Disegni: Paolo Di Pietrantonio.*

*Nella stessa collana:*

**Alla ricerca.** Cammino di gruppo per adolescenti

**Come un esodo.** Camposcuola vocazionale per preadolescenti

**Quattro campiscuola per adolescenti**

**Tecniche di animazione con gruppi dagli 11 ai 15 anni**

**Frontiere per gruppi giovanili**

**Riconciliazione e Pasqua con gruppi giovanili**

**In gruppo d'estate.** Campi estivi per gruppi di preadolescenti

**Gruppi giovanili a servizio nella società**

**Giochi di interazione per adolescenti e giovani (4 vv.)**

**Manuale per animatori di gruppo.** Teoria e prassi dei giochi di interazione

© 1991 Editrice Elle Di Ci - 10096 Leumann (Torino)

Tel. (011) 95.91.091 — Fax (011) 95.74.048 - 95.72.900

ISBN 88-01-12858-4

# Presentazione

Domenico Sigalini

## DALLA PARTE DELL'ANIMATORE

Il luogo in cui l'animatore più che in ogni altro dispiega la sua funzione è il gruppo. È una aggregazione di ragazzi, di giovani, di adulti che si caratterizza per quattro elementari coordinate: la struttura, la finalità, la dinamica e le relazioni. Spesso crede di avere a che fare con un gruppo, ma si trova davanti solo ad una accozzaglia di persone senza alcuna relazione positiva, che esprimono più le caratteristiche di una massa che l'affiatamento di un gruppo.

È la situazione di tanti gruppi formativi o di catechesi che talvolta assomigliano a delle belle classette scolastiche o a delle compagnie spontanee da bar. In alcuni c'è difetto di relazioni, in altri manca la consapevolezza dell'obiettivo; spesso non si riesce a favorire l'assunzione di ruoli, altre volte invece non c'è un minimo di dinamica costruttiva. Come aiutare le persone a stabilire l'armonia di tutte le coordinate?

Se in un gruppo c'è bisogno di favorire una maggior coscienza delle relazioni interpersonali per portarle ad un livello di positività, basta fare un predicazzo, magari supportato da frasi del Vangelo o da citazioni di profeti?

Per aiutare i ragazzi a chiarire l'obiettivo, il perché del loro incontrarsi, per far scattare energie di fronte ad una meta, l'unica strada possibile è solo quella di passare attraverso ricatti del tipo: «Se non ci state a quanto vi propongo, andate in qualche altro gruppo...»?

Un altro problema è quello, spesso tragico, del proporre dei contenuti. Finché si fanno interazioni, si riflette su quanto ciascuno vive, si analizza il proprio vissuto, si riesce a comunicare, è piacevole stare a parlarsi; ma quando si tratta di proporre dei contenuti, delle verità, degli approfondimenti si deve per forza annoiare o si devono calare in termini «idraulici» tutti gli insegnamenti pur necessari?

Questi e altri problemi pongono l'animatore davanti all'uso di strumenti, tecniche di lavoro di gruppo, spesso chiamati anche giochi di interazione. Hanno del gioco infatti una componente di disponibilità al rischio, un po' di avventura che crea curiosità, l'incognita di una sperimentazione e la gioia di una nuova scoperta.

Il volume che qui presentiamo, e gli altri della stessa serie, sono una miniera di esercizi, di tecniche di vita di gruppo, di giochi di interazione. Farne cogliere in termini corretti il posto che essi hanno nella vita di gruppo non può essere compito di una veloce introduzione. Per questo rimandiamo a trattazioni apposite (cf ad esempio la collana *Animazione dei gruppi giovanili*). Qui si vuole so-

lo incuriosire l'animatore e cominciare a fargli nascere l'idea che fare esercizi di animazione, usare questo volume non è fatto semplicistico o secondario. La sensazione invece che si ha è di tutt'altro tono. «Sono risolti i problemi», direbbe l'animatore sprovveduto. «È finita la creatività», direbbe qualcun altro. «Abbiamo trovato il modo di giocare», potrebbero dire i giovani. Niente di tutto questo, anche perché pure i giochi potrebbero annoiare, pure le tecniche potrebbero complicare la conduzione della vita di gruppo, pure gli esercizi di interazione o di dinamica potrebbero fallire. Vale la pena allora di proporre qualche criterio d'uso di ogni tecnica e in particolare di queste.

## **Perché?**

### *Per servire l'animazione*

Nella vita di un gruppo formativo, non quindi terapeutico, la preoccupazione fondamentale dell'animatore deve essere sempre quella di far crescere le persone attraverso una educazione profonda dell'interiorità, una positiva socializzazione e un continuo rapporto con la cultura del proprio mondo. L'animazione è definita proprio a questo crocevia (cf M. POLLO, *L'animazione culturale dei giovani*, Elle Di Ci 1986). Quando anche solo qualcuna di queste tre attività formative zoppica, non c'è vera animazione.

È necessario allora che tutti gli interventi educativi siano aiutati da esercizi o tecniche perché si riporti al centro lo stile dell'animazione. Lo stile è servito dalla maturità dell'animatore, dalla convergenza della volontà dei giovani o ragazzi, dal clima dell'ambiente, da tanti fattori, ma deve avere sempre attivo, responsabilizzato, consapevole, protagonista ogni membro del gruppo. Se le tecniche servono a questo, sono sempre da utilizzare. Proprio perché l'animatore ha a cuore la voglia di vivere del ragazzo o del giovane si dà da fare per farla esplodere in ogni atto formativo; proprio perché vuole che ciascuno si appassioni alla vita degli altri è instancabile nel creare relazioni, nel favorire la comunicazione, nel canalizzare le energie verso un obiettivo comune. Per far tutto questo spesso servono le tecniche.

### *Per favorire la comunicazione*

Oggi, tra i giovani soprattutto, la comunicazione è tornata ad essere difficile. Si parla anche, ma si copre con un cumulo di parole il proprio volto, anche senza la minima intenzionalità di mascherare. Non si comunica se non dopo vari tentativi o dopo una lunga consuetudine.

Tra i ragazzi spesso la comunicazione è formale, è fatta di cose che non dicono niente a nessuno e tanto meno a chi parla. L'animatore è un mago della comunicazione, ma i maghi si devono attrezzare. Spesso un banale esercizio, caricato di motivi e di finalità, collocato in tempi e modi calibrati, riesce a favorire co-

municazione profonda tra le persone. A questo punto l'animazione è invitata a nozze.

### *Per stanare le energie necessarie*

La conoscenza delle energie dei membri del gruppo passa attraverso una relazione positiva tra le persone. Molti gruppi non mantengono clima, né riescono a produrre, perché le persone si danno per scontate, si sono sempre viste e mai collocate in relazione seria, spesso si sono soltanto difese e non hanno mai messo a disposizione di tutti quello che sono. Servono pazienza e stimoli per far scattare voglia di conoscersi e di confrontarsi.

È evidente però che tutte le tecniche che si usano devono servire una progettualità definita e devono essere sottoposte a verifica costante. In questo senso non si usano esercizi o tecniche per alzare l'indice di gradimento, quando non si sa che cosa fare o manca la voglia di impegnarsi, quando le si propone in maniera dispersiva o per non affrontare mai il problema.

### *Per far crescere*

Sinteticamente potremmo dire che questi esercizi favoriscono lo sviluppo della personalità, ne cambiano gli atteggiamenti, motivano le persone all'apprendimento, liberano spesso da inconsapevoli o coscienti meccanismi di difesa, permettono un rapporto corretto con l'animatore, aiutano a scambiare con tutti e a rischiare.

Sono i classici coefficienti di una crescita in gruppo.

## **Quando?**

Gli esercizi per esempio sono necessari in alcuni momenti fondamentali in cui è importante più un linguaggio evocativo che razionale:

- quando si tratta di creare convergenza di interessi e chiarezza su una esperienza della vita. Non tutti sono motivati alla stessa maniera di fronte alla vita. Eppure spesso l'animatore scambia la voglia di stare assieme con l'intenzione di camminare verso la stessa direzione. È lavoro paziente di ricerca quello di far crescere un obiettivo comune;
- quando si deve scavare in termini coinvolgenti nel vissuto quotidiano. Esperienza educativa non è il fare, ma agire, riflettere sulle azioni e raccontare e lanciare messaggi attraverso ciò che si vive;
- quando si deve creare un campo di significati comune. Si parla spesso usando tutti la stessa parola, senza accorgersi che ciascuno le attribuisce un valore e un significato diversi. Allora non ci si intende più, non c'è un denominatore comune;
- quando si deve chiarire dove sta il problema o dove vuol giungere una proposta;
- quando si vuol arrivare alla risposta a domande profonde per le quali non solo occorre interrogare tutta la saggezza umana, ma saper cercare oltre nell'indici-

bile, in quella percezione di assoluto che sta in ciascuno e che non viene spontaneamente messa a disposizione di tutti se non in maniera del tutto formale. Non guastano neanche esercizi che aiutano l'apprendimento, la codificazione dei messaggi o, soprattutto, la transcodificazione, cioè la capacità di riesprimere in altri linguaggi quanto è diventato conquista comune.

### **Come?**

Esistono almeno tre elementi necessari che traducono una corretta modalità di utilizzo di tecniche.

#### *La sicurezza dell'animatore*

L'animatore deve essere convinto di quello che fa, caricarlo del suo entusiasmo e della sua forza convincente. Deve saper vincere le tipiche resistenze di chi non vuol essere coinvolto in prima persona e sta solo a parlare o a prendere appunti. Se l'animatore non dimostra sicurezza fa mancare la forza di decidersi. La sicurezza è fatta anche di preparazione degli strumenti necessari, di conoscenza possibilmente esperienziale della tecnica, di previsione delle principali reazioni o modalità con cui si può svolgere. È spesso necessario che l'animatore abbia di fatto già sperimentato sulla sua pelle, da partecipante, l'esercizio che propone, in maniera da poter fare riferimento a un suo vissuto, alle sue reazioni, alle sue difficoltà. È ridicolo l'animatore che propone un esercizio leggendo dal libro come la massaia quando tenta di realizzare una nuova ricetta di cucina. Talvolta questo capita anche nelle migliori «famiglie».

La sicurezza dell'animatore viene anche da un modo corretto di proporre gli esercizi. Essi esigono questa sequenza minimale:

- una conoscenza precisa dei destinatari: è frutto di una consuetudine appassionata;
- una presentazione che sa motivare e rassicurare di fronte ad ansia ed eccessiva preoccupazione: questo è vero soprattutto con adulti, non abituati a interazioni coinvolgenti;
- una corretta esecuzione dell'esercizio o tecnica, secondo uno schema chiaro e accessibile a tutti: di qui l'importanza della chiarezza delle informazioni e della sicurezza della conoscenza;
- un serio approfondimento e scambio dei risultati ottenuti. Ma questo merita una considerazione apposita.

#### *La verbalizzazione*

Non sempre, ma spesso, l'esercizio è di feeling, corporeo o di interazione mimica o gestuale. Soprattutto in questi casi, ma anche negli altri, è necessaria la verbalizzazione, quel momento cioè in cui ciascuno, dopo aver riflettuto su ciò che ha fatto o vissuto, dice a tutti come si è sentito, come ha percepito gli altri, che cosa ha provato, quali reazioni ha dovuto controllare... Un esercizio,

soprattutto di dinamica, senza verbalizzazione, oltre che bruciare grandi occasioni di crescita in un gioco-perditempo, può anche creare frustrazioni e disaffezione alla ricerca.

### *La finalizzazione*

Ogni esercizio ha un suo obiettivo: questo deve essere inserito nell'obiettivo del gruppo, che a sua volta deve favorire lo svolgersi dell'itinerario di crescita. L'animatore esperto può anche piegare gli esercizi ai suoi obiettivi, deve però trasformarli, adattarli, non prima di averli ben calibrati. Può diventare così creatore di nuovi strumenti. Gli esercizi vanno sempre riscritti per i destinatari concreti, anche se è facile stravolgerli.

A questo riguardo bisogna mettersi in guardia da una mentalità molto diffusa che è questa: l'animatore ha dei contenuti chiari, fin troppo talora, da proporre; non vuol fare prediche, e allora inventa una serie di esercizi da usare come indovinello per far arrivare le persone a una meta che viene svelata solo alla fine. L'animazione di un gruppo non è una caccia al tesoro. Altro è il linguaggio o l'affrontare il problema così da scavare a fondo nella vita delle persone, altro è far morire una ricerca cosciente e responsabile o turlupinarle per stroncare la loro resistenza.

### **DALLA PARTE DEL GRUPPO**

L'animatore ha fatto corsi di preparazione «eccezionali», ha sognato adolescenti da aiutare, se li è portati in cuore in ogni momento della sua preparazione, ha già attribuito loro pregi e difetti, li ha mentalmente collocati nei casi affrontati in «vitro». Finalmente entra in opera. Ora è investito ufficialmente della parte. Ma loro come lo prendono? Che cosa veramente vogliono? Perché spunta sempre loro in bocca quel «boh!?» in traducibile ma preciso e ripetuto dalla Svezia alla Sicilia, con pronunce più o meno equivalenti? Che bisogni e interessi hanno? Che proposte riescono a cogliere?

Si snoda tutta la gamma di giochi di interazione che partono da una lettura appassionata della loro vita e con quel tanto di oggettività che è possibile attribuirvi per le caratteristiche evolutive degli uomini più o meno marcate a seconda delle latitudini e delle culture.

Dove mi colloco? Dove sono capitato? L'adolescente si appassiona ed entusiasma quando qualcuno lo aiuta a capire che cosa gli capita. Si direbbe che va al gruppo apposta.

Esistono dei dati oggettivi esterni alla sua vita, ai suoi stessi bisogni immediati che gli interessano.

Il *primo volume* aiuta soprattutto questa collocazione e ha un grande pregio: mette a disposizione alcuni giochi di interazione esplicitamente per i lavoratori.

Potrebbe suonare come invito esplicito alla comunità per interessarsi esplicitamente degli adolescenti lavoratori.



Purtroppo in questi anni la vita di gruppo è stata scritta e aiutata a caratterizzarsi solo per studenti. Occorrerà però fare attenzione a non renderli ancora una volta impraticabili soprattutto nella verbalizzazione.

Lo stesso mondo scolastico va fatto risuonare nella vita di gruppo. Talora i nostri gruppi, pure di studenti, prescindono sempre dall'ambiente scuola nelle varie tappe educative.

Il mondo dei valori è ancora un allargare la visione nell'adolescente e metterlo a confronto con il mondo che lo precede e lo plasma.

Il *secondo volume* si preoccupa maggiormente dell'interiorità, delle risonanze personali e soprattutto della iniziale capacità di sintesi.

L'identità è il punto di arrivo di un lungo cammino percorso su sentieri di guerra, eternamente più avanti di quanto si vive. È importante però fissare almeno la direzione del cammino.

A questo servono le proprie capacità e pregi, come energie indispensabili per colmare le lacune lasciate dalle domande della vita.

Il *terzo volume* affronta con coraggio un'altra area importante della vita dell'adolescente: l'affettività.

Inizia con il distacco dai genitori, che in questi anni è sempre più difficile per una certa comodità degli adolescenti e una incapacità di maturare dei genitori. Si dilata nell'esperienza dell'amicizia in cui l'adolescente sperimenta ricerca, egoismo, dialogo e capacità di dono.

Diventa ancora più concreto quando si vuol educare la sessualità ad essere espressione alta di affettività, di relazione positiva.

Molti animatori trascurano o trovano scomodo tale tema, ma bisogna affrontarlo seriamente.

Avere alcuni giochi di interazione calibrati non guasta.

Infine, il *quarto volume* spinge l'adolescente a programmare la sua vita.

La progettualità non abita proprio di casa nella vita dell'adolescente, più attento e disperso nei particolari, se non forse per una crescente interiorità che lentamente crea sintesi di tutto.

Deve imparare da solo a valutare, affrontare e risolvere i problemi della sua vita, diventare indipendente.

Spesso purtroppo l'animatore crea legami, invischia e chiude in seni materni caldi e confortanti.

E infine si può proporre all'adolescente di ritenere necessari gli altri per la propria crescita non solo perché scambia amicizia, dà e riceve gioia di stare assieme, ma anche perché sa collaborare, partecipare, costruire novità e gioia per tutti.

I quattro volumi si mettono a disposizione di un itinerario ideale, ma sono solo e soprattutto esercizi. Esigono quindi di essere incastonati con criterio in veri e liberi itinerari formativi, dove obiettivi, contenuti e proposte necessarie vengono a costituire la struttura portante del cammino di crescita.

# Introduzione

Dopo essermi interessato dei problemi di comunicazione nel primo anno di scuola e dell'interazione tra bambini, ecco qui un'intera serie di giochi di interazione per adolescenti.

Mentre nell'introduzione ai libri precedenti ho offerto indicazioni circa alcuni aspetti di psicologia dell'apprendimento racchiusi nei giochi di interazione e circa il lavoro concreto con i giochi stessi, vorrei ora seguire un'altra via.

Proprio perché molto spesso si creano dei malintesi e delle tensioni tra adulti e adolescenti, ho ritenuto opportuno inserire qui alcuni suggerimenti riguardo importanti temi di psicologia dello sviluppo dell'adolescenza. Queste indicazioni potranno aiutare a capire meglio i ragazzi con i quali si fanno i giochi.

I campi di indagine possono inoltre essere commentati brevemente con questa domanda: quali importanti obblighi e possibilità emergono qui per gli adolescenti? L'accentuazione di aspetti psicologici dello sviluppo deriva da un mio interesse personale di osservare la vita in modo rigorosamente storico, come un insieme di specifiche fasi, ciascuna con propri caratteristici compiti.

Nel lavoro pratico con gruppi di tutte le età, ho inoltre osservato di poter aiutare molto più efficacemente il singolo partecipante nel momento in cui scopro insieme a lui quali temi e quali compiti sono alla base della sua attuale posizione all'interno del ciclo della vita.

## **L'adolescenza, una fase di passaggio**

Uno schema di sviluppo relativamente semplice e plausibile del ciclo di vita dell'uomo si articola in tre parti. Secondo questo schema, noi mutiamo per la prima volta il nostro stato biologico e sociale quando passiamo dalla fase di lattante alla vera e propria infanzia; poi quando da bambini diventiamo adulti; ed infine quando da adulti entriamo nella vecchiaia.

Ogni fase di passaggio porta con sé delle difficoltà. Siamo tristi perché perdiamo una parte delle conquiste della vita trascorsa; non siamo certi di essere all'altezza delle esigenze della nuova fase di vita, né di poter imparare tutto ciò che ci serve per affrontare le nuove situazioni.

In ogni fase di passaggio viviamo un conflitto interiore tra gli impulsi esterni ed interni verso lo sviluppo e il nostro desiderio di restare tra le cose conosciute e vecchie. Se lo status verso cui tendiamo non corrisponde alla nostra reale condizione, sentiamo che la nostra autostima viene ad essere minacciata.

Per i bambini la paura del passaggio è particolarmente terrificante, perché essi

nell'adolescenza iniziano per la prima volta coscientemente a scoprire e a definire l'intero potenziale del loro proprio Io, senza poter rifarsi ad un Io già conosciuto, sicuro e sperimentato, cosa che può fare invece in periodi di crisi l'adulto. In particolare per gli adolescenti è particolarmente serio il non poter più derivare il loro sentimento di autostima anzitutto dal fatto di essere figli di genitori «più adulti e quindi più competenti». Essi devono cercare di guadagnarsi un loro proprio status quali persone autonome. Devono elaborare e accettare il fatto che lo stato di transizione che vive l'adolescente è meno sicuro e piacevole — a livello d'esperienza — di quello del bambino. Essi, cioè, non partecipano più in modo così illimitato al prestigio sociale dei genitori, e non sono sicuri se ce la faranno veramente un giorno, da adulti, a padroneggiare la loro vita. Nessun adolescente ha inoltre l'oggettiva sicurezza e la garanzia di poter un giorno godere dei benefici dello status di adulto.

La paura che ne deriva viene vissuta spesso dall'adolescente in modo spiacevole; d'altro canto essa può servire da stimolo per continuare a percorrere il faticoso cammino di un lungo periodo di sviluppo.

Il dilemma della situazione di passaggio dell'adolescente può essere espresso in questo modo: egli mira in primo luogo a diventare un adulto e solo in secondo luogo ad essere un adolescente.

Di fronte al proprio Io, l'adolescente si ritrova i seguenti compiti:

1. Deve sviluppare una maggiore autonomia della propria volontà.

Questo significa che l'adolescente deve imparare a programmare e a prendere decisioni da solo; deve mettere alla prova e ampliare le proprie rappresentazioni dei valori, e porle in relazione alle importanti mete della vita; deve trovare oltre ai genitori nuove fonti di riconoscimento personale e professionale, per esempio nei coetanei, negli educatori e negli insegnanti; deve prefiggersi mete realistiche nello studio e nel lavoro; deve imparare a sopportare meglio le frustrazioni e ad accettare le molte contraddizioni della propria condizione di vita; deve infine poter giudicare ed apprezzare se stesso e rinunciare alla particolare indulgenza concessa ai bambini.

2. Deve essere pronto a diventare passo dopo passo un adulto, e a sviluppare fiducia in se stesso sulla base della crescente considerazione del proprio potenziale.

3. Deve imparare a prefiggersi mete di vita e di lavoro a lunga scadenza.

4. Deve agire autonomamente sulla base dei propri giudizi e della propria responsabilità morale.

Questi compiti vengono presi in considerazione più o meno volentieri, ed è senza dubbio positivo quando noi adulti offriamo aiuto e disponibilità. Un buon punto di contatto è il crescente interesse negli adolescenti per il proprio Io e per i propri sentimenti.

L'adolescenza non è, quindi, solo una crisi di sviluppo; essa è, insieme, un tempo di rivalutazione dell'Io. Vecchi temi della prima infanzia ora riemergono in

una luce nuova, specialmente quello della dipendenza e dell'autonomia, dell'auto-affermazione e della sottomissione, dell'erotismo e della sessualità.

È importante che gli adulti che lavorano con adolescenti abbiano chiaro che i processi di sviluppo di questi ultimi non avvengono da soli, ma che sono necessarie specifiche richieste di persone importanti, con cui essi hanno relazioni, e del contesto culturale. Il loro denominatore comune suona pressappoco: «Impara ad accettare il fatto che sei responsabile di te stesso e che dovrai un giorno nutrirti della tua stessa forza. Sviluppa tutte le tue inclinazioni verso questa meta». L'adolescente per rispondere a questa esigenza culturale deve «sminuire» il valore dei genitori e allentare i legami della fedeltà interiore.

Egli riceve nuovi punti di orientamento dalla scuola, dai compagni di scuola e dagli insegnanti, dai coetanei con i quali si incontra nel suo tempo libero e attraverso l'identificazione con modelli non familiari.

Qui può accingersi a verificare le norme trasmesse dai genitori, a mettere alla prova la loro utilità, ed eventualmente a rifiutarle, variarle o completarle.

Per questo motivo i giochi di interazione possono servire in maniera straordinaria lo sviluppo degli adolescenti: nel momento in cui importanti temi di vita vengono alla luce nel gruppo dei coetanei e vengono espresse differenti esperienze, rappresentazioni e fini, l'adolescente ha molteplici occasioni di confronto della propria situazione con quella degli altri. Egli non ha più soltanto a disposizione i modi di pensare e le tradizioni familiari, ma può chiedersi: Che cosa è ancora possibile di diverso? Che cosa vale davvero nella vita? Che cosa voglio e che cosa posso veramente?

## **Identità**

L'integrazione di diverse «parti» della persona, alcune delle quali sembrano a prima vista completarsi a vicenda (ad esempio disponibilità verso il prossimo e senso di responsabilità), mentre altre sembrano essere in contraddizione tra loro (ad esempio capacità di amare e potenziale di aggressività), è un processo che per ognuno dura tutta la vita. Per parti da integrare intendo soprattutto costellazioni di valori, atteggiamenti, motivazioni e sentimenti, così come tutte le capacità spirituali, psichiche e fisiche.

Per dirla in altre parole: la nostra identità è di volta in volta costituita dalla sintesi delle risposte che diamo alle seguenti domande: Chi sono? Come sono? Cosa voglio e cosa non voglio? Cosa devo e cosa non devo? Cosa posso e cosa non posso?

Queste risposte noi nel corso dell'infanzia le diamo proporzionalmente in stretta corrispondenza con i messaggi, i divieti, le autorizzazioni o le previsioni trasmesse a noi dai nostri genitori o da altri adulti importanti. Se ad esempio entrambi i genitori fanno capire al bambino di non poterlo amare e che la sua esistenza costa loro grandi sacrifici, è molto probabile che il bambino sviluppi sensi di colpa e non si senta degno di essere amato. Se invece i genitori commentano

positivamente le attività curiose del bambino e gli fanno capire di apprezzare determinate sue capacità, allora il bambino svilupperà una particolare percezione della propria capacità.

Con la crescita egli acquisterà una sempre maggiore autonomia nel rispondere agli interrogativi sulla propria identità.

Nell'adolescenza si presentano nuovi compiti da risolvere in connessione alla propria identità. Le immagini di sé, costruite finora secondo il modello delle figure parentali, devono essere verificate; la severità della propria coscienza deve essere attenuata e i nuovi impulsi e desideri della propria sessualità devono essere presi in considerazione. Inoltre deve svilupparsi un'attitudine interiore nei confronti del lavoro, basato sia sulla consapevolezza delle proprie capacità e pregi, che sulla convinzione di poter trovare un giorno un'occupazione che consenta di svolgere un'attività con piacere e coronata da significativi risultati. A causa di questi nuovi compiti, le componenti dell'identità che finora sono state assemblate vengono rimesse in discussione, in parte modificate e comunque ampliate. In questo processo il contatto con i coetanei, l'identificazione e il confronto con essi svolgono un ruolo molto importante.

Ciò che ora deve essere raggiunto, cosa estremamente difficile considerata la rapidità del processo di sviluppo, può essere definito come fiducia nella propria capacità di integrazione. L'adolescente deve sviluppare quel sufficiente senso di fiducia che gli consenta di unire in modo soddisfacente gli aspetti eterogenei della propria identità.

Prima di tutto deve imparare a fissare nella propria immagine di sé la difficile polarità di amore e lavoro.

Tutto questo sarà più facile per l'adolescente se egli maturerà un'immagine della propria personalità che, al di là del concetto di identità, contenga una rappresentazione del proprio sé.

Possiamo immaginare il sé come quella saggia istanza interiore in grado di integrare e di decidere nell'interesse della nostra sopravvivenza. Pertanto il nostro sé ha il compito di riconoscere le singole parti dell'identità, di metterle in relazione e di far sì che esse si possano adattare via via alle diverse circostanze in cui verremo a trovarci nel corso della vita. (Questo concetto fondamentale è alla base del gioco n. 22. «Le molteplici voci interiori»).

Tutti i giochi raccolti in questo capitolo hanno il compito di aiutare in vari modi gli adolescenti a divenire consapevoli di importanti aspetti della loro identità e di discuterne insieme ai coetanei.

Inoltre si spera che essi percepiscano il lento formarsi di una stabilità interiore che li salvaguarda dall'agire in modo distruttivo contro se stessi o gli altri, dal momento che perlomeno in questo modo prendono consapevolezza di sé come persona.

In qualità di adulti abbiamo l'obbligo di seguire pazientemente il difficile processo dello sviluppo dell'identità nell'età adolescenziale. È bene rendersi comunque conto che solo in avanzata età adulta, intorno ai quarant'anni, è possibile

trovare risposte veramente durature e ottenere una stabile integrazione delle opposizioni interne a noi.

### **Pregi e capacità**

Il confronto con i propri pregi e capacità costituisce un tema importante dell'adolescenza. Sulla strada verso lo status di adulto, una domanda accompagna sempre l'adolescente: quanto avanti egli è già arrivato, e cioè quali singole competenze egli ha acquisito.

Il riconoscimento dei genitori non è più sufficiente; si rende necessaria un'obiettiva valutazione di se stessi, mentre si fa pressante il confronto con i coetanei e l'angosciosa domanda: «Sarò capace di far fronte alle esigenze del mondo degli adulti?».

Le domande: «Cosa posso fare?» e «Sono in grado di fare abbastanza?» vengono acuite dal fatto che gli adolescenti si rendono ben presto conto che nella società la competitività e l'ansia della prestazione sono particolarmente accentuate e talvolta ricompensate. Considerato ciò, è bene aiutare gli adolescenti a saper valutare nel modo più chiaro possibile le proprie competenze. Solo se sono in grado di fare questo, potranno in futuro corrispondere alle esigenze della cultura e decidere fino a che punto cercare di raggiungere determinate richieste di prestazione.

D'altra parte però non è auspicabile abilitare gli adolescenti ad atteggiamenti competitivi. È più significativo stimolarli a utilizzare le possibilità che vengono offerte nel reciproco e scambievole riconoscimento e appoggio.

Una parte dei giochi hanno pertanto lo scopo di far esercitare gli adolescenti a cogliere e apprezzare le qualità degli altri componenti del gruppo. Altri invece pongono l'accento sul riconoscimento e l'analisi delle proprie qualità. Altri ancora aiutano i ragazzi più grandi a giungere a un'analisi differenziata dei propri pregi. Essi chiamano in causa il concetto di pregi in riferimento a persone, e capacità in riferimento a cose, e permettono una cauta valutazione delle proprie specifiche doti.

### **Corporeità**

La crescita fisica e la maturazione sessuale sono senz'altro i principali processi biologici dell'adolescenza. Essi sono sia fonte di orgoglio che di insicurezza, causata o accentuata forse dall'atteggiamento pessimistico profondamente radicato nella nostra cultura nei confronti del corpo umano.

La situazione nella nostra società è diventata molto più complicata da una ventina d'anni a questa parte, in quanto si è sviluppato un movimento pro-corpo abbastanza superficiale, il quale incoraggia, in quanto moderno, un atteggiamento positivo nei confronti del proprio corpo e soprattutto della sessualità. Questa apparente emancipazione del corpo si rivela tuttavia una pura illusione anche per

gli adolescenti stessi, in quanto sono ancora presenti nel frattempo molte idee sfavorevoli e contraddittorie circa il corpo.

La minaccia del nostro ambiente naturale rappresentata dall'industrializzazione che avanza a grandi passi e il sempre crescente contenuto di sostanze chimiche tossiche negli alimenti sono solo alcuni dei molteplici chiari indizi che in realtà il corpo nella nostra cultura non viene affatto tenuto in considerazione. L'uso diffuso di droghe pericolose da parte di noi adulti rende evidente agli adolescenti il nostro atteggiamento contraddittorio nei confronti del corpo. Noi adulti inoltre abbiamo raggiunto un corretto atteggiamento nei confronti della sessualità nel migliore dei casi solo parzialmente, cosicché attraverso il nostro comportamento trasmettiamo agli adolescenti i nostri stessi dubbi sul diritto alla felicità corporea, che essi porteranno con sé.

Proprio per questo, nostro compito è ammettere di fronte agli adolescenti le nostre personali difficoltà, e in tal modo sostenerli a promuovere (forse in alcuni punti) lo sviluppo, che si fa sempre più significativo, di una più grande attenzione nei confronti della corporeità.

I giochi contenuti in questo capitolo riprendono i singoli temi di una pedagogia della corporeità: consapevolezza del proprio corpo, capacità percettiva, alimentazione corretta, atteggiamento critico nei confronti delle droghe e una visione riflessa circa la propria immagine corporea.

Nel capitolo sulla sessualità del Volume III verranno trattati anche specifici elementi riguardo questo aspetto dello sviluppo fisico. (Ulteriori giochi utili sulla pedagogia del corpo si trovano nel volume I del mio libro «Accettazione di sé e responsabilità personale». Se si vogliono formulare istruzioni adeguate all'età degli adolescenti, si possono sperimentare nei gruppi con buoni risultati la maggior parte dei giochi contenuti nei primi due capitoli del libro citato).

# IDENTITÀ



(da Canfield/Wells)

## OBIETTIVI



Questo gioco semplice aiuta gli adolescenti a capire chi sono, cosa vorrebbero essere e cosa vorrebbero fare.



PARTECIPANTI

 DAI  
12  
ANNI

TEMPO


 Circa  
45  
minuti

## MATERIALI



Modulo «Se fossi un fiore».

## SE FOSSI UN FIORE

Completa le seguenti frasi scrivendo la prima cosa che ti viene in mente.  
 Immagina che esista un paese lontano dove la gente può trasformarsi a suo  
 piacimento in esseri viventi o oggetti.  
 La fantasia ti suggerirà in che cosa ti piacerebbe trasformarti.

Se fossi un fiore vorrei essere .....

perché .....

Se fossi un animale vorrei essere .....

perché .....

Se fossi un uccello vorrei essere .....

*perché* .....

*Se fossi un insetto vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un albero vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un mobile vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi uno strumento musicale vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un edificio vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un'automobile vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi una strada vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un paese straniero vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un gioco vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi una pietanza vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un colore vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un libro vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un capo di vestiario vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi una parte del corpo vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un'ora della giornata vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un mese dell'anno vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un numero vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un giorno della settimana vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi un sentimento vorrei essere* .....

*perché* .....

*Se fossi una lingua vorrei essere* .....

*perché* .....

*Ora che hai riempito il modulo, leggilo di nuovo.*

*Se potessi trasformarti solo in tre di queste cose, quali sceglieresti?*

1. ....

2. ....

3. ....

*Perché sotto queste nuove sembianze ti sentiresti meglio?*

*Quali vantaggi trarresti da queste trasformazioni?*

1. ....

.....

.....

.....

2. ....

.....

.....

.....

3. ....

.....

.....

.....

.....

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco che vi permetterà di analizzare le diverse sfumature del vostro carattere. Avete la possibilità di lavorare di fantasia e di trasformarvi in animali, piante e oggetti.

Avete a disposizione un modulo da compilare in 20 minuti...

Scaduto il tempo vi cercate un compagno e discutete su come avete completato le frasi. Esprimete liberamente ciò che pensate dei desideri di trasformazione del vostro compagno: se siete rimasti sorpresi delle sue scelte o se eravate sicuri di sapere in che cosa il vostro compagno avrebbe voluto trasformarsi. Avete 15 minuti a disposizione...

Il gioco è terminato, ogni partecipante deve dire al resto del gruppo in che cosa vorrebbe trasformarsi e perché...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Mi capita a volte di pensare di volermi trasformare in qualcosa?
- Ho scoperto qualcosa di nuovo di me stesso?
- Ho scoperto qualcosa di un altro componente del gruppo?
- In quale frase mi riconosco maggiormente?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Il gioco sarebbe ancora più completo se i partecipanti colorassero i tre oggetti di trasformazione da loro prescelti.

La colorazione è una sorta di trasformazione del disegno, e dall'uso dei colori possono emergere importanti elementi del carattere dei partecipanti. A seconda dell'esperienza del gruppo, si può chiedere a qualcuno dei partecipanti di identificarsi con gli oggetti o animali nei quali vorrebbero trasformarsi e di parlare di loro stessi in prima persona come se la trasformazione fosse avvenuta.

Per esempio: «Sono un'aquila. Volo alta nel cielo e vedo tutto dall'alto. Sono libera, nessuno può catturarmi».

(da Maid/Wallace)

## OBIETTIVI



Questo simpatico gioco è stato ideato per i preadolescenti. I partecipanti vengono invitati a descrivere i diversi aspetti della loro personalità e hanno l'occasione di discuterne tra coetanei.



PARTECIPANTI

 DAI  
**12**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
**50**  
 minuti

## MATERIALI



Modulo «Agente 006».

## AGENTE 006

*Immagina di essere sulla lista dei dispersi da tre mesi: la polizia ti sta cercando. L'agente 006 ha ricevuto l'incarico di scovarti. Rispondendo alle seguenti domande sarai d'aiuto all'agente 006, che avrà così una pista da seguire.*

1. *Perché sei scomparso?*
2. *Che aspetto hai? Descrivi il tuo aspetto dettagliatamente (altezza, peso, età, colore e taglio di capelli, colore e forma degli occhi, stato dei denti, forma del viso, grandezza delle mani e dei piedi, vestiario, impressione generale, modo di camminare, di parlare, segni particolari).*
3. *Quali sono le tue abitudini che potrebbero aiutare l'agente ad identificarti? Descrivine tre o quattro nei minimi particolari.*
4. *Quali sono i luoghi più probabili dove ti nasconderesti? Descrivili.*

5. *Cosa faresti in tutto questo tempo? Raccontalo.*
6. *Con chi manterresti contatti durante la tua latitanza? Descrivi e spiega perché hai scelto proprio queste persone.*
7. *Dove andresti a mangiare e a dormire?*
8. *Sarà l'agente 006 a scovarti o tornerai volontariamente a casa? Se dovessi tornare a casa di tua spontanea volontà, quali sono i motivi che ti hanno spinto a prendere questa decisione?*

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco che stimolerà il vostro spirito di avventura e vi darà la possibilità di descrivere voi stessi e manifestare le vostre preferenze. Lavorerete utilizzando un modulo che dovrete compilare in 30 minuti... Dividetevi ora in gruppi di quattro e a turno leggete le vostre risposte ai compagni. Avete 20 minuti a disposizione per commentare con gli altri componenti del gruppo le vostre risposte. Parlate di cosa vi è piaciuto, cosa vi ha sorpreso e su cosa avreste ancora domande da porre. Formate di nuovo un cerchio unico e analizziamo insieme questa esperienza...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Quale domanda ho trovato particolarmente difficile?
- Ho scoperto qualcosa di nuovo di me stesso?
- Come mi sento dopo questo gioco?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Il gioco può essere anche variato: invece di far esaminare le risposte in piccoli gruppi di quattro partecipanti, raccogliere i moduli completati e leggerne qualcuno a voce alta. A questo punto i partecipanti devono indovinare chi ha dato quelle risposte e poi spiegare secondo quale ragionamento sono giunti a tale conclusione.

(da Howe/Howe)

## OBIETTIVI



Questo gioco aiuta gli adolescenti a trovare una risposta differenziata a una delle domande tipiche di questa età. Si potranno rendere conto di come loro stessi si definiscono e verranno stimolati a esaminare i pregi e i difetti emersi dalla loro autodefinizione.

Questo gioco è strutturato in modo tale da permettere ai partecipanti di riflettere sul proprio carattere, considerandone i vari aspetti in una ottica diversa. Con ciò gli adolescenti hanno l'opportunità di comprendere fino in fondo il proprio io nella sua molteplicità, vivacità e vitalità.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 120  
 minuti

## MATERIALI



Dieci fogli tipo scheda.

## ISTRUZIONI



Per mezzo di questo gioco cercheremo di capire chi siamo.

Si può rispondere in molti modi alla domanda: «Chi sono io?».

Se per esempio un agente di polizia vuole sapere chi siamo, ossia i nostri dati personali, ci chiederà di vedere la carta d'identità o la patente dove troverà scritte le nostre generalità: nome e cognome, data e luogo di nascita. Se volete iscrivervi a una scuola o presentare una domanda d'impiego presso un datore di lavoro, verranno richiesti ben altro tipo di documenti, ossia attestati che certifichino le vostre capacità. Se invece volete conqui-



stare l'amicizia di qualcuno, non sarà necessario mostrare carta d'identità o attestati. Questa persona sarà sicuramente curiosa di conoscere il vostro carattere e la vostra personalità, e quindi i documenti non servono. Forse vorrà sapere che tipo di musica ascoltate, che sport praticate, qual è il vostro temperamento e che cosa ci si può aspettare da voi come amico.

Forse anche noi di tanto in tanto ci interroghiamo su noi stessi, chi siamo veramente nel profondo, cosa vogliamo fare del mondo, e ci poniamo le faticose domande: vogliamo conquistare il mondo? Vogliamo comunicare agli altri le nostre emozioni tramite l'arte? Vogliamo rimanere nella mischia e vivere come tanti altri milioni di persone?

Quindi ci sono diversi modi per capire chi siamo e per farlo capire agli altri. Ogni giorno veniamo a contatto con tante persone, e ognuna di loro è interessata alla nostra identità in modo diverso.

Per farvi capire meglio questo concetto, passiamo al gioco; dieci di voi, uno alla volta, mi chiederanno: «Chi sei tu?», ed io risponderò di getto ciò che mi verrà in mente in quel momento. Chi comincia?

*(Prestarsi a questo esperimento solo se si è psicologicamente ben disposti, e tener conto che le risposte automaticamente diventano sempre più eloquenti e si addentrano sempre di più nell'io. Questo inizio incoraggia i partecipanti, i quali si pongono di fronte al quesito con maggiore consapevolezza, si aprono loro stessi a questa domanda, e lasciano emergere da dentro di loro risposte significative).*

Ognuno di voi prende dieci schede e ad ognuna vi ponete la domanda: «Chi sono io?». Annotate le risposte che sentite provenire dall'intimo del vostro io; lasciatevi andare ed aprite il vostro animo. Se non avete subito una risposta da dare, ripetete dentro di voi la domanda fino a che non affiori una risposta. Ricordate che le parti più significative della nostra personalità vengono poco chiamate in causa nella vita quotidiana o si presta loro poca attenzione e quindi all'inizio sono un po' timide.

Ma se stiamo bene in ascolto, possiamo avvertire distintamente quella voce fragile che proviene dagli strati più profondi del nostro io.

Avete 10 minuti per questa prima parte dell'esercizio...

Mettete le schede con le dieci risposte sul tavolo davanti ai vostri occhi e guardatele. Ponetele in ordine di importanza e poi ordinatele in una fila mettendo la più importante sopra e la meno importante sotto...

Avete 5 minuti a disposizione... Scaduto il tempo cercate un partner. L'ideale sarebbe una persona di cui avete fiducia e del quale siete curiosi di sapere le risposte... Sedetevi da una parte in un luogo tranquillo... Esaminate le risposte cercando di considerare i vantaggi e gli svantaggi che inevitabilmente derivano dalle caratteristiche della vostra personalità...

Per esempio qualcuno potrebbe aver scritto: «Io sono intelligente». Il vantaggio di essere intelligente forse è quello di poter svolgere i compiti e studiare senza l'aiuto di nessuno. Ma essere intelligenti comporta anche alcu-

ni svantaggi: a volte chi è molto intelligente non riesce ad esprimere e a valutare i propri sentimenti, oppure capita che altri gli affidino lavori particolarmente complicati facendo affidamento sulla sua intelligenza e alla fine sarà costretto a lavorare più di quanto dovrebbe. Chi è intelligente inoltre rischia di suscitare l'invidia degli altri e di conseguenza di sentirsi isolato. Avete 1 minuto di tempo per trovare i vantaggi e gli svantaggi della vostra prima scheda, quella che voi ritenete la più importante...

Riferite al vostro partner che cosa avete scritto sulla prima scheda e quali sono i vantaggi e gli svantaggi... (3 minuti).

Prendete la prima scheda e mettetela da parte. Cercate di immaginare come sarebbe la vostra vita se non aveste quella caratteristica. In questo caso, volendo continuare con l'esempio dell'intelligenza, potremmo aggiungere: «Indubbiamente avrei meno capacità intellettive, però forse la mia mente sarebbe più creativa e potrei adoperare più spesso la fantasia e l'intuizione». Oppure: «Farei meno affidamento sul mio cervello e avrei più fiducia nei miei sentimenti. Non avrei problemi d'inserimento e sarebbe più facile trovare degli amici». Pensate un attimo quali vantaggi e svantaggi avreste a dover vivere senza l'affermazione fatta nella prima scheda e poi discutete con il vostro partner per 3 minuti circa...

*(Continuare a lavorare in questo modo con le nove schede rimaste e poi invitare i partecipanti a ...).*

Ponete di nuovo le dieci schede di fronte a voi e riflettete se dopo questo gioco vedete in una nuova luce qualche concetto espresso inizialmente nelle schede... Prendete carta e penna e scrivete se questo gioco vi è stato utile e che cosa avete imparato. Il tempo concesso è 5 minuti, dopodiché formeremo un cerchio e rifletteremo insieme sul gioco...



## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Quale parte del gioco mi è sembrata la più difficile?
- Quali aspetti della mia personalità cercherò di mettere in evidenza in futuro?
- Come mai nella vita non riusciamo a sviluppare allo stesso modo tutti gli aspetti della nostra personalità?
- Ho imparato qualcosa di nuovo di me e del mio partner?
- Cosa mi ha sorpreso?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Gli adolescenti che traggono maggior giovamento da questo gioco sono quelli già abituati a riflettere su se stessi.

Variante. È possibile modificare la struttura del gioco. Dopo la riflessione sulle dieci risposte, invece di disporre i partecipanti in coppie, si fanno lavorare individualmente, liberi di decidere cosa fare delle dieci affermazioni. Se vogliono, possono meditare sulle singole schede, gettarle via, scrivere qualcosa oppure regalarle ad un altro componente del gruppo.

(da Savary)

## OBIETTIVI



Questo gioco può essere collegato a quello precedente e serve ad elaborare ulteriormente i risultati ottenuti.

Esso aiuta gli adolescenti ad esprimersi e a concentrarsi su un aspetto positivo centrale del loro concetto di sé. Verranno così stimolati a proseguire con fiducia nei passi successivi dello sviluppo.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Minimo  
 60  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.

## ISTRUZIONI



Questo gioco consiste nel riuscire a definire in poche parole il proprio io, che è per così dire il nocciolo della nostra personalità.

Immaginate di dover incontrare per la prima volta una persona per voi importante. Questa persona non vi conosce e voi volete dare un'immagine di voi che sia la migliore, insomma fargli capire chi siete in realtà. Però c'è un problema: avete a disposizione solo pochi attimi per presentarvi e potete dire non più di 17 parole. Lo scopo del gioco è quindi che voi sappiate dare un quadro completo della vostra personalità in 17 parole al massimo.

Oltre alle parole potete utilizzare simboli o, se volete, descrivere la vostra personalità realisticamente. Potete riassumere gli avvenimenti salienti della vostra vita e/o dare uno sguardo al futuro.

Definitevi analizzando attentamente le inconfondibili peculiarità della vostra personalità oppure mettendovi a confronto con altre persone che ritenete importanti. Scegliete lo stile che pensate più vi si addica. Dopo lavoro-

remo insieme sulle vostre descrizioni. Ricordatevi di esprimervi in modo chiaro affinché i vostri compagni capiscano cosa avete da dire. Il tempo concesso è 10 minuti e non scrivete il vostro nome sul foglio...

Nella seconda parte del gioco lavoreremo insieme. Raccoglierò i fogli con le descrizioni e poi li leggerò a voce alta... Dopo aver mischiato i fogli discuteremo insieme una ad una tutte le descrizioni. Esprimete le vostre idee e cosa vi è sembrato interessante, e cercate di spiegare in che modo questa autodescrizione può aiutare l'interessato a diventare adulto.

Alla fine provate ad indovinare chi ha scritto le autodescrizioni motivando brevemente la vostra supposizione. L'autore della descrizione non dovrebbe farsi riconoscere durante la discussione e aspetti che gli altri svelino la sua identità...

*(Fare attenzione che i commenti sugli aspetti del carattere contenuti in ogni descrizione siano discreti e moderati, e che tutti i partecipanti esprimano il loro parere. Non è tanto importante dare una corretta interpretazione psicologica della descrizione data dagli adolescenti, quanto consigliarli dicendo: «Ho capito cosa vuoi dire, e penso che sarebbe meglio se...». Alla fine del gioco lasciare che ogni partecipante dica qual è la sua descrizione).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo di me stesso?
- Quale descrizione era simile alla mia?
- Dalla reazione degli altri mi sembra di essere stato capito?
- Come sarebbe stata la mia descrizione cinque anni fa?
- Come sarà la mia descrizione tra cinque anni?
- Come mi sento dopo questo gioco?
- Cosa direbbe il mio migliore amico/la mia migliore amica leggendo la mia descrizione?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



In genere lo scambio di idee sull'autodescrizione suscita tra i partecipanti un senso di vicinanza e di stima reciproca. Se si ha poco tempo, invece di commentare le singole descrizioni, si può affidare ad ogni partecipante il compito di leggere la propria a voce alta.

(da Simon/Howe/Kirschenbaum)



## OBIETTIVI

Questo gioco aiuta i ragazzi a focalizzare i diversi aspetti della loro identità e a discuterne scambievolmente tra compagni.

In questo modo essi imparano ad analizzare i propri sentimenti, i valori e il concetto di sé.



PARTECIPANTI

 DAI  
**12**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 15  
 minuti

## ISTRUZIONI



Questo gioco può aiutarvi a rendervi consapevoli su cosa stimate, cosa volete, chi siete, ecc. In poche parole, le caratteristiche più importanti della vostra personalità con l'aiuto di questo gioco saranno più chiare a voi e agli altri che vi circondano.

Fate spazio mettendo tutte le sedie da una parte e poi riunitevi al centro della stanza...

Vi farò una serie di domande e in ognuna di esse vi darò due possibilità; voi sceglierete quella che pensate sia più adatta alla vostra personalità. Facciamo una prova: «Sei più coltello o cucchiaio?».

*(Alla parola «cucchiaio» indicare verso la finestra e alla parola «coltello» verso la porta).*

Quelli che si identificano più con il cucchiaio si mettano vicino alla finestra e quelli che invece si identificano più con il coltello vadano vicino alla porta... Ognuno scelga un partner dell'altro gruppo e discutete per 2 minuti sul motivo per cui avete fatto quella scelta. In che cosa siete simili al cucchiaio o al coltello?... Tornate di nuovo al centro della stanza. Ora elenco le seguenti alternative.

*(Ripetere le stesse istruzioni anche dopo le seguenti domande:)*

— Sei più sì o no?

- Sei più verbo o sostantivo?
  - Sei più mare o bosco?
  - Sei più cielo o terra?
  - Sei più 1 o 9?
- Formate un cerchio... Cosa avete notato?...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Sono rimasto sorpreso da qualcuna delle mie scelte?
- C'è un denominatore comune nelle mie scelte?
- Come mi sento dopo questo gioco?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Questo gioco è anche una buona attività «di riscaldamento» che permette ai partecipanti di conoscersi reciprocamente e di vivacizzarli.

Alcune delle alternative possono essere cambiate oppure se ne possono aggiungere altre:

Sei più insegnante o scolaro? - qui o lì? - città o campagna? - passato o futuro? - guida o componente del gruppo? - testa o mano? - intuitivo o razionale? - establishment o cultura alternativa? - rosa o margherita? - orchestra da camera o banda rock? - cartello dello stop o della precedenza? - barca a remi o tavola da surf? - roastbeef o hamburger? - sole o luna? - montagna o valle? - occhio o naso? - lampadina o candela? - delfino o squalo? - gioia o tristezza?

(Vopel)

## OBIETTIVI



L'obiettivo di questo gioco è trovare il modo di descrivere gli aspetti importanti della nostra identità senza fare uso delle parole. Esprimendoci attraverso la pittura, inconsapevolmente mettiamo a nudo tanti elementi della nostra personalità che sarebbe difficile esprimere a parole, anche perché nel parlare automaticamente ci autocensuriamo, cosa che non accade nel disegnare. Scopriamo così elementi importanti per la comprensione di sé che sarebbe più difficile trovare con le strategie verbali. Inoltre questo gioco è molto utile agli adolescenti che hanno difficoltà ad esprimersi a parole.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 65  
 minuti

## MATERIALI



Ogni partecipante ha a disposizione due fogli di carta da disegno e una confezione di pennarelli; un grande specchio viene appeso alla parete.

## ISTRUZIONI



Con questo gioco un po' insolito presterete attenzione a chi siete. Farete lavorare lo spirito di osservazione, la fantasia, il vostro talento e la gioia dell'espressione artistica.

Prima di tutto, visto che lavorerete in coppie, scegliete un compagno: c'è qualcuno nel gruppo che vi incuriosisce o che vorreste conoscere meglio?... Prendete due fogli di carta da disegno e i pennarelli... Scelto il compagno,



sedete uno di fronte all'altro: disegnate il viso del vostro compagno, rappresentatelo dal vostro punto di vista, così come appare ai vostri occhi. Ricordate che il vostro compito è di disegnare il viso del vostro compagno e non certo di farne una caricatura. Non pretendo da voi la precisione fotografica, è importante vedere come voi interpretate la personalità del partner e come essa si riflette sul suo viso. Chiedetevi quali parti del viso vi hanno maggiormente colpito e che sensazioni suscitano in voi, come sono suddivise le parti dure e quelle morbide del suo viso, dove si trovano la gioia e il coraggio, la tristezza e la collera, ecc. Esprimete il tutto usando forme e colori. Scegliete colori che secondo voi si addicono al viso del partner. Il tempo a disposizione per il ritratto è 10 minuti, dopodiché firmate il disegno e mettete la data di oggi...

Ora farete il vostro autoritratto. Ritraete il vostro viso così come lo vedete voi, in modo che un estraneo guardando il disegno possa avere un'idea di chi siete. Avete anche uno specchio a disposizione nel caso vogliate rinfrescare l'immagine che nel vostro intimo avete di voi. Anche qui non è richiesta la precisione fotografica; piuttosto si tratta di capire che immagine avete di voi stessi e di come la vostra personalità si riflette sul vostro viso. Il tempo concesso per questo secondo disegno è 10 minuti...

Confrontate i due disegni che vi ritraggono: quello fatto dal vostro compagno e l'autoritratto. Ci sono elementi concordanti nei due disegni?... In che cosa i due disegni divergono totalmente?... I due disegni si completano tra loro?... (2 minuti).

Prendete un foglio e parlando in prima persona riassumete come siete stati descritti dal vostro partner nel disegno. Ad esempio potete scrivere: «Ho occhi grandi e scuri, li tengo spalancati come se avessi paura di qualcosa. Le mie labbra sono sottili e serrate come se volessi dire qualcosa, ma non oso, ecc.». Avete 10 minuti a disposizione... Ora descrivete voi stessi in base al vostro autoritratto. Avete altri 10 minuti a disposizione...

Provate a riassumere in poche frasi i principali elementi comuni che avete riscontrato in entrambi i disegni; questo vi permetterà di tracciare un identikit della vostra personalità. Ad esempio: «A volte ho paura e i miei occhi lo dimostrano. Non riesco ad esprimermi con facilità e ho un carattere chiuso: questo si può vedere dalla mia bocca. Il mento in fuori sta a significare che sono coraggioso, ecc.». Avete 5 minuti a disposizione... Scambiate il foglio con il partner e leggetelo a voce alta. Avete 10 minuti per descrivere al partner qual è stata la vostra reazione vedendo il suo disegno... Appendete i vostri ritratti alla parete e guardate quelli degli altri partecipanti. Formiamo un cerchio e valutiamo insieme i risultati ottenuti da questo gioco... (5 minuti).

*(All'inizio della valutazione del gioco lasciare che siano dei volontari i primi a leggere i propri «resoconti finali»).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Il mio partner ha scoperto qualcosa nel mio viso che io non avevo mai notato?
- Quali sono i lati della mia personalità che mi piacciono di più?
- Qual è il lato più difficile della mia personalità? Quale vorrei cambiare?
- Mi capita spesso di osservare il mio viso?
- C'è qualcuno che riesce a capire quello che provo dall'espressione del mio viso?
- Mi piace guardare visi sconosciuti?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Sottolineare questo gioco non è una variante della lezione di educazione artistica, ma un modo per riuscire a comprendere l'essenza di una persona.

(da Stevens)

## OBIETTIVI



Questo esercizio tratto dalla psicologia gestaltica offre ai ragazzi più grandi un buon accesso non verbale alla propria identità.



PARTECIPANTI

DAI  
**18**  
ANNI

TEMPO



Circa  
55  
minuti

## MATERIALI



Carta da disegno e pennarelli per ogni partecipante.



Basta guardare il volto di una persona per capire che tipo è. Giustamente si usa dire che un adulto deve essere responsabile del proprio volto. Il vostro volto a quest'età, dopo le trasformazioni avvenute nel periodo dell'adolescenza, diventa quello di un adulto e quindi la carta d'identità della vostra personalità. Oggi farete una nuova esperienza: guarderete nel vostro intimo attraverso lo strumento del vostro corpo per capire quali atteggiamenti interiori avete nei confronti di voi stessi.

Prendete dei pennarelli e un foglio di carta da disegno. Se vi riesce, siate passivi nella scelta dei colori, lasciate che siano loro a scegliere voi.

Presi i colori, provateli per vedere se sono i colori adatti a voi...

Sedete in un posto dove potete stare tranquilli e assicuratevi di avere abbastanza spazio libero intorno, affinché gli altri non possano disturbarvi. Non iniziate ancora a disegnare... Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro corpo e le sensazioni racchiuse in esso. Cercate di capire cosa provate nel vostro corpo... (1 minuto).

Appariranno delle immagini ai vostri occhi: è il vostro io che si manifesta. Queste immagini vi mostrano chi siete e che cosa vi aspettate dalla vita. Possono essere immagini astratte oppure che mostrano cose a voi ben conosciute, comunque rappresentano ciò che voi siete in realtà. Aspettate che queste immagini si sviluppino e diventino più nitide... (2-3 minuti).

Tra un minuto vi chiederò di aprire gli occhi e di disegnare un'immagine di voi stessi con i colori che avete scelto. Se pensate che vi occorran altri colori, potete prenderli in silenzio. Concentratevi sull'autoritratto e sulle sensazioni che provate nel disegnare la vostra immagine.

Siate spontanei, disegnate seguendo il movimento della vostra mano e il distribuirsi dei colori sul foglio. Affidate la regia del disegno ai colori e alla vostra mano, e l'autoritratto sarà fatto... Ora aprite gli occhi e cominciate a disegnare il vostro autoritratto. Avete 15 minuti a disposizione...

Una volta terminato il disegno, formate dei gruppi da quattro: concentratevi su ogni disegno mentre l'autore ve lo descrive... Avete 3 minuti a disposizione...

Quando descrivete il vostro disegno, parlate in prima persona: «Ho delineato i contorni del mio viso con morbide linee grigie. I miei occhi sono blu scuro e stretti, i miei sopraccigli formano degli archi che delicatamente vanno a finire nella coda degli occhi, ecc.».

Dopo che ognuno avrà dato la sua descrizione, farete una pausa e ogni partecipante rifletterà in silenzio su ciò che avete sperimentato. Ora avete 10 minuti per discutere su cosa avete provato nel disegnare il vostro autoritratto e sul risultato della vostra identificazione con il disegno... (25 minuti).

*(I partecipanti devono mettere i disegni sul pavimento e hanno 5 minuti per osservare i disegni degli altri compagni del gruppo. Richiamare tutti i partecipanti per approfondire insieme questo gioco).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo di me stesso?
- Ho riconosciuto me stesso nelle immagini che affioravano del mio io?
- Ho rappresentato me stesso realisticamente; manca qualcosa nel mio disegno?
- Che titolo sceglierei per il mio disegno?
- Quale disegno di un mio compagno mi ha maggiormente colpito?
- Il mio disegno si adatta all'immagine che ho di me stesso?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Una possibile variante del gioco potrebbe essere quella di far dipingere ai partecipanti due autoritratti, usando per il primo i colori da loro preferiti e per il secondo quelli meno amati. In questo modo gli stessi partecipanti attraverso l'utilizzo dei colori metteranno in risalto gli aspetti della loro personalità che prediligono e quelli che non accettano.

(da Moskowitz)

## OBIETTIVI



Questo gioco spinge i ragazzi a rappresentare in uno stile abbastanza di gioco la loro personalità, a chiarirsi le principali caratteristiche della loro individualità e ad utilizzare le loro capacità intuitive di strutturazione ed organizzazione.

Nello stesso tempo questo gioco li aiuta a conoscersi meglio e ad acquistare pertanto maggiore sicurezza nel gruppo.



PARTECIPANTI

 DAI  
**12**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 160  
 minuti

## MATERIALI



Mettere a disposizione dei partecipanti un discreto numero di riviste illustrate di diversi tipi che contengono immagini della vita di tutti i giorni. Procurare anche colla, forbici e grandi fogli da disegno per tutti i partecipanti.

## ISTRUZIONI



Il vostro compito è fare un collage dal titolo: «Questo sono io».

Dalle riviste che avete a disposizione, ritagliate figure o singole parole che poi raggrupperete a vostro piacimento formando una specie di mosaico. Un estraneo osservando il vostro collage dovrebbe riuscire a capire la vostra natura, chi voi siete.

Sono tante le domande alle quali rispondere per capire chi siamo: cosa ci aspettiamo dalla vita, in cosa crediamo, cosa riteniamo importante, cosa ci piace fare, chi amiamo, dove viviamo, chi sono i nostri amici, chi sono i membri della nostra famiglia, cosa studiamo e che sport pratichiamo. Incollate le parole e le figure in modo tale da rendere comprensibili le caratteristiche della vostra personalità. Non scrivete il vostro nome sul collage. Quando avrete terminato, analizzeremo insieme tutti i collage. Avete 2 ore a disposizione...

Lavorate tranquilli, ognuno per proprio conto senza chiacchierare con i compagni... Il tempo è scaduto, appendete i collage alla parete. Ognuno di voi appunti sotto il proprio collage un foglio bianco... Il vostro compito è ora quello di osservare i lavori dei vostri compagni e di scrivere sui fogli bianchi, in una o due frasi, quello che pensate di ogni collage. Potete fare un'osservazione, esprimere un giudizio o porre una domanda...

*(Aspettare che tutti abbiano finito).*

Formate dei gruppi di quattro e ognuno di voi prenda il suo collage con il foglio dei commenti e lo porti nel suo gruppo...

Ognuno legga i commenti e poi insieme esaminate uno ad uno i collage: ciascuno spiegherà agli altri componenti del gruppo il significato delle singole parti che compongono il suo collage. Dirà inoltre cosa pensa dei commenti fatti al suo lavoro dagli altri partecipanti. In che misura vi sentite compresi dagli altri? I commenti dei vostri compagni sono serviti a farvi scoprire qualcosa di nuovo? Gli altri tre componenti del gruppo possono porre delle domande per capire meglio il collage e quindi la personalità del loro compagno. Per ogni collage avete 10 minuti a disposizione, dopodiché formeremo un cerchio...

*(Al termine ciascun partecipante lasci in mostra il collage con il proprio nome).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Qual è per me la parte più importante del mio collage?
- Quale parte del mio collage vedo ora sotto un'altra luce?

- Che titolo daresti al mio collage?
- Quale elemento della mia personalità mi piacerebbe cambiare o sviluppare in futuro?
- Come ho reagito interiormente ai commenti dei miei compagni?
- Ho imparato qualcosa?
- Cosa vorrei fare del mio collage?
- Come mi sento dopo questo gioco?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Visto che il gioco dura tanto, programmare alcune pause per far riposare i partecipanti.



(da Moskowitz)

## OBIETTIVI



Il disegno è molto utile ai ragazzi per riuscire a mettere in luce le qualità del proprio io e le sensazioni più svariate.



PARTECIPANTI

DAI  
12  
ANNI

TEMPO



Circa  
50  
minuti

## MATERIALI



Carta da disegno e pennarelli. Mettere della musica mentre i partecipanti lavorano. Il genere ideale sarebbe musica classica, per esempio «Le quattro stagioni» di Vivaldi.

## ISTRUZIONI



Ci sono molti modi per scoprire chi siamo e quali sono le nostre caratteristiche, ed uno di questi è il disegno.

Oggi vi propongo di disegnare un albero. Potete scegliere voi che tipo di albero, quanto deve essere grande, la forma e il colore. È un albero che produce solo fiori o è un albero da frutta? È un albero giovane o vecchio? Alla fine del gioco vi renderete conto che tutti gli alberi saranno molto diversi l'uno dall'altro: tra tutti i partecipanti non vi saranno due alberi uguali. Disegnate tranquilli e senza chiacchierare con gli altri. Concentratevi attentamente su ciò che volete disegnare: un albero che vi piaccia. Abbandonatevi al disegno e vedrete che lentamente il vostro albero personale prenderà forma sul foglio. Avrete un sottofondo musicale che vi aiuterà a concentrarvi e a rilassarvi. Avete 15 minuti per disegnare l'albero...

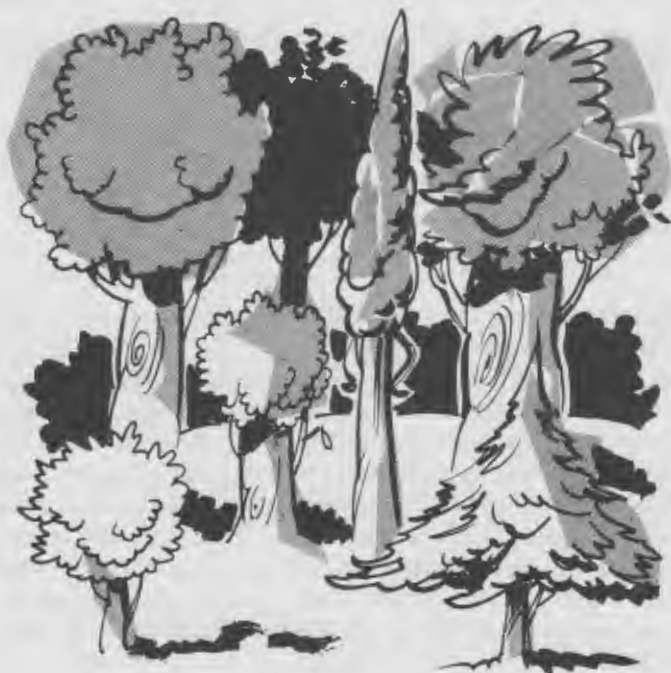
Ora scrivete nome e cognome e la data odierna sul fondo del foglio e poi formate dei gruppi di quattro... Ognuno di voi metterà al centro del gruppo il suo disegno e parlerà dell'albero in prima persona, come se voi foste l'albero: «Sono un vecchio ulivo, il mio legno è massiccio e di buona qualità. Sono carico di olive succose e il mio tronco è pieno di profonde cicatrici. Agli uccelli piace posarsi sui miei rami».

Durante questa identificazione, riflettete attentamente se alcune caratteristiche dell'albero possono essere riscontrate anche nel vostro carattere e comportamento. Gli altri componenti del gruppo vi possono aiutare nell'identificazione facendovi notare cose che magari vi sono sfuggite. Ad esempio possono chiedervi: «Come sono le tue radici? Che sapore hanno i tuoi frutti? Che vuole quel bambino che sta vicino all'albero?».

Dopo che ognuno si è identificato con il proprio albero, qualora pensiate che le caratteristiche dell'albero sono anche riconoscibili nel carattere dell'autore del disegno, potete discuterne apertamente nel vostro gruppo. Avete 20 minuti per l'identificazione e la discussione nel gruppo...

Formate un grande cerchio e mostrate i vostri disegni agli altri partecipanti. Avete 5 minuti per esprimere le vostre impressioni o reazioni nei confronti dei disegni degli altri del gruppo...

Ora prendete dei pennarelli e scrivete a lettere grandi sul disegno «Io sono»



e aggiungete tutte le caratteristiche del vostro albero. Esempio: «Io sono colorato, bello e slanciato»... (5 minuti).

Alzatevi e appoggiate il disegno sul vostro petto in modo che gli altri possano vederlo. Vi invito a fare una passeggiata nel bosco. Ogni volta che incontrerete un albero, leggerete a voce alta la scritta sul disegno mettendo al posto di «Io sono», «Tu sei», ossia leggerete: «Maria, tu sei colorata, bella e slanciata». Non dimenticate di dire il nome del vostro compagno prima di elencare le varie caratteristiche. Avete 5 minuti per la passeggiata nel bosco, dopodiché formerete un cerchio e analizzeremo insieme il gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- In che misura ho potuto riscontrare che le caratteristiche del mio albero sono anche quelle del mio carattere?
- In quali occasioni dimostro di possedere tali qualità?
- Come mi sono sentito durante la passeggiata nel bosco?
- Come ho reagito quando ho sentito elencare le mie qualità dai miei compagni?
- Quale albero, oltre al mio, mi è piaciuto?
- Chi tra i miei compagni ha disegnato un albero simile al mio?
- Come mi sento dopo questo gioco?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Questo gioco classico può essere sperimentato con successo con gruppi di ragazzi di tutte le età.

Qualora venisse proposto a partecipanti più grandi di età, il gioco può essere arricchito e ampliato. Ad esempio i partecipanti potrebbero scrivere una poesia oppure riflettere attentamente sul disegno e poi fare il loro autoritratto in base alle caratteristiche dell'albero.

(da Robbins)



## OBIETTIVI

Per quasi tutti i ragazzi è molto difficile e doloroso il passaggio dall'infanzia all'adolescenza, dato che ciò significa rinunciare a tutti i privilegi che sono propri di quell'età. L'adolescenza viene sperimentata dai ragazzi più o meno come un'età di transito, ed essi sono consapevoli di essere come cacciati dal paradiso dell'infanzia e sanno che devono diventare adulti, che dovranno guadagnarsi il pane con il sudore della propria fronte.

Fortunatamente dalla nostra infanzia possiamo portarci dietro un tesoro, e cioè «il fanciullino» che abbiamo dentro di noi. Mi riferisco agli elementi che costituiscono l'io, ai quali sono collegati i nostri sentimenti, i desideri, la curiosità e le speranze. Se nel nostro intimo non avessimo questo prezioso scrigno dove sono racchiuse le reminiscenze dell'infanzia, ci trasformeremo in robot, schiavi della razionalità strumentale.

In questo gioco gli adolescenti con l'aiuto della fantasia ritrovano nel profondo del loro animo questo tesoro nascosto, in modo da poter creare un'intesa tra la vitalità infantile e l'io di un adolescente che presto diventerà adulto.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 15  
 minuti

## ISTRUZIONI



Oggi vi propongo un viaggio nella fantasia che per voi sarà un'esperienza interessante e affascinante.

State vivendo un'età molto difficile, che spesso si rivela piena di problemi. Questa fase transitoria della vita è molto dura in quanto non siete più dei bambini e non ancora degli adulti. Molti di voi hanno sofferto nel distaccarsi dall'infanzia e inoltre sapete che in genere gli adulti, anche quelli che hanno avuto un'infanzia piena di problemi, ripensano con nostalgia a quella specie di «età dell'oro». La ragione di ciò è molto facile da intuire: solo

nel periodo dell'infanzia è facile ottenere una perfetta armonia con il nostro io. Nell'infanzia viviamo in modo spontaneo, esprimiamo tutti i nostri sentimenti senza remore. Non nascondiamo la paura, sappiamo sempre cosa vogliamo e cerchiamo di esaudire tutti i nostri desideri. In altre parole, nell'infanzia siamo sempre spontanei, «vivi», indipendentemente dal fatto se siamo tristi o allegri. Gli adulti sono invece più razionali che spontanei. Quando diventiamo adulti, non possiamo più vivere o comportarci come facevamo da bambini, però possiamo mantenere vive in noi le qualità interiori del bambino, ossia la capacità di provare delle sensazioni, di dare libero sfogo ai nostri sentimenti, e quindi possiamo trovare un giusto equilibrio tra le qualità di un bambino di ieri e quelle di un uomo maturo di oggi. Questo gioco dovrebbe incoraggiare voi, che state per diventare adulti, a mantenere sempre vive le preziose caratteristiche del bambino che c'è in voi. Assumi una posizione comoda, rimanendo seduto oppure sdraiato... Chiudi gli occhi e concentrati sul tuo corpo... Cerca di concentrare la tua attenzione all'interno del tuo corpo e scopri cosa sta succedendo... (30 secondi). Stai comodo?... Prova a trovare una posizione ancora più comoda... Ti senti rilassato?... Se una parte del tuo corpo non è ancora completamente rilassata, lasciati andare completamente... Se non ci riesci, tendi i muscoli di quella parte del corpo e poi improvvisamente rilasciali; ripeti questo esercizio alcune volte... (30 secondi).

Ora ascolta il tuo respiro... Come respiri?... Senti come l'aria si incanala nel naso e nella bocca... Senti come l'aria scorre in gola, poi nel petto e infine raggiunge il ventre... Ora immagina che il tuo respiro va e viene come le onde sulla riva del mare; ad ogni respiro la tensione del tuo corpo diminuisce... Ti stai rilassando sempre di più... (30 secondi). Ripensa alla tua infanzia, quando ancora non andavi a scuola: a quel tempo eri una piccola bambina/un piccolo bambino... Ripensa a quando potevi goderti la vita spensieratamente ed eri felice... Che aspetto aveva quel bambino? Com'era vestito? Dove abitava? Cosa gli piaceva fare? Che esperienze ha avuto?... (2 minuti).

A questo punto cerca di identificarti con il bambino... Dove ti trovi in questo momento? Che stai facendo di bello? (30 secondi). In qualsiasi posto ti trovi, immagina di avere di fronte uno specchio... Specchiati e guarda i tuoi capelli, stai vedendo il tuo viso, i dentini, le mani, i piedi e come sei vestito... (30 secondi).

Ora vedi un'altra immagine nello specchio che si fa sempre più nitida, quello sei tu adesso. Vi trovate l'uno di fronte all'altro nello specchio e i vostri sguardi si incontrano... Cominciate a parlare, tu nelle vesti di bambino e tu in quelle di adolescente. Continuate a parlare guardando nello specchio oppure rivolgendovi direttamente a voi stessi...

Parlate della vostra vita: com'è la vita di un bambino e quella di un adolescente, quali sono gli aspetti positivi di una e dell'altra età e che cosa pro-

vate nei confronti del vostro interlocutore... (2-3 minuti).

Terminata la conversazione, continuate a guardare nello specchio e piano piano il bambino e l'adolescente si fonderanno e diventeranno una persona sola, ossia «tu» adolescente racchiuderai in te il «tu» bambino... (1 minuto). Prova a percepire dentro di te la presenza del tuo «io bambino» con tutte le qualità interiori tipiche dell'infanzia, ossia la vivacità e la felicità. Ora puoi goderti questi stati d'animo e richiamarli alla mente ogni momento... (30 secondi).

Cercate in futuro di tenere sempre a mente la sensazione che state provando in questo momento: la sicurezza e la fermezza dell'adolescente e la vivacità e la serenità del bambino. Avete 1 minuto per tornare in voi stessi e in questa stanza... Aprite gli occhi lentamente quando sarete pronti, poi alzatevi e guardatevi intorno... Cosa avete provato?...

### APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Mi è stato facile richiamare alla memoria scene dell'infanzia?
- Che genere di scene mi sono venute subito in mente?
- Mi rendo conto a volte che per me lasciare l'infanzia è difficile?
- In che modo manifesto la parte infantile — in senso buono — che è dentro di me?
- In che modo gli adulti che mi circondano e che sono importanti per me manifestano la loro parte infantile?
- Che cosa ho provato durante il viaggio della fantasia?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

### OSSERVAZIONI



Il gioco riuscirebbe meglio se i partecipanti avessero già fatto altri giochi di fantasia.

Nel caso in cui questo gioco venisse sperimentato con gruppi di ragazzi più grandi di età, esso potrebbe essere ulteriormente arricchito. Ad esempio i partecipanti potrebbero trasformare le sensazioni provate durante il gioco in una poesia. In questo modo gli adolescenti, nella rielaborazione dei vari elementi, si renderebbero maggiormente conto dell'importanza di questa esperienza.

(da Chase)

## OBIETTIVI



Se voglio capire fino in fondo me stesso, devo necessariamente considerare anche il mio passato e riflettere sulle persone e sugli avvenimenti del passato che hanno marcato la mia esistenza, lasciando in me delle tracce indelebili. Solo esaminando il passato posso scoprire la mia vera natura, il perché di tanti miei comportamenti.

A questo proposito il gioco qui proposto dà l'opportunità agli adolescenti di riflettere sul proprio passato, ripercorrendo quegli avvenimenti che sono stati fondamentali per la formazione del loro carattere e della loro personalità. Inoltre con questo gioco i partecipanti imparano a conoscersi meglio e con ciò il gruppo diventa più coeso.



PARTECIPANTI

 DAI  
**15**  
 ANNI

TEMPO


 Minimo  
 120  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.

## ISTRUZIONI



Questo gioco vi darà la possibilità di riflettere sugli anni di vita che già avete trascorsa.

Sapete che spesso sulla vita di personaggi famosi vengono scritti dei libri e a volte sono gli stessi personaggi famosi a raccontare le vicende della loro vita in un libro. In questo caso questi racconti si chiamano autobiografie. Visto che voi siete tutte persone importanti, proverete anche voi a scrivere la vostra autobiografia. Questa autobiografia deve essere segreta, quindi non dovete farla leggere a nessuno mentre la scrivete e nemmeno fare il vostro nome nel racconto. Avete 45 minuti a disposizione per raccontare la storia della vostra vita.

Cominciate dalla nascita e raccontate tutti gli avvenimenti che sono stati fondamentali per la formazione della vostra attuale personalità. Tutte le autobiografie saranno lette alla fine dei 45 minuti e voi proverete ad indovinare chi è l'autore di ogni racconto. Quando avrete finito, aggiungete un postscriptum contenente un'ulteriore indicazione che potrebbe aiutarci ad identificare l'autore nel caso in cui le sole notizie autobiografiche non fossero sufficienti; solo in questo caso verrà letto anche il postscriptum. Avete capito cosa dovete fare? Bene, allora cominciate a scrivere la vostra autobiografia... (45 minuti).

Consegnatemi le autobiografie... Ora le leggerò ad una ad una e voi potrete esprimere le vostre impressioni e associazioni: dite che cosa vi ha colpito, cosa vi è piaciuto, cosa vi ha incuriosito, che sensazioni ha suscitato in voi questa o quella autobiografia. Dopo cercherete di indovinare chi sono gli autori delle singole autobiografie e come sempre dovrete motivare le vostre congetture. Se la vostra supposizione è giusta l'autore dovrà confermare...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- In che proporzioni ho riportato nella mia autobiografia gli avvenimenti lieti e quelli tristi?
- Chi o cosa mi aiuta a superare le difficoltà della vita? Chi o cosa per me è un peso?
- Che titolo potrebbe essere adatto alla mia autobiografia?
- Che sensazioni ho provato quando la mia autobiografia è stata letta a voce alta?
- Come ho reagito ai commenti degli altri?



- Ho cambiato opinione su qualcuno del gruppo dopo questo gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo?
- Che atmosfera regna ora nel gruppo?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Il gioco diventerebbe particolarmente interessante se anche l'animatore scrivesse la sua autobiografia senza farsi vedere dai partecipanti e poi la mischiasse con quelle degli adolescenti. Il gruppo imparerebbe a conoscere meglio l'animatore e inoltre verrebbe anche superato il problema della differenza di età.

Questo gioco suscita una reciproca curiosità fra gli adolescenti e rafforza il senso di appartenenza nel gruppo.

(da Malamud)

## OBIETTIVI



In questo gioco vengono messe al centro dell'attenzione le esperienze di vita degli adolescenti.

Prenderemo in esame solo le esperienze positive, quelle che hanno aiutato gli adolescenti a maturare e che hanno maggiormente influito nella formazione della loro personalità.

Allo stesso tempo verrà anche sviluppato il senso di appartenenza tra i componenti del gruppo; i partecipanti otterranno molte nuove informazioni su tutti e alla fine si conosceranno meglio, acquistando fiducia e rispetto l'uno dell'altro.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 75  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.

## ISTRUZIONI



In questo gioco avete la possibilità di concentrarvi sugli avvenimenti positivi della vostra vita.

Succede a tutti di trovarsi in situazioni particolari che poi anche in futuro influenzano le nostre scelte. Alcuni credono che soprattutto le brutte esperienze influiscano in modo decisivo sul nostro modo di essere, ma penso che sia altrettanto giusto ritenere che anche le esperienze positive influiscono fortemente sulla formazione della nostra personalità.

Ciò che ora vi chiedo di fare è tornare indietro nel tempo e ripensare alla vostra infanzia. Tra i vostri ricordi ci saranno sicuramente degli avvenimenti o delle esperienze che voi ritenete importanti e fondamentali per lo sviluppo della vostra personalità. Quali sono gli avvenimenti che vi hanno portato ad essere come siete oggi, che hanno influito sul vostro modo di pensare e di agire?

Prendete un foglio e scrivete tutti gli avvenimenti positivi che riuscite a ricordare, aggiungendo anche in che misura e in che modo vi hanno influenzato. Ad esempio potreste scrivere: «Una volta volevo costruire un marchingegno per fare le bolle di sapone e avevo bisogno degli attrezzi di mio padre. Avevo il suo permesso di usarli e così riuscii a far funzionare questa mia invenzione e la inaugurai in occasione di una festa con tutti i miei amichetti. I miei amici rimasero molto sorpresi del mio capolavoro e la loro ammirazione mi rese molto felice». Avete capito di che si tratta?... Alla fine discuterete con i compagni di queste esperienze... Avete 30 minuti a disposizione...

Dovete formare dei gruppi di sei persone e avete la possibilità di scegliervi i compagni... Avete sicuramente delle preferenze oppure siete curiosi di saperne qualcosa di più su qualche vostro compagno...

Ecco come si svolgerà il lavoro di gruppo: a turno un partecipante si metterà al centro del gruppo e in 5 minuti racconterà agli altri quali avvenimenti hanno maggiormente favorito la sua maturazione. Nessuno dovrà fare osservazioni o domande durante i 5 minuti: tutti staranno ad ascoltare. Se un partecipante non consumerà interamente i cinque minuti a disposizione per il suo resoconto, allora e solo allora gli altri potranno porre delle domande. Cominciate a scrivere i ricordi più remoti e finite con quelli più recenti. Quando tutti avranno finito, potrete avere uno scambio di opinioni su quanto avete sentito.

Avete 45 minuti a disposizione, dopodiché formerete un grande cerchio e ognuno di voi avrà la possibilità di raccontare agli altri una di quelle esperienze positive, in modo che tutti i partecipanti possano conoscersi meglio.

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- È stato facile concentrarsi sui miei ricordi positivi?
- In realtà, che tipo di ricordi dominano i miei pensieri: positivi o negativi?
- Ho imparato qualcosa di nuovo per me?
- A volte sento il bisogno di ringraziare qualcuno che la mia vita è stata così come è stata? A chi sono grato?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



In questo gioco è importante che tutti i partecipanti abbiano a disposizione per il loro resoconto lo stesso tempo. Ecco perché non bisogna che vengano fatte domande in quei cinque minuti, altrimenti il partecipante di turno attirerebbe per troppo tempo l'attenzione degli altri su se stesso.

Tra i principali risultati di questo gioco vi è quello di dare la possibilità ai partecipanti di aprirsi ai loro compagni e riuscire ad attirare l'attenzione su se stessi, situazione piuttosto insolita per la maggior parte degli adolescenti.

(da Galyean)

## OBIETTIVI



Per trovare una risposta alle principali domande sulla vita ricorriamo talvolta alla nostra intelligenza, alla ragione o anche alla saggezza, voce interiore del nostro io che noi stessi possiamo sentire se ascoltiamo attentamente. Il nostro io razionale si limita a prendere in esame le necessità e i desideri in modo frammentario, mentre l'io interiore cerca di creare un contatto tra noi e le verità universali che fanno vivere. L'uso della fantasia rende più facile agli adolescenti arrivare alla fonte di quella saggezza che li aiuta ad orientarsi nel lungo cammino della vita.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 30  
 minuti

## ISTRUZIONI



In questo gioco supererete i confini della consapevolezza di tutti i giorni e scoprirete cosa c'è al di là. Durante questo viaggio nella fantasia che sto per proporvi vedrete cose sorprendenti.

Sdraiatevi sul pavimento assumendo una posizione comoda e chiudete gli occhi... Respirate profondamente e se avete la cintura dei pantaloni troppo stretta, allentatela...

*(Fare una pausa di 20 secondi dopo ogni indicazione).*

Concentrati attentamente sui tuoi piedi e muovili un po'. Prova a percepire come si sentono i tuoi piedi. Ora rilassali... Ora concentrati sulle gambe. Si stanno rilassando e diventano sempre più pesanti sul pavimento... Contemporaneamente senti che anche il ventre e il petto si stanno rilassando, i tuoi muscoli si afflosciano, il tuo corpo è caldo e rilassato... Respiri profondamente e ad ogni respiro ti senti più rilassato... Anche il collo e il viso si rilassano lentamente... Nota come il tuo viso diventa privo di espressione, non è più teso e il collo è sempre più rilassato... Ora lascia andare le braccia e le mani; senti come diventano calde e molli, ti sembra che spro-

fondino nel pavimento... Inspira ed espira profondamente, lascia che il tuo corpo si rilassi, hai la sensazione che il tuo corpo si stia allungando sul pavimento... (1 minuto).

Inspira dal naso e lascia affluire l'aria nel ventre e poi nel petto; espira lentamente e libera completamente il ventre e il petto dall'aria. L'aria affluisce dentro il tuo corpo con energia come l'alta e la bassa marea. Concentrati su questa sensazione: il tuo respiro lento e profondo e la forza dell'aria che entra ed esce dal tuo corpo. Ascolta il tuo respiro che va e viene... (1 minuto).

Il fulcro del corpo si chiama baricentro e si trova sotto l'ombelico. Immagina di inspirare l'aria dal baricentro del tuo corpo e di convogliarla all'ombelico. Senti come l'aria affluisce nel tuo corpo energicamente passando attraverso il baricentro. Senti il tuo respiro che riempie il petto e la testa d'aria... Trattieni il respiro per un momento, poi soffia fuori l'aria e anche qualsiasi tensione rimasta.

Ripeti le seguenti azioni per un minuto: respirare attraverso il baricentro, riempire il corpo di aria, soffiare fuori aria e tensione...

A questo punto immagina di percorrere una strada polverosa, ti trovi in India e il sole scotta. La maggior parte della gente sta seduta all'ombra... In lontananza vedi un uomo vestito di bianco che attraversa la strada, lì vicino in uno stagno ci sono dei bufali indiani... (30 secondi).

Sei venuto in questo paese in cerca di risposte ai problemi dell'esistenza. Hai sentito parlare di un saggio che vive in un villaggio dopo essere stato illuminato. Tanta gente viene a visitare il villaggio dove il saggio ha conosciuto la verità... Ti trovi vicino al famoso albero, lo riconosci subito perché è proprio come te l'avevano descritto... Vicino c'è anche la rupe famosa e l'albero secolare... Sì, è proprio quello il posto dove il saggio ha avuto l'illuminazione. Ti avvicini e ti siedi all'ombra di quell'albero, chiudi gli occhi e ti concentri. Stai aspettando di essere illuminato anche tu... (30 secondi).

Improvvisamente un alito di vento sfiora il tuo viso; apri gli occhi e vedi una luce splendente, è il vecchio saggio circondato da una corona di luce. Il saggio dirà alcune cose interessanti che ti riguardano personalmente. Ascoltalo attentamente... (1 minuto).

Parla con il saggio e rispondi alle sue domande; hai a disposizione alcuni minuti per questo dialogo (2 minuti).

Ora è arrivato il momento giusto per fare al saggio la domanda che ti sta a cuore. Cerca di fare la domanda la cui risposta ti potrà aiutare a vivere meglio, ed essere più felice e soddisfatto.

Dopo aver posto la domanda, osserva la reazione del saggio, il quale risponderà a parole, a gesti o esclusivamente con l'espressione del viso. Quale è stata la risposta del saggio? Ora identificati con il saggio... Com'è la tua vita nei panni del saggio? Cosa provi? Che ne pensi di questo ragazzo che

ti ha posto questa domanda così importante per lui? Cosa provi nei suoi confronti?... Che vorresti dire al tuo visitatore?

Ora ritorna in te, non sei più il saggio, sei tu che parli con il saggio. Riesci a capire cosa ti sta dicendo?... Vorresti fare altre domande?... Che cosa provi nei confronti del saggio?... Identificati nuovamente nel saggio e parla con il visitatore... C'è qualcosa che gli vorresti dire?... Torna di nuovo in te... Ora devi salutare il saggio, vuoi dirgli qualcosa prima di andare via?... Alzati e cammina lentamente verso la strada... Osserva attentamente il posto sotto l'albero in modo da poterci tornare ogni volta che vorrai... Di' addio al paesaggio indiano, tieni tutto bene a mente e torna qui con noi, nel gruppo. Alzati, apri gli occhi e guardati intorno (1 minuto).

Formate dei gruppi di quattro e discutete sulle vostre impressioni... Raccontate ai compagni la vostra esperienza e dite anche come vi sentite ora. Avete 20 minuti per discutere...

Formate un cerchio, valuteremo insieme i risultati di questa esperienza.



## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Che cosa ho ricevuto dal saggio?
- Che sensazione ha suscitato in me questa esperienza?
- Penso di trarre delle conseguenze da questa esperienza?
- Cosa provo ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Questo gioco in genere suscita diversi profondi stati d'animo nei partecipanti: alcuni dopo questo gioco sono felici e soddisfatti delle parole del saggio, mentre altri sono tristi e sconfitti (ad esempio se il saggio dicesse: «Smetti di cercare affannosamente la lode di tuo padre»).

La durata dell'approfondimento del gioco dipende esclusivamente dall'atmosfera regnante nel gruppo. Bisogna calcolare che gli adolescenti sono più restii a parlare di fronte a tutti i compagni di quanto lo siano nei gruppi di quattro.

In ogni caso è anche molto importante ampliare il concetto della saggezza interiore di ogni essere umano e quindi discuterne.



(da Hawley)

## OBIETTIVI



Chi siamo, cosa è importante per noi lo rivelano anche gli oggetti che ci appartengono.

In questo gioco gli adolescenti verranno a conoscenza di nuovi aspetti della loro identità attraverso lo studio dei loro oggetti personali.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 65  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.

## ISTRUZIONI



La materia di studio in questo gioco sarete proprio voi. Immaginate di essere una famosa personalità e di aver deciso di vivere nell'anonimato. Il reporter di un importante quotidiano vorrebbe scrivere un articolo su di voi e cerca di escogitare il modo di entrare in possesso di materiale per il suo reportage, affinché i lettori possano scoprire leggendo l'articolo la vostra vera identità. Questo reporter, molto conosciuto per la sua sfacciataggine, riesce ad entrare di nascosto nella vostra abitazione. Entra in camera e perquisisce tutti gli armadi, i cassetti, la libreria ecc.; in pratica, registra tutti gli oggetti in vostro possesso. Dopo questa incursione nel vostro appartamento, il reporter è sicuro di poter scrivere una storia molto interessante sulla vostra identità.

Fate una lista di tutti gli oggetti che secondo il reporter sono di basilare importanza per riuscire a capire chi siete voi in realtà. Poi scrivete l'articolo che il reporter scriverebbe dopo aver accumulato tutte queste informazioni su di voi. Avete 45 minuti a disposizione... Formate dei gruppi di quattro e leggete i vostri articoli.

Dopo scambiatevi le impressioni e analizzate alla luce della vostra esperienza l'affermazione: «Ognuno è ciò che ha». Discutete questo tema per 20 minuti circa... Formate un grande cerchio e a questo punto ognuno di voi dovrà nominare un oggetto «rivelatore» della sua identità.

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Quale titolo si potrebbe dare all'articolo del reporter?
- Come reagirebbero i lettori al reportage?
- Che cosa direbbe mio padre/mia madre a proposito del reportage?
- Come commenterebbe il mio migliore amico/la mia migliore amica il reportage?
- Ho imparato qualcosa di nuovo di me?
- Vorrei leggere l'articolo scritto da qualcuno dei miei compagni? Se sì, quale?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Se si ha molto tempo a disposizione, leggere il reportage di qualche partecipante al resto del gruppo. Se poi si ha moltissimo tempo a disposizione, invece di dividere i partecipanti in gruppi di quattro, lasciare che essi indovinino gli autori dei singoli reportage (lo svolgimento è lo stesso dell'esercizio n. 11 «Autobiografia segreta»).

(da Otto)

## OBIETTIVI



Chi sono io è facile capirlo anche dagli oggetti principali che mi appartengono.

I ragazzi grazie a questo gioco capiranno qual è attualmente la cosa più importante tra gli oggetti di loro proprietà. Con questo gioco gli adolescenti imparano inoltre a conoscersi meglio e più profondamente.



PARTECIPANTI

DAI  
12  
ANNI

TEMPO



Circa  
40  
minuti

## MATERIALI



L'oggetto preferito di ogni partecipante; carta e penna.

## ISTRUZIONI



*(Informare prima i partecipanti circa il gioco).*

Per il prossimo gioco dovrete prepararvi a casa.

Osservate bene tutti gli oggetti di vostra proprietà che vi circondano, poi sceglietene uno che attualmente per voi ha il più grosso significato personale. Riflettete sulla vostra scelta e poi dite in poche frasi perché questo oggetto è importante per voi. La prossima volta che ci vedremo porterete l'oggetto da voi prescelto e gli appunti sulle riflessioni fatte.

*(Nella riunione seguente:)*

Formate dei gruppi di sei partecipanti ognuno... Ognuno di voi a turno mostrerà ai compagni il proprio oggetto preferito e spiegherà anche perché quel-

l'oggetto è così importante per lui. Se non avete niente in contrario, fate passare il vostro oggetto di mano in mano, in modo che i compagni possano vederlo bene e quindi farvi delle domande o comunicarvi le loro impressioni. Avete 30 minuti a disposizione, dopodiché tornerete a formare un grande cerchio...

Mettete tutti gli oggetti al centro del cerchio sul pavimento, così tutti li potremo vedere. Un partecipante per ogni gruppetto farà da portavoce e dirà agli altri quali sono gli oggetti appartenenti ai componenti del suo gruppo...

### APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Come ho reagito all'invito che mi è stato fatto di portare qui il mio oggetto preferito?
- Chi ho conosciuto meglio grazie a questo gioco?
- Ne è valsa la pena per me di fare questo gioco?
- Tre anni fa qual era il mio oggetto preferito?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

### OSSERVAZIONI



Questo gioco è particolarmente adatto per i gruppi in fase iniziale.

(da Moskowitz)

## OBIETTIVI



Questo gioco si rivela molto piacevole ai ragazzi, i quali grazie ad esso riescono a mettere a fuoco dimensioni molto importanti della loro identità e poi le confrontano nel gruppo.

I partecipanti imparano inoltre a conoscersi meglio e notano come gli stessi oggetti suscitano reazioni e sensazioni diverse a seconda del carattere delle persone.



PARTECIPANTI

 DAI  
**12**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 35  
 minuti

## MATERIALI



Ogni partecipante deve portare le seguenti monete: una moneta da 50 lire, una da 100, una da 200 e una da 500. Se si vuole sperimentare il gioco a sorpresa, l'animatore deve procurare le monete per tutti.

## ISTRUZIONI



In questo gioco abbastanza insolito lavorerete con delle monete. Ognuno di voi ha a disposizione quattro monete diverse. Queste monete dovrebbero aiutarvi a capire meglio voi stessi e a trovare interessanti risposte alla domanda: «Chi sono io?». Lavorerete in gruppi di sei e potrete sceglierli i compagni... Formati i gruppi, sedetevi a terra e disponete le quattro monete di fronte a voi... Prendete in mano una moneta alla volta e osservatela attentamente... Guardate il colore, la superficie, sentite quanto

pesa, di che cosa è fatta, quanto è grande, e leggete le scritte e le cifre... Dopo aver esaminato le quattro monete, scegliete quella che è più simile a voi. Quale moneta secondo voi si addice maggiormente alla vostra persona? Con quale riuscite ad identificarvi meglio?... Quando avrete fatto la vostra scelta, spostate quella moneta in avanti e lasciatela sul pavimento. Nel frattempo riflettete in che cosa precisamente vi sentite simili a quella moneta.

*(Aspettare che tutti scelgano la moneta e la spostino in avanti).*

Ora riferite ai compagni del vostro gruppo per quale motivo avete scelto quella moneta e in che cosa siete simili. Ascoltate bene i vostri compagni e notate quali somiglianze ognuno di loro ha scoperto nella moneta. Avete 10 minuti a disposizione...

Riflettete bene ora se vi piacerebbe avere alcune delle caratteristiche che sono state nominate dai vostri compagni. Ad esempio potreste dire: «Mario, mi piacerebbe avere un po' della tua esperienza. Io non sono tanto esperto come te, ma mi piacerebbe esserlo». Oppure: «Miriam, vorrei essere graziosa come te e invece sono così alta che a volte mi sento a disagio». Avete 5 minuti a disposizione...

Tornate tutti a formare un cerchio e ognuno di voi cerchi gli altri partecipanti che hanno scelto la sua stessa moneta... Ora abbiamo quattro gruppi; guardatevi intorno nel gruppo per vedere chi ha scelto la vostra stessa moneta e poi guardate i componenti degli altri tre gruppi...

Sedetevi a terra e discutete della vostra scelta motivandola. Cosa vi ha spinto a scegliere quella moneta e ad identificarvi con essa? Analizzate attentamente quali sono gli elementi in comune tra voi e la moneta. Avete 10 minuti a disposizione... Formate un cerchio, valutiamo insieme il gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Tra quali monete sono stato incerto nella scelta?
- Se ho avuto un attimo di incertezza, cosa mi ha portato alla scelta definitiva?
- Che importanza hanno per me quelle caratteristiche che mi rendono simile alla moneta?
- Che caratteristica ha un mio compagno che io anche desidererei avere?
- Cosa posso fare per acquisire quella caratteristica?
- Dalla scelta di chi sono rimasto sorpreso?
- Ho qualcosa da aggiungere?

(da Moskowitz)

## OBIETTIVI



Questo gioco attiva i ragazzi e mostra loro che è possibile incontrare altre persone simili a loro nel modo di pensare e di agire. Inoltre è molto utile, soprattutto nelle fasi iniziali, a rompere il ghiaccio.



PARTECIPANTI

 DAI  
**12**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 20  
 minuti

## ISTRUZIONI



Senza dubbio ognuno di noi è per così dire un «prodotto unico» dei propri genitori: di nessuno infatti esistono duplicati.

Spesso siamo orgogliosi di essere unici. A volte però questa condizione ci può anche creare dei problemi, ad esempio quando ci sentiamo soli. Fortunatamente ci sono sempre dei particolari comuni anche ad altre persone che ci fanno sentire legati ad esse.

Questo gioco vi aiuterà a conoscervi meglio da tutti i punti di vista e inoltre a prendere una maggiore confidenza l'uno con l'altro. Farò l'elenco di alcune caratteristiche e il vostro compito sarà quello di trovare tutti i partecipanti con i quali avete in comune queste caratteristiche.

Cominciamo subito: trovate tutti i partecipanti con il vostro stesso colore di occhi ed unitevi ad essi. Sfruttate questa occasione per discutere brevemente su come appare il mondo visto da occhi blu, verdi e castani.

*(Dopo che i gruppi si sono formati, esortare i partecipanti a presentarsi per conoscersi meglio. Procedere poi con il gioco in base ai seguenti criteri:)*

Chi ha lo stesso colore di capelli?

I genitori di chi hanno la stessa auto?

Chi ha lo stesso tipo di abitazione (appartamento, villetta, abitazione in condominio)?

Chi nell'ordine di nascita occupa lo stesso posto (figlio unico, figlio maggiore, figlio minore o figlio di mezzo)?

Chi ha a disposizione la stessa somma di denaro per le piccole spese?

Chi ama lo stesso genere di musica?

Chi ha convinzioni politiche simili?

Chi ha temperamento simile?

Chi pratica lo stesso sport?

Chi sceglie gli amici secondo lo stesso criterio?

Formate ora un cerchio e valutiamo insieme questo gioco.

### APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Come mi sento ora?
- Qual è la cosa più importante di cui sono venuto a conoscenza?
- Chi ho incontrato più volte nel mio stesso gruppo?
- Ho qualcosa da aggiungere?

### OSSERVAZIONI



Insistere perché i ragazzi all'interno del proprio gruppo abbiano uno scambio di opinioni. Ovviamente le domande da rivolgere ai partecipanti possono essere modificate in base alle caratteristiche del gruppo.

Sospendere il gioco prima che i partecipanti si stanchino; in genere il gioco non dura più di 10 minuti.



(da Timmins)

## OBIETTIVI



Una delle principali espressioni dell'identità di ognuno è il nome. Esso rispecchia sempre in forma concreta l'atteggiamento dei genitori nei confronti del bambino e anche le speranze che i genitori ripongono in esso.

La maggior parte dei genitori riflette a lungo prima di decidere il nome da dare al figlio e la scelta avviene in modo molto consapevole. I genitori hanno già un programma in mente per il loro bambino; anche quei genitori che scelgono un nome a caso esprimono così facendo il loro atteggiamento nei confronti del bambino, ossia: «Non ti amo in modo particolare».

Molti hanno un atteggiamento ambiguo verso il proprio nome e non si preoccupano di chiarirlo.

Per costoro ciò produrrà sempre dei disturbi del sentimento di sé.

Per questo motivo è molto importante riflettere sui diversi aspetti del proprio nome quando si è ancora adolescenti per «farlo proprio» in modo consapevole.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 30  
 minuti

## MATERIALI



Modulo «Mi chiamo...», un rotolo di carta da imballaggio, un grosso pennarello.

Procurarsi, se è possibile, un dizionario dei nomi (ce ne sono diversi tipi in edizioni tascabili).

## MI CHIAMO...

Lavora qui di seguito sulla base delle domande e dei compiti indicati. Alla fine capirai meglio il tuo nome.

Scrivi per tre volte di seguito il tuo nome: .....

Sei a conoscenza del motivo per cui i tuoi genitori ti hanno dato questo nome? .....

Chi è stato a proporre questo nome? .....

Perché questa persona ti ha dato questo nome? .....

Qual è il tuo secondo e terzo nome? .....

Perché li hai avuti? .....

Cosa significa il tuo nome? Lo puoi spiegare a parole? .....

Da quando conosci il significato del tuo nome e come l'hai saputo? .....

Se non ne conosci il significato puoi controllarlo nel dizionario dei nomi che hai a disposizione.

Hai realizzato le speranze che i tuoi genitori consciamente o inconsciamente avevano riposto in te dandoti questo nome? .....

Che atteggiamento hai assunto nei confronti del tuo nome? Che sensazioni suscita in te? .....

Il tuo nome è tipicamente maschile, è una versione al femminile o richiama concetti/cose neutre? .....

*Se potessi darti un altro nome, quale ti piacerebbe? .....*

*Hai un soprannome? .....*

*Ti piace il tuo soprannome? .....*

*Vieni chiamato spesso con il tuo soprannome? Chi ti chiama così? Perché ti è stato dato questo soprannome? .....*

*Cosa provi quando ti chiamano con il soprannome? .....*

*Hai un vezzeggiativo (o un'abbreviazione del tuo nome o un nome di animale)? .....*

*Ti piace il tuo vezzeggiativo? .....*

*Chi ti chiama con il vezzeggiativo? .....*

*Cosa provi quando ti chiamano con il vezzeggiativo? .....*

*Il tuo nome è facile da ricordare? .....*

*Come reagisci quando qualcuno dimentica il tuo nome? .....*

*Sei orgoglioso del tuo nome? .....*

*In quali circostanze ti piace rimanere nell'anonimato? .....*

*Cosa tenti di nascondere quando non vuoi dire il tuo nome? .....*

Elenca le caratteristiche, per così dire negative, del tuo nome (troppo lungo, troppo strano ecc.) .....

Cosa hai imparato fino a questo momento in relazione al tuo nome? ...

Scrivi tre volte il tuo cognome: .....

Sai cosa significa il tuo cognome? .....

Che atteggiamento hai assunto nei confronti del tuo cognome? .....

Sei fiero della famiglia che ti ha tramandato questo cognome? .....

Rinuncerai al tuo cognome quando ti sposerai? .....

Hai qualcosa contro il tuo cognome? .....

Scrivi ora nome e cognome: .....

Se potessi realizzare un desiderio, dove vorresti incidere il tuo nome? .....

Cosa potresti fare per sentire veramente tuo il tuo nome? .....

Cosa potresti fare per rendere il tuo nome più prestigioso? .....

Come dovrà essere scritto il nome sulla lapide? .....

Che ulteriori osservazioni speri che vengano aggiunte sulla lapide insieme al tuo nome? .....

## ISTRUZIONI



Oggetto di studio di questo gioco è il vostro nome. Anticamente e ancora oggi si pensa che il nome abbia una forza magica, che sia un simbolo per la persona che lo porta, il simbolo dell'io, dell'identità. In alcuni paesi il nome della persona era un segreto e non poteva mai essere pronunciato in presenza di estranei affinché i nemici non potessero fare del male a quella persona. I cinesi davano ai figli nomi brutti affinché essi non suscitassero l'invidia degli dèi. Gli europei cristiani davano ai propri figli i nomi dei santi per potersi assicurare un posto in cielo.

Cosa ne pensate del vostro nome? Qui avete un modulo da compilare in 30 minuti... Cercatevi un partner con il quale discutere sulle risposte che intendete dare... Avete 20 minuti per lo scambio di opinioni... Formate un cerchio...

Prima di cominciare a valutare il gioco, scrivete il vostro nome su questo grande foglio (sul pavimento al centro del cerchio). Ognuno dopo aver scritto il nome sul foglio dovrà anche dire brevemente come si sente attualmente nei confronti del suo nome e quale atteggiamento interiore ha scoperto nei confronti di esso.

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo su me stesso?
- Come commenterebbero i miei genitori ciò che ho scritto nel modulo?
- In passato mi ero mai occupato così a fondo del mio nome?
- Che nome vorrei dare ai miei bambini?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Se si ha abbastanza tempo a disposizione, questo gioco si può far precedere dal gioco «Disegnare il nome» (*Giocchi di interazione*, volume 6, n. 157). In ogni caso si suggerisca ai partecipanti di discutere con i propri genitori su questo argomento per sapere con esattezza come è avvenuta la scelta del nome da dare al proprio figlio o alla propria figlia.

## OBIETTIVI



Il nostro nome nel corso della vita viene pronunciato in diversi modi: con tono amichevole, adirato, felice, incoraggiante, tenero ecc. Noi reagiamo provando diverse sensazioni a seconda del tono usato da chi ci chiama. Con questo esercizio si impara a considerare in modo carico di emotività importanti aspetti della propria identità, e ci si rende conto di come si reagisce a livello emozionale ai messaggi non verbali mandati dagli altri nel pronunciare il proprio nome.



PARTECIPANTI

 DAI  
**18**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 10  
 minuti

## ISTRUZIONI



In questo gioco ci occuperemo del vostro nome.  
 Alzatevi in piedi e disponetevi in ordine sparso nella stanza... Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro corpo... Sentite i vostri piedi e il pavimento sottostante... Ascoltate il vostro respiro... (30 secondi).  
 Com'è il vostro respiro in questo momento?... (15 secondi).  
 Sentite le vostre gambe... il ventre... la schiena... le braccia... le mani... le spalle... il collo... la testa... (30 secondi).  
 Ripetete in continuazione a voi stessi il vostro nome.  
 Pronunciatelo così come vi viene spontaneo...  
*(Aspettare fino a quando si ha l'impressione che tutti i partecipanti siano emotivamente concentrati nel compito a loro affidato. Ci vorranno circa due minuti).*  
 Continuate a ripetere il vostro nome e contemporaneamente cercate di assumere una posizione che si addica ai vostri sentimenti, al modo in cui state pronunciando il vostro nome. Quando avete trovato la posizione ideale, as-

sumetela e continuate a ripetere il vostro nome.

*(Aspettare che tutti i partecipanti abbiano trovato la posizione ideale, circa due o tre minuti).*

Trovate una parola o una frase che possa esprimere ciò che state provando. Pronunciate alternativamente il vostro nome e la parola o la frase che avete trovato...

*(Aspettare che tutti abbiano trovato la parola o la frase e che la pronuncino, dopodiché concedere al gruppo altri trenta secondi).*

Ora smettete di parlare e concentratevi esclusivamente sulle vostre sensazioni e sulla posizione che avete assunto... (30 secondi).

Riportate il corpo nella posizione normale e lentamente aprite gli occhi...

Formate un cerchio e valutiamo insieme questo gioco...

Chi vuole raccontare la sua esperienza?...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Cosa ho provato?
- Che età avevo a livello emotivo durante il gioco?
- A questa età cosa ritenevo particolarmente importante?
- Chi ha pronunciato il mio nome nel modo più piacevole? Che messaggio ho ricevuto?
- Chi ha pronunciato il mio nome nel modo peggiore? Che messaggio ho ricevuto?
- Come non dovrebbe mai essere pronunciato il mio nome?
- Come dovrebbe essere pronunciato il mio nome oggi?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



I partecipanti possono dividersi in coppie: in questo caso porteranno avanti un dialogo per circa tre minuti nel quale a turno pronunceranno solo il nome del compagno.

(da Stevens)

## OBIETTIVI



L'obiettivo del gioco precedente «Mi chiamo...» era di arrivare alla piena comprensione e accettazione del proprio nome attraverso un procedimento riflessivo.

In questo gioco invece i partecipanti hanno un accesso al proprio nome, e quindi alla propria identità, attraverso un processo più intuitivo, per così dire con la parte destra del cervello.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 30  
 minuti

## MATERIALI



Fogli da disegno e pennarelli per ogni partecipante.





In questo gioco ci occuperemo del vostro nome. Potrete così forse vederlo sotto una diversa luce e metterlo in relazione con nuove sensazioni, speranze e opportunità.

Prendete alcuni fogli di carta da disegno e scegliete tra i pennarelli un colore che vi piace... Sedetevi dove nessuno può disturbarvi in modo da poter lavorare tranquilli... Scrivete il vostro nome con la mano che in genere non usate per scrivere... Poi scrivetelo con la mano con cui di solito scrivete e poi ancora una volta con l'altra mano cercando di non calcare il pennarello; scrivete con tocco leggero come se il vento facesse scorrere sul foglio una piuma... Fate lo stesso con la mano che in genere usate per scrivere... D'ora in avanti mentre scrivete fate attenzione a cosa provate fisicamente. Noterete che i muscoli si contraggono in modo diverso a seconda della mano che usate per scrivere. I muscoli si muovono in parte per nostra volontà e in parte guidati dal nostro subconscio. In ogni caso è facile notare se lavoriamo tesi o rilassati, quanta energia impieghiamo, che temperatura abbiamo, ecc. Scrivete il vostro nome con la mano destra in modo che occupi tutto il foglio... Ora scrivetelo più piccolo che potete... Scrivete il vostro nome esprimendo ogni volta un diverso stato d'animo che si dovrà capire dalla calligrafia. Scrivetelo in modo triste... poi allegro... pacifico... agitato... furioso... disgustato... affettuoso... consapevole... impaurito.

*(Fare ogni volta una pausa per dare ai partecipanti il tempo di scrivere).*

Scrivi il tuo nome come lo hai scritto la prima volta in prima elementare...  
Scrivi il tuo nome come se fossi un uomo vecchissimo che scrive il suo nome per l'ultima volta...  
Scrivi il tuo nome come se vivessi in paradiso...  
Scrivi il tuo nome come se fossi incatenato all'inferno...  
Scrivi il tuo nome come lo scriveresti su un documento importantissimo...

Ora formate dei gruppi di quattro... Discutete su questa esperienza e raccontate cosa avete provato. Cosa avete provato nelle diverse fasi del gioco? Dite anche ai vostri compagni quali osservazioni siete soliti fare circa la vostra calligrafia nella vita quotidiana. Quando scrivete in modo uniforme e quando in modo disordinato? In che modo la vostra calligrafia cambia a seconda dei vostri stati d'animo? Quale vostra caratteristica è facile individuare dalla calligrafia? Vi piace la vostra calligrafia? Ammirate la calligrafia di qualche vostro compagno? Di chi? Quale firma tra quelle che avete appena fatto assomiglia di più alla vostra firma abituale? Quale invece è la più diversa?

Ricordatevi di porre queste domande ai vostri compagni durante la conversazione. Avete 20 minuti a disposizione... Formate un grande cerchio...  
*(A turno i partecipanti devono mostrare ai compagni la firma che tra quelle fatte ritengono più bella).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo su me stesso?
- Quali mie caratteristiche emergono dalla mia abituale calligrafia?
- Mi rendo conto di cosa provo mentre scrivo il mio nome?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Questo gioco potrebbe essere ulteriormente arricchito nel caso si volesse proporre a ragazzi più grandi: ad esempio aggiungendo le seguenti indicazioni: «Scrivi il tuo nome in modo da poter fare uno schizzo della tua identità»; «Scrivi il tuo nome in modo che tu stesso ne possa trarre una linea che rappresenta la tua vita fino ad oggi»; «Scrivi il tuo nome cercando di mettere a nudo una parte della tua personalità che stimi; che non stimi».

(da Huxley)

## OBIETTIVI



Questo gioco aiuta gli adolescenti a sperimentare il proprio nome, e quindi se stessi, come importanti, creativi ed efficienti.

Questo gioco rappresenta il culmine psicologico di questa serie di giochi sul nome qui proposti.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 15  
 minuti

## ISTRUZIONI



Voglio proporvi un gioco simpatico sul vostro nome.

In genere voi scrivete il vostro nome sulla carta. Più raramente vi capita di incidere con un coltello su di un albero oppure di scriverlo con il gesso sui muri. Ora invece scriverete dove non avete mai scritto prima e sono sicuro che vi piacerà.

Assumi una posizione comoda: puoi rimanere seduto o sdraiarti... Chiudi gli occhi e concentrati sul tuo corpo... Rivolgi la tua attenzione all'interno del tuo corpo, e scopri cosa sta succedendo dentro di te... (30 secondi). Stai comodo? Cerca di trovare una posizione ancora più comoda. Ti senti rilassato?... Se ancora non ti senti del tutto rilassato, cerca di lasciarti andare più che puoi... Se non ci riesci, allora tendi più che puoi i muscoli di quella parte del corpo ancora tesa e poi lasciali andare di nuovo. Ripeti questo esercizio alcune volte... (30 secondi).

Ora ascolta il tuo respiro. Com'è?... Senti come l'aria ti entra dal naso o dalla bocca... Senti come scorre in gola e ti irrorà il petto scivolando fino al ventre... Immagina che il respiro va e viene come le onde del mare che battono sulla riva. Ad ogni respiro la tensione diminuisce, il tuo respiro va e viene, e quando va, trascina via la tensione. Nota come ti stai rilassando sempre più... (30 secondi).

Immagina di vedere un aereo in cielo sulla coda del quale sventola un gran-

de striscione con il tuo nome... Ora immagina di vedere un altro aereo che lascia dietro di sé il tuo nome scritto nel cielo a grandi lettere bianche... Ora guarda come si sono disposte su un enorme prato migliaia di persone: è possibile leggere il tuo nome... Ora immagina di scrivere il tuo nome su una grande nuvola nera e minacciosa... Scrivi il tuo nome sul fondo dell'oceano... Scrivi il tuo nome sulla sabbia di un deserto sconosciuto... Scrivi il tuo nome nello sconfinato cielo blu... Scrivi il tuo nome sulla superficie dell'acqua di un mare calmo... Scrivi il tuo nome tra due stelle... Scrivi il tuo nome tra il cielo e la terra come un arcobaleno... Scrivi il tuo nome con lettere di fuoco... Scrivi il tuo nome con lettere di sangue... Scrivi il tuo nome con lettere di lacrime... Scrivi il tuo nome con lettere d'oro... Come e dove vorresti ancora scrivere il tuo nome? Fallo... Rifletti su tutte le possibilità che hai di scrivere il tuo nome... Tra poco tornerai con la tua attenzione nel gruppo... Apri gli occhi e guardati intorno... Formate un cerchio e valutiamo insieme questo gioco...

#### APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Cosa ho provato durante il gioco?
- Quale firma mi è piaciuta di più?
- Cosa posso fare per valorizzare considerevolmente il mio nome?
- Ho qualcosa da aggiungere?



(da Rainwater)

## OBIETTIVI



Con l'aiuto di questo gioco i ragazzi più grandi potranno sperimentare una «teoria» abbastanza differenziata che descrive il modello di funzionamento del nostro io.

Secondo questa teoria dentro di noi ci sono diverse voci che esprimono rispettivamente determinati desideri o necessità (ad esempio un avventuriero, un buon padre, un cuoco, ecc.), così come c'è anche un io centrale che coordina le varie voci e controlla che ognuna svolga il proprio ruolo senza soffocare le altre. L'io centrale svolge la funzione di arbitro che deve sempre tenere presenti gli interessi globali della persona. Le voci interiori possono essere molto numerose, ed è molto importante per la conoscenza di se stessi riuscire a individuare le proprie voci e dare loro un nome. Ad ogni ruolo che svolgiamo corrisponde una voce interiore: ad esempio come genitore, figlio, maestro, superiore, impiegato, animatore di gruppo, consumatore, ecc.

Questa teoria è stata formulata dall'italiano R. Assagioli e dà la possibilità di lavorare in maniera più flessibile e operativa rispetto ai modelli di personalità offerti dall'analisi transazionale, dalla terapia gestaltica e dalla psicoanalisi.



PARTECIPANTI

 DAI  
**18**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 70  
 minuti

## MATERIALI



Modulo «Le molteplici voci interiori».

## I.E. MOLTEPLICI VOCI INTERIORI

(da Bagnall/Koberg)

*Molti dei nostri desideri possono essere collegati a voci interiori caratterizzate da comportamenti tipici. Anche se molte voci interiori sembrano a prima vista esclusivamente maschili o femminili, possiamo dire che elementi di entrambi i sessi sono rintracciabili in tutte le voci.*

La donna modesta: «Vorrei prendermi cura di un uomo. Lavorerei i suoi calzini, partorirei i suoi figli e terrei la casa in ordine».

L'uomo tutto lavoro e famiglia: «Lavorerò giorno e notte per la mia famiglia. Comprerò una casa bellissima per loro e non farò loro mancare niente, solo in cambio di un po' di amore».

Il solitario: «Ottingo ciò di cui ho bisogno senza chiedere aiuto e appoggio a nessuno che poi vorrebbe sicuramente essere ricompensato».

Il Don Giovanni: «Amo l'altro sesso. Io vivo qui, la camera da letto è il mio mondo».

Il narcisista: «Sono il centro dell'universo».

Il violento: «Posso ottenere ciò che voglio solo con l'uso della violenza».

Il ladro: «Ottingo ciò che voglio solo se la rubo».

La vittima: «Non esercito alcuna influenza su ciò che mi circonda. Sono vittima della situazione».

Il non-uomo: «L'individuo come singolo non è importante come il gruppo. Le esigenze della società sono più importanti della mia felicità personale».

Il filosofo: «In tutte le cose c'è il bene e il male. Il mio compito è rafforzare il bene e sconfiggere il male per migliorare le mie condizioni o quelle della società affinché si possa insieme sopravvivere».

Il pensatore: «Solo attraverso la riflessione e la soluzione sistematica dei miei problemi posso trovare un equilibrio interiore».

Il colpevolizzato: «Mi ispiro a modelli così elevati che in tutto ciò che faccio o che dico mi sento imperfetto. Per questo mi sento sempre umiliato e mi scusa per il mio comportamento».

L'innocente: «Non mi sento assolutamente responsabile per gli altri e solo in scarsa misura del mio destino. Cerco di fare ciò che posso».

Il padre tradizionale: «Sono duro, deciso, ho sempre ragione e inoltre sono un convinto fautore di regole e disposizioni».

La madre tradizionale: «Sono una persona dolce, premurosa, protettiva, tollerante, forte e paziente».

Il giovane atleta: «Mens sana in corpore sano. Lo sport combatte il degrado dell'ambiente, insegna ad essere forti e sicuri di sé».

La voce del popolo: «Se tutti insieme vogliamo fare qualcosa di determina

to, questo diventa anche giusto. Le regole esterne non cambiano niente quando si è raggiunto un accordo di gruppo».

Il figlio di Dio: «La forza superiore che mi dà la vita è inspiegabile. Vivo sulla terra per aprirmi all'amore e all'elemento cosmico».

Il giovane ribelle: «Non voglio che niente a questo mondo limiti la mia libertà. Odio essere manipolato con parole dolci. L'amore è come un'eccezione e quando sei preso all'amo è inutile dibattersi».

Il buddista: «Credo nella necessità dell'uomo di instaurare un saldo rapporto con la natura; cerco l'armonia, l'equilibrio e l'ordine in tutte le cose».

Il rivoluzionario: «Cambiamento è la legge fondamentale della vita. Mi impegno nella realizzazione di questi cambiamenti e non posso accontentarmi dello status quo».

Il controattivist: «Devo continuamente richiamare l'attenzione su tutte le conseguenze che vengono prodotte da decisioni prese da altri. Posso mantenere l'ordine nel mondo se mi oppongo a tutti i cambiamenti affrettati e improvvisi, e se mi adopero per la trasformazione che comunque avrebbe luogo».

L'istituzionalista: «Non si può sempre trovare una ragione che spieghi l'utilità di certe tradizioni, ma sicuramente hanno un significato ben preciso, altrimenti non esisterebbero. Per questo mi intengo ad esse in modo assoluto».

L'insegnante umanista: «Il mio compito è aiutare gli altri a sviluppare il proprio potenziale. Facendo ciò imparo molto anch'io».

Lo scienziato: «Il mio compito è illuminare gli angoli bui del mondo».

Il lavoratore infaticabile: «Mi piace solo quello che posso tenere sotto controllo. Se mi manca raggiungo buoni risultati. Nei rapporti personali è impossibile evitare grandi delusioni».

Il gaudente: «La vita è breve e bisogna godersela al massimo. Cerco di soddisfare i miei sensi ogni volta che si presenta l'occasione».

L'adoratore degli eroi: «Condivido le idee di X e cerco di copiarne il suo stile di vita. Facendo così divento come lui».

Il perdente: «In ogni situazione insorgono degli imprevisti che possono essere molto pericolosi. So di non poter vincere, ma forse per un certo periodo posso arrestare la sfortuna».

Il vincente: «Sono sicuro che raggiungerò i miei obiettivi adoperandomi con tutte le mie forze per ottenere ciò che voglio».

Il coniglio: «Tutti criticano quello che faccio, quindi rimango in silenzio e faccio tutto di nascosto senza farlo vedere agli altri».

Il drammaturgo: «Non esiste niente di insignificante nella vita. Tutto è importante e deve essere apprezzato nel suo significato epico».

Il figlio della natura: «La cosa più terribile è lo sfruttamento della natura. Si vive molto meglio stando accanto alla natura e adorandola».

Il moralista: «Intelligenza, giustizia, castità, coraggio, fede, speranza e amore sono le leggi fondamentali alle quali io mi attengo».

Il superman: «Il mondo è una continua sfida per me. Il mio obiettivo è sconfiggere le forze del mondo. L'uomo è stato creato per governare il mondo ed io vivo per questo».

L'intellettuale: «Ingegno e intelletto sono più importanti del sentimento e della percezione. Voglio sviluppare al massimo la mia autocoscienza e diventare maturo; quando avrò ottenuto ciò, sarò pronto anche alla morte».

Il sentimentale: «I sentimenti spontanei sono più importanti dei fatti e della logica. Sono molto sensibile alla poesia, al romanticismo e al gioco della vita».

Il manipolatore: «È così facile sedurre la gente. Certi si lasciano sedurre per divertimento, altri per aiutare, ma la maggior parte perché è troppo debole per dire di no. Mi piace manipolare i deboli e lo faccio per raggiungere i miei scopi».

Il risoluto: «So cosa voglio e lavoro fino in fondo per ottenerlo».

L'amante della vita: «Vivo giorno per giorno godendomi la vita come se ogni giorno fosse l'ultimo. Prendo tutto ciò che la vita mi offre e considero ogni piccola esperienza parte integrante della mia esistenza».

Il critico: «Voglio solo far notare che quasi tutto deve essere migliorato».

L'inventore: «Voglio sapere cosa succede se lavoro la materia secondo diversi procedimenti. Sono curioso di vedere cosa succede se mescolo due elementi diversi».

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco che vi può aiutare a conoscervi meglio. Ci sono molte situazioni in cui è difficile prendere delle decisioni e si è combattuti tra desideri e necessità contrastanti. Questo dimostra che il nostro io non è semplicemente un'unità omogenea e compatta, ma una mescolanza di diverse voci interiori spesso tra loro contrastanti.

Questo gioco vi dovrebbe aiutare a identificare meglio le vostre voci interiori più importanti, così da poter riconoscere più in fretta, nei molteplici casi di conflitto che si presenteranno, il ruolo che ogni voce assume in queste situazioni di conflitto interiore.

Prendete un foglio di carta e scrivete venti desideri e necessità che vi vengono in mente. Questi desideri possono comprendere sia cose materiali che



non materiali, e anche tutto ciò che attualmente è di particolare importanza per voi. Ad esempio potreste desiderare di essere sani, di avere buoni amici, di guadagnare dei soldi, di essere intelligenti, ecc.

Avete 5 minuti a disposizione... Rileggete i vostri desideri e soppesateli: pensate quanto essi sono importanti per voi e quanto siete determinati a volerli realizzare.

Ora date al desiderio più importante il numero 1... (5 minuti).

Passiamo adesso alla seconda parte del gioco. Immaginate che ogni desiderio e bisogno appartenga ad una voce interiore che esprime una propria visione del mondo. Qui ci sono dei fogli che contengono un ampio spettro di voci interiori, quelle che più spesso si fanno sentire. Leggetele e fate attenzione a quali voci interiori riconoscete. Avete 10 minuti a disposizione...

Ora tornate alla vostra lista di desideri. Concentratevi sui cinque desideri più importanti e provate a dare un nome alle cinque voci interiori ad essi corrispondenti. Eventualmente potete attenervi all'elenco delle voci interiori, ma sarebbe meglio se voi poteste scegliere i nomi adatti alle vostre voci interiori... Per esempio se vi piace essere soli quando ascoltate la musica, la voce corrispondente a questo desiderio potrebbe chiamarsi «il nostalgico» oppure «il capobanda mancato». Scrivete allora i vostri cinque desideri più importanti e i nomi da voi scelti per le cinque voci corrispondenti. Avete 15 minuti a disposizione...

Disegnate un cerchio con un diametro di circa 10 centimetri, e all'interno un cerchio più piccolo con un diametro di circa 2 centimetri. Il cerchio piccolo rappresenta il vostro io centrale che ha il compito di coordinare le voci che si trovano dentro di voi... Ora suddividete il cerchio grande che racchiude il vostro io in cinque segmenti, calcolando che la grandezza dei segmenti risultanti rispecchi l'importanza delle cinque voci interiori da voi prescelte. Scrivete il nome delle voci su ogni segmento corrispondente... (5 minuti).

Affinché vi rendiate conto di come poter instaurare un'intesa migliore tra i vari elementi della vostra personalità, seguite attentamente le mie istruzioni: scrivete un breve dialogo tra due voci interiori che a volte sono in lite, come ad esempio può accadere tra lo scolaro ambizioso che vuole ottenere il massimo dei voti a scuola e quindi studia tutto il giorno, e l'innamorato che vuole trascorrere ogni minuto della giornata con la sua bella e che quindi non vuole sentir parlare di libri. Lasciate che l'io centrale parli alle due voci cercando di trovare un compromesso nel caso in cui le voci non riuscissero ad accordarsi. Avete 15 minuti a disposizione...

Formate dei piccoli gruppi e discutete sulle cinque voci interiori che avete identificato e sul vostro tentativo di mettere d'accordo le due voci contrastanti. Avete 20 minuti a disposizione... Formate un cerchio unico...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- In quale occasione questa tecnica psicologica potrebbe essermi di aiuto?
- Come deve comportarsi l'io centrale con le diverse voci?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Si può utilmente ricorrere a questo gioco quando si devono prendere importanti decisioni o se i partecipanti attraversano un periodo di crisi. Lasciare che i partecipanti individuino le loro voci interiori contrastanti e una volta identificate, grazie alla tecnica del dialogo, avrà luogo uno scambio di opinioni tra le voci che saranno coordinate dall'io.

Variazione del gioco: è possibile usare la tecnica Shapiro delle «sedie vuote» al posto del dialogo scritto tra le voci. Questa tecnica prevede che venga messa una sedia vuota al centro che rappresenta l'io centrale e intorno altre sedie che sono le voci interiori. Colui il quale vuole porre fine ad un conflitto decide quali voci le sedie stanno a rappresentare. A questo punto il partecipante si siede su una delle sedie e dà inizio al confronto esprimendo le richieste e la volontà della voce in questione.

(Vopel)

## OBIETTIVI



In modo analogo a come sviluppiamo le voci interiori corrispondenti a desideri e necessità, noi creiamo ruoli che siamo pronti ad assumere a seconda delle esigenze. La differenza fondamentale sembra stare nel fatto che la fonte delle mie esigenze e desideri io la sperimento soprattutto all'interno di me, mentre la fonte delle richieste che vengono fatte al mio modo di comportarmi e alle mie azioni io la sperimento anzitutto al di fuori di me. Così come vi è un gran numero di voci interiori, anche i ruoli sono i più svariati; alcuni tra i ruoli sono per così dire obbligati, mentre altri possiamo scegliere se assumerli o meno. Alcuni ruoli sono classici ed inevitabili: ad esempio il ruolo del bambino nei confronti del genitore, il ruolo di cittadino nello stato, il ruolo del consumatore, ecc. Altri ruoli vengono da noi assunti più per caso, per fortuna o per sfortuna: ad esempio forse un giorno assumerò il ruolo di malato, di soldato o di un importante uomo di affari. È importante che gli adolescenti si rendano conto che essi stessi nella vita quotidiana assumono diversi ruoli, perché ad ogni ruolo corrisponde un diverso comportamento. Un tipico esempio è quello dell'adolescente che a scuola è irrequieto e attaccabrighe, e a casa è timido e pauroso. Certamente reagiamo in modo diverso a seconda del sistema sociale in cui ci troviamo ad assumere un determinato ruolo e delle regole vigenti in esso. Questo gioco aiuta gli adolescenti a identificare molti ruoli importanti che essi stessi attualmente hanno. Inoltre essi si renderanno conto, sulla base di un ruolo «facile» e di uno «difficile», in quale contesto sociale assumono tali ruoli, chi sono coloro con cui essi si trovano a «giocarli» e quali sono in questo caso le regole del gioco.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 100  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna, fogli da disegno e pennarelli.



Questo gioco che faremo ora vi fornisce una nuova risposta alla domanda: «Chi sono io?».

Analizziamo insieme alcuni dei ruoli che ognuno assume. Con la parola «ruolo» intendiamo ciò che un gruppo o un sistema più ampio si aspetta dai suoi membri. Un esempio: io qui sono l'animatore del gruppo e voi vi aspettate da me cose ben precise. Per prima cosa devo assicurarmi che i miei insegnamenti vi siano utili, che il gruppo sia omogeneo, che vi piaccia ciò che facciamo insieme e di non violare mai il vostro spazio. Voi invece rivestite il ruolo di partecipanti, e io mi aspetto da voi che vi identificate con gli obiettivi del gruppo, che collaboriate, che vi aiutiate l'uno con l'altro per il raggiungimento degli obiettivi del gruppo, che vi interessiate degli altri. È normale comunque che voi nella vita assumiate anche altri ruoli. Anch'io ho altri ruoli, come quello di padre, di marito, di contribuente, ecc. Fate un brainstorming e poi scrivete tutti i ruoli possibili che attualmente avete...

*(Accertarsi che vengano elencati i ruoli base che inevitabilmente gli adolescenti a quest'età hanno, ossia: figlio o figlia, fratello o sorella, scolaro, apprendista o studente, fidanzato o fidanzata, membro di un club, consumatore, sportivo, cittadino. Più ruoli vengono elencati meglio è. Non dimenticare il ruolo di adolescente, ossia di una persona che, come diversi gruppi si aspettano da lui, un giorno dovrà assumere il ruolo di adulto capace di rendersi economicamente autonomo).*

Prendete ora un foglio ed elencate dieci ruoli che attualmente avete e che sono per voi i più importanti... (5 minuti).

Sulla lista che avete fatto sottolineate il ruolo che vi diverte di più e quello che invece vi crea maggiori problemi... Lavorerete proprio su questi due ruoli...

Prendete due fogli da disegno. Sul primo vi occuperete del ruolo che vi piace. Fate uno schizzo che rappresenti voi mentre impersonate il ruolo che vi piace insieme alle persone che sono i «corrispondenti» di questo ruolo. Scegliete come disegnare voi e i vostri partner; potete illustrare cosa succede attraverso la disposizione dei personaggi. Scrivete vicino ad ogni figura cosa quella persona vuole e si aspetta da voi; vicino alla vostra figura scrivete cosa siete disposti a fare e cosa non farete, cosa rientra nelle vostre possibilità e cosa non. Avete 15 minuti a disposizione...

*(Scrivere queste istruzioni in modo che i partecipanti possano vederle).*

Riflettete un momento sulle regole imposte ai personaggi in questo tipo di ruolo. Trovate almeno una regola, e se potete più di una. Come esempio voglio ricordarvi il caso di alcuni gruppi di amici nei quali la regola potrebbe essere: «Qui non si parla di adulti e se succede è solo un caso». Oppure in altri gruppi di adolescenti la regola potrebbe essere: «Ognuno deve af-

fermare che la vita non ha senso e che la violenza è divertente». In una famiglia la regola potrebbe essere: «Nessuno può dire che mamma e papà non si sopportano più»; in un'altra famiglia invece: «Le faccende di casa vengono suddivise fra tutti in parti uguali». Avete capito cosa intendo dire? Avete 10 minuti per questa parte del gioco...

Prendete il secondo foglio e fate lo stesso per il ruolo che vi dà problemi...  
*(Ripetere nuovamente le istruzioni).*

Ora trovate un titolo per entrambi i disegni... Formate dei gruppi di quattro e discutete... Decidete voi stessi cosa raccontare ai compagni circa i due disegni, gli appunti e cosa avete pensato. Avete 30 minuti a disposizione... Formate alla fine nuovamente un grande cerchio...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo?
- Rifletto in genere sui miei ruoli nella vita e su cosa gli altri si aspettano da me?
- Cosa posso fare per cavarmela meglio nei diversi ruoli della vita?
- Quali ruoli sono attualmente per me particolarmente difficili da assumere?
- Conosco le regole del gioco di questi ruoli?
- Discuto a volte delle regole del gioco con coloro che sono «corrispondenti» al mio ruolo nelle date circostanze?
- Posso distinguere le regole distruttive da quelle costruttive?
- C'è qualcosa che non ho capito?
- In che cosa ho bisogno di aiuto?
- Come mi sento dopo questo gioco?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Assicurarsi che gli adolescenti abbiano capito i concetti di ruolo, aspettativa di ruolo, campo dei ruoli, regola del gioco.

L'animatore del gruppo può avvalersi dei testi scritti da M. Selvini-Palazzoli, «Il mago senza magie», e «Paradossi e controparadossi» che spiegano la teoria della regola del gioco che è fondamentale per questa tematica.

È importante che alcuni dei ruoli considerati difficili vengano discussi nel gruppo per scoprire quali procedimenti il singolo adolescente deve seguire per non diventare vittima delle regole del gioco di tipo distruttivo.

(Vopel)



## OBIETTIVI

In questo gioco i ragazzi possono concentrarsi su un aspetto molto importante della loro identità, ossia sul ruolo di adolescenti. Essi discuteranno su cosa comporta rivestire il ruolo di adolescenti e cosa gli adulti pretendono da loro.

La richiesta più importante che viene fatta agli adolescenti in ogni cultura è la seguente: «Diventa adulto affinché anche tu possa contribuire a costruire il futuro del mondo». Le diverse aspettative della società nei confronti degli adolescenti variano a seconda del ceto sociale di provenienza e della cultura.



PARTECIPANTI

DAI  
12  
ANNI

TEMPO



Circa  
90  
minuti



## MATERIALI



Fogli di quaderno per raccoglitori, pennarelli, carta e penna.

## ISTRUZIONI



Oggi ci occuperemo del problema della preadolescenza: cosa significa essere preadolescenti e come bisogna comportarsi con quella categoria di persone così potenti che in parte ammirate e in parte criticate, ossia gli adulti. Gli adulti pretendono indiscutibilmente cose ben precise dei ragazzi: pretese che almeno in parte un tempo furono imposte a loro, così che essi a loro volta con maggior o minor pressione sono intenzionati a farne valere alcune anche oggi.

Per ogni ragazzo si pone la domanda: «Come mi devo comportare con questi adulti così potenti senza adattarmi del tutto e senza respingere tutto? Vi occuperete di questo problema lavorando in piccoli gruppi. Prima che vi spieghi il gioco, riflettete con quali compagni volete lavorare in gruppi di sei...

Il vostro compito è il seguente: dovete scrivere un piccolo manuale contenente una serie di principi che spiegano cosa un ragazzo deve fare per andare d'accordo con gli adulti: ciò che si deve, che si può e che non si può fare. Immaginate che questo manuale venga redatto per ragazzi stranieri che verranno in Italia a trascorrere qualche anno. Il manuale li aiuterà a cavarsela qui in Italia. Questo è un lavoro di gruppo nel quale dovrete essere d'accordo e ognuno dovrà dare il proprio contributo. Scrivete su fogli sciolti che raggrupperete in un apposito raccoglitore: sul primo foglio scrivete il titolo del manuale, il nome dell'autore e la data di oggi. Ognuno dei fogli seguenti dovrà contenere un singolo principio. Potreste anche indicare le conseguenze che vi sono connesse. Tutto chiaro?

Avete 90 minuti per eseguire il vostro compito... Formate un cerchio... *(Quando i partecipanti si sono riuniti, lasciare che ogni gruppo presenti il proprio manuale e legga i singoli principi).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Perché gli adulti fanno pressione sui ragazzi affinché essi diventino adulti?
- Quale pretesa degli adulti è per me la meno accettabile?

- Cosa mi attira di più della condizione di adulto?
- Al ragazzo per cui è stato redatto il mio manuale piacerebbe diventare adulto in questo paese?
- Cosa fanno di sbagliato gli adulti nel loro rapporto con i ragazzi?
- Nel mio gruppo ci siamo messi facilmente d'accordo?
- Di cosa mi sono reso conto durante il lavoro di gruppo?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



È possibile anche capovolgere la tematica e far scrivere ai partecipanti un manuale per adulti sviluppando la seguente tematica: cosa potrebbero fare gli adulti per andare più d'accordo con i ragazzi?



(da Rainwater)

## OBIETTIVI



Essere adolescenti significa vivere un periodo di transizione tra l'infanzia e la maturità. Anche se molti adolescenti visti da fuori sembrano molto felici, noi adulti non dobbiamo farci ingannare dalle apparenze. Questo è spesso solo una rappresentazione psicologica dal titolo: «Un bravo adolescente deve essere felice». A livello interiore però questa età rappresenta spesso un periodo di insicurezza, tristezza e solitudine per tutti gli adolescenti. Questo gioco aiuta gli adolescenti a prendere confidenza con l'idea molto importante che la felicità (come l'amore) non la si conquista o la si crea in senso tecnico. Ciò non è tanto questione di condizioni esterne, quanto di atteggiamento interiore.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 45  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna, un bicchiere riempito d'acqua fino a metà.



*(Non accennare all'obiettivo del gioco, ma cominciare subito mostrando ai partecipanti il bicchiere riempito d'acqua esattamente fino a metà e dire:)*

Ho qui un bicchiere d'acqua: voglio sapere da voi come vedete questo bicchiere riguardo alla quantità di acqua in esso contenuta...

Alcuni hanno definito il bicchiere «mezzo pieno» e altri «mezzo vuoto». Tutti avete visto lo stesso bicchiere che però ha suscitato in voi due impressioni totalmente diverse.

Voglio proporvi un piccolo test per vedere a quanto ammonta il vostro quoziente di felicità. Se siete veramente felici o quasi, allora il vostro quoziente di felicità è 100. Se invece vi sentite completamente infelici allora è 0. Tra 0 e 100 ci sono molti altri gradi di felicità. Pensate un momento al punteggio al quale si trova attualmente il vostro barometro della felicità e poi scrivete il vostro quoziente su un foglio...

Mi congratulo con tutti i partecipanti che hanno scritto 100 e che quindi sono felici. Per quanto riguarda gli altri, li invito a pensare se magari essi stessi hanno contribuito in qualche modo a questo stato di infelicità.

Siete preoccupati per il futuro? Siete infelici a causa di qualcosa che è successo? Vi paragonate a qualcuno che è meglio di voi? Vi sentite trattati ingiustamente o poco amati? Avete intenzione di vendicarvi? Vi chiedete: «Che significato ha tutto ciò? Tutto è senza senso». Se qualcuno di voi è tormentato da domande di questo tipo o simili, vorrei dargli un consiglio che potrebbe aiutarlo ad alzare un po' il quoziente di felicità.

Fate una lista di cose che al momento siete felici di avere. Potete nominare anche cose che vi sembrano scontate, come ad esempio avere un tetto sulla testa, essere ben nutriti, avere dei vestiti ed essere sani. Avete 15 minuti a disposizione...

A questo punto penso che facendo questa lista abbiate scoperto la base più solida per essere felici. Avete infatti registrato tutte le cose positive che avete a disposizione e di cui potete essere felici.

A volte ci capita di fare il contrario, ossia pensiamo di essere felici solo a condizione che certi eventi si verifichino: «Sarò felice solo dopo aver fatto l'esame». Il fatto è che non è possibile decidere quando voler essere felici, visto che la felicità non si compra e non si guadagna. La felicità è come una farfalla, se la si tiene troppo stretta muore. Se sappiamo accontentarci ed essere felici per ciò che abbiamo, allora sarà più facile raggiungere la felicità. Quello che vi sto dicendo è completamente l'opposto di quello che ci dicono le innumerevoli pubblicità, le quali cercano continuamente di convincerci che comprando un determinato prodotto saremo più felici. E non è facile opporre resistenza a queste arti di seduzione.

Formate dei gruppi di quattro e leggete ai compagni le vostre liste... Se volete, discutete nel gruppo ciò che vi ho appena detto. Avete 30 minuti a disposizione per la vostra chiacchierata... Formate un cerchio unico e valutiamo insieme questo gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Come mi sento ora?
- Penso spesso che sto bene e di ciò sono soddisfatto?
- Nei confronti di chi mi capita di essere riconoscente?
- Che atteggiamento hanno mio padre e mia madre nei confronti della vita? Vivono le gioie del momento o lavorano sodo per poter essere felici in futuro?
- Qual è la persona più felice che conosco?
- Chi nel gruppo è capace di cogliere le gioie del momento?
- Ho qualcosa da aggiungere?

(da Stevens)

## OBIETTIVI



Questo gioco di fantasia non solo aiuta gli adolescenti a scoprire gli elementi più importanti della loro identità, ma mette anche in risalto pregi e difetti del loro concetto di sé e fa capire loro cosa si aspettano dalla vita e cosa temono.

È meglio se i partecipanti hanno già sperimentato altri giochi di fantasia; questo gioco dovrebbe essere prima di tutto sperimentato dall'animatore stesso.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 45  
 minuti

## ISTRUZIONI



Vi propongo questo gioco di fantasia che potrebbe aiutarvi a trovare nuove e forse più esaurienti indicazioni o risposte alla domanda: «Chi sono io?». Sdraiatevi sul pavimento e mettetevi comodi... Chiudete gli occhi... Allentate i pantaloni che potrebbero impedirvi di respirare liberamente...

*(Fare una pausa di circa 20 secondi dopo ogni indicazione seguita dai puntini).*

Concentrati sui piedi e muovili... Pensa alla forma dei piedi... Fai rilassare i piedi lentamente... Ora concentrati sulle gambe... Falle rilassare, senti come diventano pesanti, sembra che affondino nel pavimento... Questa sensazione di relax si propaga dalle gambe fino al ventre e al petto... Anche il busto adesso è rilassato, lo senti caldo e morbido... Respira lentamente e profondamente, ad ogni respiro ti senti più molle e rilassato... Ora rilassa il viso e il collo... Nota come il viso diventa libero e morbido, non è più teso e anche il collo si distende lentamente e diventa caldo... Rilassa ora braccia e mani... Sono rilassate e pesanti, sembra che affondino nel pavi-

mento... Inspira ed espira profondamente, lascia che il corpo si rilassi e si distenda sul pavimento... (1 minuto).

Immagina di essere una motocicletta... Che tipo di moto sei?... Quanti anni hai?... In che condizioni sei?... Come si vive da motocicletta?... Come passi la maggior parte del tempo?... Come te la passi?... Dove abiti?... Qual è la tua meta?... Come ti senti nei panni di questa motocicletta?... Prova a descrivere più particolari possibili circa la tua vita da motocicletta... (1 minuto).

Metti in moto e parti a tutto gas. In che modo hai messo in moto?... Che rumore fai quando sei in moto?... Di che cosa è fatto il terreno sul quale stai correndo?... Fai attenzione a come funzionano le varie parti del motore e a cosa sentono le ruote quando toccano il terreno... Dove stai andando?... Ora guarda verso l'alto e scopri chi c'è in sella... Che tipo di motociclista è?... Cosa provi nei suoi confronti?... Che rapporto hai con lui?... Lascia lavorare la fantasia per alcuni minuti e racconta i particolari della tua vita nelle vesti di motocicletta... (2 minuti).

Ora ritorna in te... Ecco, sei di nuovo tu... Di' addio alla motocicletta e al motociclista... Guarda bene dove hai lasciato la motocicletta, così la potrai ritrovare ogni volta che vorrai... Torna in te, qui nel gruppo...

Scrivi una breve poesia su questa esperienza che hai appena vissuto come motociclista. Apri gli occhi, alzati e guardati intorno nel gruppo...

Prendete carta e penna e provate ad esprimere a parole ciò che avete visto e provato. Può essere una poesia moderna e quindi non c'è bisogno di trovare la rima per ogni verso. Scrivete la poesia usando la prima persona singolare e il presente. Avete 30 minuti a disposizione... Mancano tre minuti, portate a termine la poesia...

Avete altri cinque minuti di tempo per rispondere in poche frasi alla domanda: «Che somiglianze ci sono tra la mia vita come individuo e quella come motocicletta?»... Facciamo una breve pausa prima di leggere alcune delle poesie e di valutare insieme il gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Cosa provo ora?
- In che momento, mentre ero una moto, mi sono sentito meglio?
- Cosa non mi è piaciuto?
- Che rapporto avevo con il motociclista?
- C'è una corrispondenza al motociclista nella mia vita?
- Ho qualcosa da aggiungere?



Presupposto necessario è che nel gruppo vi sia un rapporto di fiducia reciproca. Il gioco può essere arricchito chiedendo ai partecipanti di identificarsi con il motociclista, una volta terminato il viaggio nella fantasia.



(da Keyes)

## OBIETTIVI



La maggior parte delle volte ci identifichiamo solo con una parte delle voci interiori del nostro io. Alcune voci vengono repressi e mai ascoltate. Per tenere a bada quelle voci abbiamo bisogno di molta energia, e comunque non riusciamo a domarle completamente.

Questo gioco invita i partecipanti a volgere la loro attenzione su quelle parti respinte e rinnegate dell'io, che sono accessibili alla coscienza solo nella forma della proiezione, cioè come l'altro rifiutato e combattuto che assume questo o quel tratto caratteriale o comportamento spiacevole.

Lo scopo è aiutare gli adolescenti più grandi a entrare in possesso delle «altre» parti della loro anima, e così a diventare più maturi e stabili.



PARTECIPANTI

 DAI  
**18**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 165  
 minuti

## MATERIALI



Vecchie riviste con figure, carta e penna, colla, forbici, blocco da disegno per ogni partecipante.



Grazie a questo gioco farete luce su alcuni punti oscuri della vostra anima, imparerete a conoscere meglio voi stessi e ad instaurare un rapporto migliore con i tanti lati della vostra personalità.

Prendete carta e penna e fate un elenco delle qualità, comportamenti e caratteristiche di persone del vostro sesso che non sopportate o che addirittura odiate. Avete 10 minuti a disposizione...

Ora sfogliate le riviste e ritagliate le figure che rappresentano le caratteristiche negative da voi elencate. Quando ne avrete trovate abbastanza, radunate quelle che secondo voi esprimono in modo più vistoso le caratteristiche negative degli altri, e mettetele al centro del collage che andrete a comporre. Intorno potete disporre anche le altre immagini rimaste... Avete 1 ora di tempo per realizzare il collage...

Il tempo è scaduto, osservate il vostro collage... Pensate alle persone che avete cercato di descrivere nel collage.

Ponetevi le seguenti domande: nella vita queste persone esprimono qualcosa che io invece tralascio? Come sarebbe la mia vita se anch'io assumessi questi atteggiamenti, comportamenti o avessi queste caratteristiche? Se qualcuno ha posto al centro del collage la figura di un attaccabrighe, potrebbe chiedersi: «Mi capita di essere aggressivo? In che misura do sfogo alla mia aggressività? In che situazioni mi manca? Quale forma di aggressività non utilizzerei in nessun caso? Riesco a dire un «no» deciso? Posso esigere abbastanza per me? Divento furioso se qualcuno mi stuzzica o mi importuna? Non analizzate solo superficialmente le figure prescelte, chiedetevi anche: riflettendo meglio su queste caratteristiche che giudico negative, vi si può trovare anche qualcosa di positivo?

Avete capito cosa intendo dire?... Osservate le figure ad una ad una e chiedetevi se vi possono insegnare qualcosa; annotate qualsiasi riflessione interessante relativa alle figure... Avete 30 minuti per questa seconda parte del gioco...

*(Fare una breve pausa subito dopo).*

Formate dei gruppi di quattro e mostrate i collage ai compagni... Riferite soprattutto se avete imparato qualcosa da essi... Analizzate insieme i collage ed aiutatevi l'uno con l'altro a rilevare gli elementi di carenze che emergono da essi. Avete 60 minuti a disposizione per il vostro scambio di opinioni... Formate un cerchio... Appendete i collage alla parete... Uno alla volta dovrete dire la prima impressione suscitata in voi dai collage...



## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Cosa non ho capito?
- C'è qualcosa che mi mette in agitazione?
- Come posso integrare nella mia vita anche le parti più complicate del mio io per andare più d'accordo con me stesso senza con questo danneggiare gli altri?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



È necessario conoscere molto bene il gruppo se si vuole sperimentare questo gioco; l'animatore deve essere sicuro che i partecipanti in questo gioco difficile siano sinceri l'uno con l'altro.



(da Maue)

## OBIETTIVI



Questo gioco è stato studiato per partecipanti dai 18 anni in su che hanno già sperimentato altri giochi di questo capitolo.

Scopo del gioco è far sì che nel processo di conoscenza di se stessi gli adolescenti si assumano quanta più responsabilità possibile e che possano lavorare a livello interiore con il minimo di struttura. Contemporaneamente la struttura del gioco assicura una buona coesione del gruppo e offre una reciproca ispirazione anche se in questo gioco non è previsto il dialogo.



PARTECIPANTI

 DAI  
**18**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 45  
 minuti

## MATERIALI



Una scatola di fiammiferi per ogni partecipante.

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco abbastanza insolito nel quale lavorerete ognuno per proprio conto senza istruzioni ben precise e nel quale toccherà a voi trovare il modo di trarne vantaggio.

C'è solo una piccola regola da seguire: sediamoci in circolo ed ognuno di noi è in possesso di due strumenti di lavoro, se stesso e una scatola di fiammiferi.

Seguite il filo dei pensieri, dei sentimenti, delle meditazioni e riflessioni: tutto ciò che emerge da dentro di voi. Ogni volta che pensate di aver fatto una scoperta che vi fa dire un «ah» interiore, accendete un fiammifero. Fafelo bruciare poco o tanto a seconda dell'importanza della scoperta: poco se ritenete la scoperta non molto importante e tanto in caso contrario. Non chiacchierate durante il gioco e rimanete ai vostri posti. Anch'io prenderò parte al gioco e alla fine vi farò sapere come è andata. Avete 45 minuti a disposizione...

Il tempo è scaduto, interrompiamo il gioco e facciamo una breve pausa. Preparatevi ad analizzare insieme il gioco...



## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Come mi sento ora?
- Che impressione mi ha fatto quel silenzio totale?
- Ho dato libero sfogo ai sentimenti e ai pensieri o li ho più volte repressi?
- Mi sento soddisfatto della qualità e della quantità delle mie intuizioni?
- In che modo si sono manifestate le intuizioni? Cosa è successo prima?
- Mi piacerebbe raccontare una o più intuizioni?
- Che significato avevano per me i fiammiferi?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



La cosa migliore sarebbe fare questo gioco di sera oppure in un luogo buio, magari illuminato da candele. Se dopo i 45 minuti a disposizione vengono ancora accesi fiammiferi, si può prolungare il gioco ed interromperlo quando non ci sono più fiammiferi accesi. La valutazione del gioco deve essere breve, visto che troppe parole rovinerebbero l'atmosfera meditativa.



(da Simon/Howe/Kirschenbaum)

## OBIETTIVI



Ecco è un gioco insieme semplice ed efficace, tratto dal procedimento pedagogico dell'analisi dei modelli di valore.

Questa strategia rivolge l'attenzione dei ragazzi verso i loro successi, capacità personali, pregi, abilità e simili. Incoraggia poi i partecipanti a parlare in presenza di altri delle cose di cui sono orgogliosi.

Proprio riguardo a questo ultimo punto, la società ci manda messaggi tra loro contrastanti. Da una parte la modestia rimane sempre un valore molto apprezzato, ma dall'altra ambizione e competitività vengono spesso ricompensate. Spesso veniamo a capo di questa ambiguità apparendo esteriormente creature modeste in modo innocuo, mentre dietro la maschera facciamo di tutto per sconfiggere la concorrenza. Ma questo modo di fare danneggia l'individuo.

La rivalità genera complessi di colpa e la modestia inculcata impedisce all'individuo di avere una realistica consapevolezza del proprio valore.

Per questo motivo è molto importante incoraggiare gli adolescenti ad essere fieri delle loro capacità e dei loro pregi, grazie ai quali possono soddisfare le proprie aspirazioni.



PARTECIPANTI

 DAI  
**12**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 15  
 minuti

## MATERIALI



Una pallina da tennis.



Vi propongo un gioco che si chiama «Sono orgoglioso».

Suppongo che la maggior parte dei vostri genitori non vi abbia insegnato che essere orgogliosi di voi stessi è una cosa del tutto normale e piacevole come lo è dire: «Sono stato proprio bravo, sono orgoglioso di me». La stessa cosa sarà successa anche ai vostri genitori da piccoli, ai quali se si autolodavano veniva detto: «Quando la superbia galoppa, la vergogna siede in groppa», oppure «Non essere così presuntuoso».

Il motivo per cui l'orgoglio non viene stimato molto è che gli individui orgogliosi di se stessi spesso sono relativamente indipendenti e preferiscono fare ciò che a loro sembra giusto e non quello che gli altri pretendono. Da ciò possiamo dedurre che a volte i bambini orgogliosi sono persone scomode così come lo sono gli adulti orgogliosi. La società vorrebbe fare di noi individui dai comportamenti del tutto prevedibili, per poi collocarci al nostro posto nel sistema.

Proprio perché questa è la nostra situazione, trovo che sia un'ottima idea esercitarsi ad essere fieri e orgogliosi delle nostre capacità.

C'è ancora qualcosa che voglio farvi notare: è importante non fare paragoni. Se ad esempio dico: «Sono orgoglioso perché corro più forte di Francesco», sto facendo qualcosa di pericoloso per me e Francesco.

Così dicendo non mi sto misurando col metro delle mie qualità personali, ma con un metro esterno.

Se io ascoltassi la mia voce interiore, direi: «Ho corso al massimo delle mie possibilità. Ho provato una bella sensazione. Tuttora sto provando una piacevole sensazione in tutto il corpo, il cuore, i polmoni e sono contento di essere atletico e scattante. Sono proprio fiero di me». Se invece mi paragono a Francesco, l'unica domanda che posso pormi è: «Chi ha vinto?». Se poi un giorno Francesco arriverà primo, io non potrò più essere fiero di me, oppure dovrò allenarmi e sperare di correre più forte di lui la prossima volta.

A questo punto la mia diventerebbe una competizione. Avete capito cosa voglio dire? Se voglio essere meglio di qualcun altro, il motivo primo della mia attività non sarà più il divertimento, ma solo la smania del risultato. Una situazione simile non genera altro che insicurezza e paura di non farcela. A questo punto non resta altro che spiegarvi come funziona il gioco. Affrontiamo la prima parte del gioco nella quale cercherete di mettere in pratica ciò che vi ho spiegato. Pensate a qualcosa di cui siete fieri. Potete essere fieri di qualcosa che avete fatto nell'ultimo periodo («Sono fiero di me perché sono stato bravo nel contraddire un mio amico»), di qualcosa che avete imparato («Sono orgoglioso di me perché ho imparato il salto in alto»), di una vostra abilità («Sono orgoglioso di saper giocare a scacchi»). Comincio io a dire di cosa sono fiero, poi tiro la pallina da tennis ad uno

di voi e chiedo: «Maria, di cosa sei orgogliosa?». Maria dirà di cosa è orgogliosa e poi tirerà la palla ad un altro partecipante. Se a qualcuno in quel momento non viene in mente niente, può dire «passo» e tira la palla ad un altro...

*(Il gioco deve durare dai 5 ai 10 minuti, poi viene interrotto. Domandare se c'è qualche partecipante che volontariamente vuole dire di cosa è orgoglioso).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- È stato facile scoprire di cosa sono orgoglioso?
- È stato facile parlarne nel gruppo?
- A volte i miei genitori dicono di essere orgogliosi?
- Cosa provo ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Affinché tutti i partecipanti prendano parte al gioco in egual misura, si può seguire anche un altro procedimento: l'animatore chiama per nome i partecipanti che si dovranno esprimere. Tale funzione può anche essere affidata ad un partecipante.

Un'altra possibilità è far esprimere uno dopo l'altro tutti i partecipanti. Quando i partecipanti avranno capito il meccanismo del gioco, sarà meglio fissare l'attenzione su un punto focale ben preciso così da ottenere informazioni tra loro paragonabili. Ad esempio: di cosa sei orgoglioso per quanto riguarda il tuo rapporto con il denaro? - per quanto riguarda la scuola? - per quanto riguarda i regali che fai? - nell'ambito della famiglia? - riguardo a qualcosa che hai imparato a fare recentemente? - a una decisione da te presa? - a un lavoro complicato che hai portato a termine? - a quella volta che hai detto no? - a quella volta che hai saputo rischiare? - a quella abitudine che sei riuscito a perdere?



(Vopel)

## OBIETTIVI



Questo gioco aiuta gli adolescenti ad identificare le proprie capacità intellettuali, emozionali e manuali e ad esserne fieri.

Il compito del gioco in questione è quindi rendere i partecipanti consapevoli dei loro pregi. Il riconoscimento di tali pregi da parte degli altri partecipanti ha la funzione di favorire lo sviluppo della consapevolezza del proprio valore di questi adolescenti che è ancora a uno stadio embrionale.

PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO

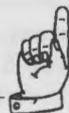

 A piacere,  
 minimo  
 10 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.

## ISTRUZIONI



Desidero che riflettiate su alcune cose di cui andate fieri.

Queste cose devono appartenere a tre diverse parti del corpo.

La prima è la testa. Pensate alle capacità e alle conoscenze che hanno a che fare con la testa. Di cosa siete fieri se pensate alla vostra testa? Siete orgogliosi ad esempio di saper fare bene i calcoli o di sapervi destreggiare in una discussione? Annotate una cosa che il vostro intelletto fa e di cui siete orgogliosi...

La seconda parte ha a che fare con il cuore, i sentimenti e il vostro modo di fare con voi stessi e con gli altri. Siete ad esempio orgogliosi della vostra sensibilità oppure del fatto che a volte avete perdonato qualcuno che vi ha fatto del male? Scrivete quindi una cosa relativa al cuore di cui siete orgogliosi e contenti...

La terza parte riguarda le mani. Si tratta di tutto ciò che siete in grado di fare con le mani. Ad esempio siete orgogliosi di voi stessi perché avete saputo costruire un modellino di un aereo oppure perché suonate il pianoforte? Scrivete quindi una cosa che sapete fare bene o che vi piace fare con le mani...

Ora vi spiego in cosa consiste la seconda parte del gioco.

Un volontario tra i partecipanti dirà al resto del gruppo: «Per quanto riguarda la mia intelligenza sono fiero di (saper discutere bene)». A questo punto la persona in questione fa una pausa per dare ai compagni l'opportunità di elencare alcuni esempi come prova dell'affermazione da lui appena fatta. Ad esempio un altro componente del gruppo potrebbe dire: «È vero, Claudia, tu prendi spesso parte alle nostre discussioni ed esprimi sempre la tua opinione al momento opportuno. Ad esempio ieri durante la lezione di italiano hai brillantemente affrontato con diverse argomentazioni il tema genitori-figli circa il perché un genitore non deve picchiare il proprio figlio». La cosa particolarmente utile è che voi citiate esempi concreti che possano convalidare il pregio di cui la persona in questione ha fatto cenno. Nel caso in cui i componenti del gruppo non abbiano alcun esempio da portare, sarà il volontario stesso ad offrire un esempio che convalidi la sua affermazione. Fatto ciò egli dovrà citare un pregio o una capacità del cuore, e il gruppo dovrà di nuovo fare degli esempi che provino la veridicità di tale affermazione...

*(Fare in modo che tutti i partecipanti abbiano la possibilità di autodescrivere, ammesso che il tempo lo consenta).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Mi sono subito venute in mente le capacità riguardanti le tre parti del corpo?
- Mi sono offerto volontario?
- Mi sono divertito a fare gli esempi a convalida delle affermazioni dei miei compagni?
- Cosa ho provato quando i compagni hanno fatto gli esempi su di me?
- Nel gruppo ci osserviamo reciprocamente solo per registrare i difetti e le caratteristiche negative, o notiamo anche i comportamenti positivi e le buone azioni dei compagni?
- Nell'ambito della mia famiglia come ci poniamo nei confronti di questa domanda?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?



Per quanto riguarda il procedimento del gioco, assicurarsi che i partecipanti, in base alla teoria già spiegata nel gioco n. 29 «Sono orgoglioso», non facciano paragoni o affermazioni del tipo: «Sono fiero di non essere grasso». Una tale affermazione, anche se non esplicitamente, contiene una sorta di paragone e potrebbe ferire i componenti del gruppo.

Variante: il procedimento del gioco può essere variato facendo lavorare gli adolescenti in gruppi di sei o otto. Questa variante è possibile solo se i partecipanti si conoscono a fondo e quindi possono portare avanti il gioco senza l'aiuto dell'animatore.

(Vopel)

## OBIETTIVI



Gli adolescenti capiscono in questo gioco, con l'aiuto di un questionario sui valori, le competenze che hanno acquisito in qualsiasi campo delle quali possono essere fieri.

La consapevolezza della propria competenza è un presupposto molto importante che favorisce un positivo concetto di se stessi, ossia ci aiuta ad essere felici, ad occuparci di cose e a svolgere attività che ci soddisfino.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 55  
 minuti

## MATERIALI



Modulo «Competenze».

## COMPETENZE

*Rispondi alle domande e completa le seguenti frasi.*

*Indica di cosa sei fiero nelle seguenti situazioni e con le persone qui citate:*

*Qualcosa che ho fatto per i miei genitori:*

*Sono fiero di .....*

.....

*Qualcosa che ho fatto per un amico:*

*Sono fiero di .....*

.....

*Come ho guadagnato del denaro:*

*Sono fiero di .....*

.....

*Come spendo i soldi:*

*Sono fiero di .....*

.....

*Come trascorro il tempo libero:*

*Sono fiero di .....*

.....

*Come ho imparato qualcosa di molto difficile:*

*Sono fiero di .....*

.....

*Come una volta ho detto di no:*

*Sono fiero di .....*

*Come una volta ho saputo vincere la paura:*

*Sono fiero di .....*

*Come ho insegnato qualcosa ad un compagno:*

*Sono fiero di .....*

*Di cosa sei fiero riguardo:*

*Al rendimento scolastico .....*

*Ai rapporti con gli altri .....*

*All'abilità .....*

*Alle capacità sportive .....*

*Alla memoria .....*

*Al tuo modo di riposarti .....*

*Alla tua cultura .....*

*Al corpo .....*

*Al rapporto con la natura .....*

*Ai tuoi hobbies .....*

*Alla tua capacità di godere .....*

*La cosa di cui sono più fiero in assoluto è .....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ISTRUZIONI



In questo gioco vi propongo di fare una specie di inventario delle vostre capacità e pregi dei quali potete essere fieri.

Vi porrete probabilmente di fronte a questo gioco partendo da presupposti diversi.

Qualcuno di voi avrà dei genitori che vi hanno aiutato a soddisfare la voglia di scoprire, la curiosità di sapere, che vi hanno lasciato provare anche cose pericolose. Altri tra voi forse hanno genitori timorosi, che vi hanno sempre avvisato del pericolo dicendo: «Stai attento, lascia stare, tanto non ci riesci!». Altri genitori ambiziosi invece avranno dato ad intendere ai propri figli: «Puoi ottenere tutto ciò che vuoi perché sei eccezionale. A quando la prossima vittoria?».

È risaputo che sia i bambini le cui capacità vengono sottovalutate come quelli ritenuti eccezionali dai genitori incontreranno notevoli difficoltà il giorno in cui dovranno valutare obiettivamente le proprie capacità.

La cosa migliore secondo me è che l'adolescente assuma l'atteggiamento che più o meno si può così descrivere: «Non sono più un bambino, e ciò significa che devo iniziare a valutare da solo quali sono le mie capacità.

Voglio provare a giudicarmi in modo obiettivo, a guardarmi con gli occhi

di un altro e senza partire dal presupposto di essere o un superuomo o un buono a nulla. Se comincio ad adottare il mio metro personale di misura, sono sicuro di poter trovare tantissime cose delle quali ho il diritto di essere orgoglioso. Per riuscire a fare ciò devo iniziare a fare attenzione ai miei sentimenti. Un importante presupposto per essere orgogliosi di se stessi è la contentezza. Ad esempio se dopo aver fatto qualcosa mi sento contento, poi ogni volta che ripenserò a quella cosa proverò una sensazione di felicità. Un altro importante presupposto è essere in armonia con i miei valori. Quando faccio qualcosa, devo chiarirmi se lo faccio perché ne sono convinto o perché gli altri si aspettano che io lo faccia».

È difficile essere fiero di qualcosa in cui in effetti non si crede. Avete capito cosa intendo dire?

Ho preparato un modulo che vi può aiutare a capire di cosa attualmente potete essere orgogliosi. Compilatelo in 20 minuti... Adesso formate dei gruppi di quattro...

Ognuno di voi a turno legge le proprie risposte, gli altri stiano ad ascoltare e eventualmente chiedano di chiarire i concetti esposti con degli esempi. Avete 30 minuti a disposizione... Formate un cerchio unico...

Ognuno di voi a turno ci dirà qual è la cosa di cui attualmente è più orgoglioso in assoluto...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- A quale domanda non ho saputo rispondere o mi è stato difficile trovare una risposta?
- Di quale lato della mia persona sono maggiormente fiero?
- Quali lati non prendo sufficientemente in considerazione e di conseguenza ne sono troppo poco orgoglioso?
- Cosa posso fare per essere più orgoglioso di me?
- Da cosa si nota se qualcuno è fiero di sé?
- Nella vita quotidiana a chi mi capita di dire che sono orgoglioso?
- In che modo esprimo che sono orgoglioso?
- Che rischio corro nel dire agli altri partecipanti che sono orgoglioso?
- Cosa provo ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?



(da Shapiro)

## OBIETTIVI



Il compito di questo gioco è di offrire ai singoli adolescenti la possibilità di toccare con mano anche a livello emotivo gli aspetti positivi concreti del concetto di sé, più che non un'immagine abbastanza astratta di essa. C'è una bella differenza tra sapere di poter essere divertenti e sentire di esserlo.

Per offrire a intuizioni astratte una più ampia risonanza, viene qui impiegata l'immagine allo specchio del singolo, come pure il riflesso verbale (che si attua nel piccolo gruppo) delle singole affermazioni positive a riguardo del proprio sé.

La tecnica sviluppata dal terapeuta americano Shapiro qui viene semplificata a tal punto da poter essere applicata anche in un campo di apprendimento pedagogicamente orientato. Presupposto necessario è che gli adolescenti abbiano una sufficiente autocoscienza, e che nel gruppo e nei confronti dell'animatore vi sia un buon rapporto di fiducia.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 A seconda  
 della  
 grandezza  
 del gruppo

## MATERIALI



Carta, penna e un grande specchio.



Questo gioco vi può aiutare ad essere un po' più fieri di voi stessi e a provare una maggiore autostima nei vostri confronti.

In questo gioco viene utilizzato uno specchio, ed è importante che sappiate a cosa serve.

La maggior parte delle volte usiamo lo specchio per controllare il nostro aspetto esteriore. In questo gioco lo utilizziamo per penetrare la nostra psiche. Quando guardiamo nello specchio, ci troviamo di fronte al nostro sosia, un secondo «io»: lo vediamo e possiamo parlargli. Al secondo io possiamo dire alcune cose che riteniamo particolarmente importanti e che vogliamo conservare bene. Tra queste ci sono cose positive di cui andiamo particolarmente fieri. Forse anche in seguito vi potrà aiutare il fatto di dire a voi stessi qualcosa di positivo anche quando non avrete più di fronte lo specchio. Che ciò non sia facile da farsi, lo potete capire voi stessi pensando a ciò che vi capita di dire a voce alta o dentro di voi quando vi trovate in situazioni difficili o avete fatto qualcosa di sbagliato. Quasi nessuno in queste occasioni rivolge a se stesso parole incoraggianti o rassicuranti. La maggior parte delle persone in questi casi insultano se stessi, si minacciano o si ammoniscono. Spesso ci capita di ripetere a noi stessi i rimproveri che i nostri genitori e insegnanti usavano farci da piccoli quando ci comportavamo male, facevamo qualcosa di sbagliato o non ubbidivamo.

Grazie a questo gioco potete imparare a ricordarvi anche nelle situazioni difficili di possedere pregi e capacità.

Prima di tutto scrivete sei cose di cui siete fieri, sei pregi.

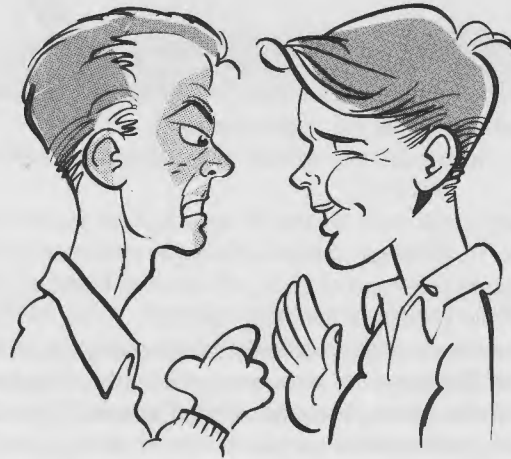
Formulate le frasi come se nei panni del vostro sosia parlaste a voi stessi. Ad esempio scrivete: «Paola, tu sei brava a scrivere racconti»; oppure «Fabio, non ti lasci scoraggiare facilmente»; «Elisa, tu ti impegni sempre per aiutare gli altri». Avete 5 minuti a disposizione...

La settima frase da scrivere è uguale per tutti: «(nome), sei degno di affetto e anche un tipo in gamba».

Ora vi spiego come prosegue il gioco.

Chi vuole può mettersi subito di fronte allo specchio e ripetere frasi per frasi tutti i pregi alla sua immagine riflessa.

Visto che non siamo molto abituati ad elogiarsi, ogni partecipante scelga cinque compagni che lo appoggino. Essi formeranno un semicerchio dietro al partecipante in questione e guarderanno l'immagine riflessa allo specchio. Dopo ogni frase che il volontario rivolgerà alla propria immagine, gli altri cinque partecipanti dovranno ripetere l'affermazione. Ad esempio: «Sì Paola, tu sei brava a scrivere racconti». Avete capito come funziona il gioco?... Io stesso per primo mi metterò di fronte allo specchio. Come appoggio scelgo tra i partecipanti...



### APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Ho trovato subito sei pregi?
- Cosa mi ha spinto ad andare, o a non andare, di fronte allo specchio?
- Cosa ho provato nel farlo?
- Come ho vissuto l'atmosfera nel gruppo?
- Secondo quale criterio ho scelto i cinque componenti del gruppo di appoggio che mi sono stati vicini di fronte allo specchio?
- Mi sarebbe piaciuto che qualcuno mi invitasse ad essere uno dei cinque supporti?
- Come mi sento ora?
- In quali occasioni sarebbe bene che mi rivolgessi a me stesso con tali elogi?
- Ho qualcosa da aggiungere?

### OSSERVAZIONI



È importante che anche l'animatore prenda parte al gioco, poiché il confronto con il proprio io, che per mezzo dello specchio diventa più diretto, rappresenta per tutti gli adolescenti un grande rischio a livello emotivo. Anche per questo motivo è importante che nessuno venga obbligato a confrontarsi con la propria immagine allo specchio.

Il gioco può essere arricchito: i partecipanti in piccoli gruppi di lavoro raccolgono i commenti negativi che ognuno rivolge a se stesso quando viene a trovarsi nelle già menzionate situazioni difficili.

(Vopel)

## OBIETTIVI



In questo gioco la consapevolezza del proprio valore degli adolescenti viene rafforzata attraverso la comunicazione che gli stessi partecipanti faranno ai compagni circa i pregi e le capacità che apprezzano in loro. Questa strategia è particolarmente adatta per quei gruppi dove vi sono partecipanti che finora nella vita non hanno ottenuto molti riconoscimenti o che vivono un tipo di cultura basata più sullo spirito critico che non sul reciproco appoggio.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 45  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.



In questo gioco prenderemo in esame i vostri pregi e capacità.

Da un lato è molto importante che ognuno impari a valutare in modo imparziale le proprie capacità intellettive e psichiche che sono presenti in ognuno di noi. D'altra parte in una certa misura dipendiamo anche dal giudizio positivo espresso su di noi da chi ci circonda. Se qualcuno si prende la briga di accorgersi dei nostri pregi già sviluppati e delle nostre capacità non ancora messe a frutto, e se inoltre questa persona ci ritiene elementi validi e promettenti, ce lo dimostra anche attraverso il suo comportamento. Noi stessi reagiamo a tanta fiducia riposta in noi da altri cercando di sviluppare al massimo le nostre capacità.

Spesso succede che una persona che si sente sempre dire: «Sei un buono a nulla, sei un incapace», rimane così shockata da confermare egli stesso il giudizio negativo espresso nei suoi confronti.

In questo gruppo potrete imparare a sostenervi reciprocamente se non solo rifletterete sulle vostre capacità e sul loro processo evolutivo, ma anche su quelle degli altri partecipanti.

Quando sarete pronti vi rivolgerete ai vostri compagni dicendo cosa apprezzate in loro e quali pregi e capacità vedete in loro.

Per quanto riguarda il modo di esprimervi, potete usare sia una forma che riveli un particolare entusiasmo che una più semplice. Una forma tipica usata comunemente potrebbe essere: «Paola, trovo che tu canti molto bene». Alla base di questo elogio espresso in modo semplice c'è l'apprezzamento per le doti canore di Paola. Questa forma di elogio in alcuni contesti è sicuramente la più appropriata. Per la consapevolezza del proprio valore di chi riceve l'elogio, la lode che sia veramente dettata dal sentimento è sicuramente più efficace e probabilmente lo è anche per quella di chi fa l'elogio. Un elogio che sia veramente dettato dal sentimento potrebbe essere del tipo: «Paola, mi sono sentita estasiata l'ultima volta che hai cantato per noi». In questo caso colui che elogia esprime anche la reazione personale suscitata in lui dal pregio o dalla capacità dell'altro.

Avete capito su cosa voglio richiamare la vostra attenzione?

Dividetevi in gruppi di sei ed elogiatevi reciprocamente...

Ognuno di voi deve scrivere tre pregi per ogni membro del gruppo appena formato, cose che in loro apprezzate. Ad esempio potete scrivere: «Pietro, mi piace il tuo modo così espressivo di raccontare le esperienze fatte nel gruppo giovanile»; oppure «Elisa, mi piace che in alcune occasioni mi riprendi se parlo troppo». Avete 5 minuti per prendere nota dei tre pregi di ognuno degli altri cinque partecipanti.

Quando avete finito, concentratevi su un partecipante per volta e comunicategli uno dopo l'altro i tre pregi. Calcolate che nell'esposizione potreste sentirvi un po' a disagio, visto che la situazione è abbastanza insolita sia

per chi fa l'elogio che per chi lo riceve. Per molti è più facile criticare che lodare. Chi riceve l'elogio dovrà ascoltare in silenzio e può fare domande solo se non capisce qualcosa. Quando tutti avranno ricevuto le lodi dei compagni, ci sarà un breve scambio di opinioni con tutti i partecipanti. Avete 45 minuti per portare a termine il vostro compito... Formate un cerchio unico...

*(Far dire a turno a tutti i partecipanti quale lode ha fatto loro più piacere).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- È stato facile trovare i pregi dei compagni?
- Nella vita quotidiana tendo a notare negli altri e in me stesso più i difetti che i pregi?
- Che atmosfera regnava nel mio gruppetto?
- Come mi sono sentito quando è toccato a me essere elogiato?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

(da Otto)

## OBIETTIVI



Questa strategia si ricollega a quella precedente. I singoli partecipanti del gruppo ascolteranno insieme quali pregi e caratteristiche vengono riscontrati in loro dai compagni.

Dal momento che un intero gruppo si esprimerà di volta in volta a favore di un singolo partecipante, si potrà ottenere, da parte dei singoli, una sorta di effettivo rafforzamento della consapevolezza del proprio valore.

Presupposto necessario è che l'animatore scelga il momento opportuno per presentare questo gioco al gruppo: è indispensabile cioè che tra i partecipanti vi sia un buon rapporto di fiducia reciproca, e inoltre gli adolescenti devono avere una certa familiarità con alcuni concetti fondamentali di psicologia umanistica. È inoltre importante che il gioco venga preparato bene, come ad esempio prevede la drammaturgia qui proposta delle fasi di apprendimento.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 20  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.



Vi propongo un gioco nel quale vi eserciterete a rilevare i pregi dei vostri compagni e poi ad esprimerli nel modo più appropriato.

È un'importante capacità che ogni individuo deve possedere e della quale si può far uso rivestendo qualsiasi ruolo: da amico, da compagno di scuola, da collega, da bambino, ecc. Alcuni di voi facendo questo gioco sperimenteranno qualcosa di insolito; non succede spesso infatti di avere a propria disposizione un gruppo di amici il cui compito consiste nel comunicare all'interessato le qualità che in lui apprezzano maggiormente. Sentirsi fare degli elogi è molto incoraggiante e vantaggioso.

*(Inserire al momento opportuno, durante la spiegazione teorica del gioco, i concetti fondamentali del gioco precedente).*

Prima di tutto facciamo un brainstorming e cerchiamo di mettere insieme tutti i pregi e le capacità che possono essere riscontrate in una persona. Possono essere presi in considerazione pregi di ogni tipo: pregi caratteriali, capacità sociali o intellettuali, senza escludere i pregi dell'aspetto esteriore, ecc. Propongo che uno di voi da una postazione visibile a tutti prenda nota delle cose che vi vengono in mente...

Passiamo alla seconda fase del gioco.

Riflettete un attimo: chi pensa che il fatto di ricevere delle lodi dagli altri lo possa in qualche modo arricchire?

Nel riflettere prestate attenzione alle voci interiori che sentirete, le quali possono essere tra loro contrastanti. Forse una dice: «Sarebbe bello, mi farebbe così bene. È così raro ricevere delle lodi, forse dopo potrei sentirmi meglio». Un'altra invece dice: «Non lo fare, stai attento, forse gli altri non hanno niente di positivo da dire su di te o molto poco, potresti rimanere deluso». Una terza voce potrebbe dire: «Che lo stai a fare? Non serve a niente fare degli apprezzamenti. Queste sono cose che si pensano, ma che non si dicono». Un'altra voce invece dice: «Come puoi pretendere di attirare l'attenzione di così tanta gente: è una presunzione».

Ascoltate un momento le voci interiori tra loro contrastanti e lasciate che discutano tra loro... Decidete a questo punto a quale voce dare la precedenza... Chi vuole rischiare e proporsi come primo volontario?... Avete 5 minuti per prendere nota delle capacità e dei pregi che vi vengono in mente e che intendete riferire al volontario. Il volontario può prepararsi al gioco cercando di immaginare ciò che i compagni diranno di lui (5 minuti).

Comincia chi vuole; a turno uno dopo l'altro dite al volontario uno dei pregi che avete annotato. Anche se ne avete scritti più di uno, ditene uno solo. Tra un intervento e l'altro è necessaria una pausa, in modo che il volontario percepisca l'informazione e, cosa più importante, se la goda. Anche se un pregio è già stato detto da un altro partecipante, potete ripeterlo magari elaborando il concetto con parole diverse. Un'ultima indicazione: il volonta-



rio deve ascoltare in silenzio in modo da essere pronto a ricevere i messaggi dai compagni...

*(Dare la possibilità a tre o quattro partecipanti di ricevere le lodi dei compagni).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Cosa ho pensato quando si trattava di offrirsi come volontario?
- Cosa ho provato quando mi sono offerto volontario?
- Ho avuto l'impressione che gli altri si concentrassero sul volontario con attenzione e in modo positivo?
- Mi piacerebbe ripetere il gioco in un'altra occasione?
- Ho qualcosa da aggiungere?

(Vopel)

## OBIETTIVI



In questo gioco i ragazzi hanno l'opportunità di dire quali capacità a livello sociale rilevano nei compagni.

Ogni partecipante può quindi capire che posizione occupa nella rete delle relazioni personali all'interno del gruppo.



PARTECIPANTI

DAI  
**14**  
ANNI

TEMPO



Circa  
45  
minuti

## MATERIALI



Modulo «I miei candidati».

### I MIEI CANDIDATI

*Scrivi il nome di un componente del gruppo nella prima colonna vicino alla domanda. Scegli chi ti sembra più adatto alla descrizione di ogni domanda. È possibile scegliere solo una persona per ogni descrizione e una persona può essere scelta solo una volta.*

	<i>Chi ho scelto?</i>	<i>Chi mi ha scelto?</i>
<i>Qualcuno con cui mi piacerebbe discutere di un problema.</i>		
<i>Qualcuno in presenza del quale mi sento a mio agio.</i>		
<i>Qualcuno con il quale trovo interessante conversare.</i>		
<i>Qualcuno con il quale mi piacerebbe costruire qualcosa o trascorrere il tempo libero.</i>		
<i>Qualcuno con il quale mi piacerebbe praticare uno sport.</i>		
<i>Qualcuno su cui poter fare affidamento nei momenti difficili.</i>		

### ISTRUZIONI



Nel gioco di oggi potete esprimervi circa le qualità personali e sociali dei vostri compagni.

Compilate il seguente modulo. Avete 15 minuti...

Formate ora un cerchio unico... Ognuno legga a voce alta i propri candidati, e i partecipanti nominati prendano nota della scelta nella seconda colonna del modulo. Quando comunicherete i nomi dei candidati, dovrete motivare brevemente la vostra scelta precisando ciò che maggiormente vi ha colpito dell'interessato, quali pregi o qualità riconoscete in lui o pensate che abbia.

Ora formate gruppi di quattro. Ditevi le vostre esperienze e discutete su

cosa gli altri hanno detto di voi. Siete soddisfatti del modo in cui siete stati citati dagli altri? Ciò corrisponde alle esperienze che già fate nella vita? Vi vedete diversi, almeno in parte? Dove intravedete i pregi specifici delle qualità qui raccolte? Avete 30 minuti per questa discussione.

*(Se si tratta di ragazzi più grandi, concedere più tempo).*

Tornate a formare un cerchio unico e valutiamo insieme il gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Per quale caratteristica della mia personalità sono stato maggiormente scelto?
- Ritengo che le mie qualità siano state interpretate giustamente?
- Penso di essere stato ignorato o scelto troppo poco? Da cosa può dipendere? Posso aver contribuito con il mio comportamento a non essere preso in considerazione?
- Cosa provo ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Aiutare gli adolescenti che sono stati scelti meno a scoprire come essi stessi possono aver contribuito a creare una tale situazione e cosa possono fare per modificarla. Cercare di capire insieme al resto del gruppo la causa di ciò.

(da Eberle/Hall)

## OBIETTIVI



In questo gioco ogni adolescente ha la possibilità di far sapere ai compagni in modo abbastanza insolito le principali qualità personali che maggiormente apprezza in essi, o l'atteggiamento interiore che reciprocamente hanno acquisito.

Questa comunicazione può approfondire la fiducia nel gruppo e rafforzare nei singoli partecipanti la consapevolezza del proprio valore.



DAI  
**14**  
ANNI

TEMPO



Circa  
60  
minuti

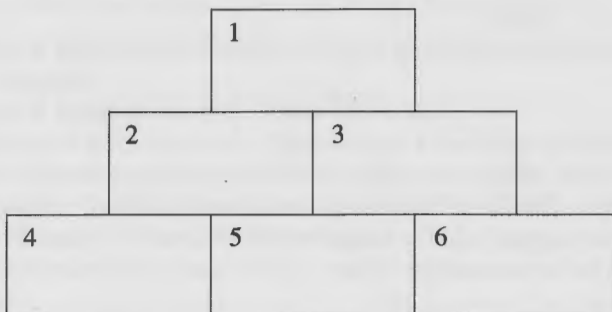
## MATERIALI



Carta da disegno, pennarelli per ogni partecipante.

Disegnare lo schema di una piramide su un foglio come è raffigurata qui sotto.

In ogni quadretto della piramide inserire le seguenti scritte: (1) Mi piace il tuo modo di fare. (2) Ho fiducia in te. (3) Da te ho qualcosa da imparare. (4) Ho stima del tuo giudizio. (5) Mi piace il tuo aspetto esteriore. (6) Ti voglio bene e sono pronto a prendere le tue parti.



## ISTRUZIONI



Nel gioco che vi propongo avete la possibilità di far sapere ai vostri compagni le qualità che maggiormente stimate negli altri.

Ognuno di voi deve disegnare su un foglio da disegno una grande piramide suddivisa in sei quadrati come quella che ho disegnato io. In ogni quadrato scrivete una delle seguenti frasi.

*(Scrivere nei quadrati le sei affermazioni citate precedentemente).*

Ora scrivete sopra la vostra piramide il titolo: «Piramide positiva di Laura (nome)».

Uno alla volta prenderemo in esame i sei mattoncini che costituiscono la piramide positiva.

Cominciamo con la frase: «Ho stima del tuo giudizio».

Alzatevi, prendete il foglio con la piramide e i pennarelli. Fate un giro nella stanza e osservate i compagni. Riflettete e decidete qual è la persona il cui giudizio voi stimate particolarmente. Deve esserci una persona nel gruppo che voi prendete particolarmente sul serio, qualcuno il cui giudizio vi sta a cuore. Quando avete deciso chi scegliere, avvicinatevi, guardatelo negli occhi e dite: «Marco, voglio che tu sappia che per me il tuo giudizio è importante».

Mettete il vostro nome sul foglio della piramide di Marco dentro il quadratino corrispondente. Non aggiungete altro, continuate a girare e vedete se ci sono altri componenti del gruppo il cui giudizio è importante per voi. Cercate di non tralasciare nessuno ed evitate lusinghe e falsità. Quando avete terminato di porre il vostro nome sulla piramide degli altri, tornate al vostro posto.

A questo punto concentratevi sull'affermazione: «Mi piace il tuo aspetto esteriore»...

*(Ripetere le istruzioni per ognuna delle sei affermazioni e portare a termine in questo modo il gioco).*

Formate un cerchio unico... Osservate la vostra piramide... Cercate di concentrarvi su ciò che state provando in questo istante. Avete collezionato più firme di quante pensavate? Di meno? Proprio quello che vi aspettavate? Cosa vi rallegra? Cosa vi addolora? Cosa avete fatto in passato per avere una tale reazione da parte degli altri?

Riflettete attentamente su queste domande... (3 minuti).

Giratevi verso il compagno che vi siede accanto e discutete in coppia sulle considerazioni circa le domande. Avete 5 minuti a disposizione... Il tempo è scaduto, valutiamo insieme il gioco...



### APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Cosa provo ora?
- Di quale firma sono rimasto sorpreso?
- La firma di chi pensavo di ricevere, e a proposito di quale quadrato della piramide?
- Ho ricevuto abbastanza riconoscimento dai miei compagni?
- Penso che è possibile trarre delle conseguenze da questo gioco?
- Ho qualcosa da aggiungere?

### OSSERVAZIONI



Nel caso di ragazzi più grandi si può pretendere un breve resoconto scritto relativo alle loro esperienze.

(da Simon/Clark)

## OBIETTIVI



È una strategia molto facile, adatta ai preadolescenti, per farli lavorare su un positivo concetto di se stessi.

Grazie alla struttura del gioco essi riescono in modo chiaro a creare un collegamento tra le loro capacità, i pregi, le conoscenze e le diverse parti del corpo.



PARTECIPANTI

 DAI  
**12**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 50  
 minuti

## MATERIALI



Per ogni partecipante un grande foglio da disegno e una scatola di pennarelli.

## ISTRUZIONI



Oggi vi si offre la possibilità di rendervi conto di tutto ciò che siete in grado di fare, e principalmente delle capacità e pregi di cui disponete.

Disegnate il contorno del vostro corpo il più grande possibile... Disegnate il viso e ponete al centro del petto un cuore simbolico...

Riflettete su ciò che siete in grado di fare per mezzo di ogni parte del corpo, pensando alle qualità e pregi che risiedono in ognuna di esse. Scegliete un colore e con il pennarello scelto scrivete le qualità e i pregi sulla parte del corpo corrispondente. Ad esempio sulle gambe potreste scrivere: «So correre molto velocemente». Sul piede destro: «So calciare imprevedibili calci di rigore». Sul cuore potreste scrivere: «Difendo i più deboli».



Avete 10 minuti a disposizione...

Scegliete un altro colore, e con esso fate una lista di tutte le qualità e i pregi che vi piacerebbe acquisire in un prossimo futuro. Anche in questo caso ogni qualità dovrà essere annotata sulla parte del corpo corrispondente. Sul cuore potreste ad esempio scrivere: «Vorrei imparare ad andare su tutte le furie quando qualcuno mi critica». Sulla testa invece: «Vorrei imparare a memorizzare ogni giorno nuovi vocaboli», ecc...

Avete altri 10 minuti a disposizione...

Cercate un partner con il quale commentare il vostro disegno...

La discussione deve durare circa 15 minuti...

Formate un unico cerchio...

*(Chiedere se c'è qualcuno che volontariamente si sente pronto ad illustrare ai compagni il proprio disegno; eventualmente i partecipanti possono affiggere i disegni alla parete).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- È stato facile trovare mie qualità da elencare?
- Relativamente a quale parte del corpo sono riuscito a trovare la maggior parte dei miei pregi?
- Per quale parte del corpo ho scoperto di voler acquisire nuovi pregi?
- Qual è attualmente il pregio di cui sono maggiormente fiero?
- Quale capacità mi piacerebbe acquisire per prima?
- Cosa posso fare in pratica per realizzare il mio desiderio di apprendimento?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Discutere dettagliatamente su come gli adolescenti possano comportarsi per vedere appagato il loro desiderio di apprendimento. Aiutare gli adolescenti a capire quali desideri di apprendimento scaturiscono da una motivazione estrinseca e quali invece da una intrinseca.

(da Howe/Howe)

## OBIETTIVI



Questo è un esercizio classico per analizzare allo stesso tempo i pregi della persona e i relativi risultati positivi ottenuti nella vita grazie e tali pregi. L'albero con il suo sviluppo biologico avvenuto lentamente nel corso di molti anni è sicuramente un simbolo molto adatto a descrivere il processo di sviluppo dell'individuo.

Questo simbolo offre la possibilità all'adolescente di esprimere inconsapevolmente aspetti fondamentali del proprio concetto di sé, alcuni dei quali possono essere presi successivamente in esame dal gruppo.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 65  
 minuti

## MATERIALI



Per ogni partecipante fogli da disegno, pennarelli, carta e matita.

## ISTRUZIONI



Vi invito a riflettere sulle capacità e i pregi che fino ad oggi avete sviluppato ed acquisito, su tutte le qualità grazie alle quali avete potuto riportare numerosi successi nella vita di tutti i giorni.

Fate una lista di tutti i vostri pregi: le qualità personali che vi aiutano ad affrontare la vita, come ad esempio il coraggio e la tenacia; le qualità «sociali» che vi aiutano a convivere con il mondo che vi circonda, come ad esempio il saper ascoltare o dare buoni consigli al prossimo; le qualità fisi-

che, come ad esempio forza, agilità, ecc.; le qualità intellettuali, come ad esempio la rapidità nei calcoli o la creatività.

Fate una lunga lista di pregi e capacità di ogni tipo che vi vengono in mente. Avete 15 minuti a disposizione...

Riflettete ora su tutti i successi riportati grazie alla vostra capacità e con l'aiuto di tali pregi. Ad esempio potete citare l'ultimo compito in classe di matematica, il brevetto di salvamento, la vostra elezione a rappresentante di classe, ecc... Compilate una lunga lista di successi in 15 minuti...

Disegnate ora un albero con le radici, il tronco e i rami.

I vostri pregi e le capacità sono rappresentati dalle radici dell'albero. Disegnate una radice per ogni capacità e pregio. Se si tratta di capacità molto sviluppate, disegnate grandi radici, mentre ad un piccolo pregio corrisponde una piccola radice.

Scrivete su ogni radice di che pregio si tratta. Tutte le radici convergono verso il tronco, all'estremità del quale l'insieme dei pregi formano i rami che rappresentano i successi. Disegnate un ramo per ogni successo: più precisamente un grande ramo per un importante successo, e un rametto per uno meno significativo. Su ogni ramo scrivete di che successo si tratta. Avete 45 minuti a disposizione...

Formate un cerchio unico... Mettete i disegni sul pavimento di fronte a voi... Fate un giro ed osservate i disegni dei compagni. Guardate come gli alberi sono diversi tra loro... (5 minuti).

*(Piccola pausa).*

Valutiamo insieme questo gioco...

*(Il seguente procedimento si è rivelato ottimo per la valutazione finale del gioco nel gruppo.*

*Il partecipante che vuole mostrare il proprio albero al gruppo pone il disegno al centro senza dare spiegazioni in merito; in questo modo i partecipanti potranno esprimere le loro impressioni, e sarà più spontanea la reazione nei confronti delle varie caratteristiche dell'albero, grandezza, colorazione, rapporto tra radici e rami.*

*A questo punto il partecipante volontario commenta il suo albero. Quasi sempre succede che l'adolescente dimentichi di menzionare qualità importanti; vengono specialmente trascurate le qualità della personalità e soprattutto le qualità emotive, come ad esempio il fatto di essere affettuoso o scontroso, triste o allegro, e non dice quasi mai se si sente forte o debole. Eventualmente richiamare l'attenzione dell'adolescente sulle qualità che egli di fatto possiede, ma delle quali tuttavia non è riuscito a prendere coscienza. Lo stesso vale anche per i successi).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Sono soddisfatto del mio albero?
- Come ha reagito il gruppo al mio albero?
- Quali mie qualità ho tralasciato?
- Quali successi da me riportati ho dimenticato?
- Con chi discuto in genere dei miei successi e delle mie qualità?
- Cosa posso fare per diventare ancora più consapevole delle mie qualità e dei miei successi?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



La stessa rappresentazione dell'albero è un ottimo mezzo diagnostico per l'animatore del gruppo. La qualità, la consistenza, la colorazione delle linee, l'utilizzazione dello spazio, le caratteristiche delle radici e dei rami danno all'animatore utili indicazioni su importanti aspetti della concezione del proprio io degli adolescenti.

Includere l'analisi di tali elementi nella valutazione finale del gioco solo se si è acquisita una sufficiente esperienza terapeutica o consultiva.

Suggerire agli adolescenti di portare il disegno a casa e di commentarlo insieme ai familiari e agli amici.

Durante la valutazione del gioco è possibile che gli adolescenti disegnino altri pregi e successi tralasciati nella fase precedente; in questo modo qualche albero esile potrebbe diventare più robusto.

## OBIETTIVI



In questo gioco viene usata la tecnica epistolare per dare l'opportunità ai partecipanti di riflettere sulle proprie qualità più importanti, grazie alle quali affrontano più facilmente la vita.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 60  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.

## ISTRUZIONI



Nel gioco che ora vi propongo potrete impiegare la vostra fantasia e la vostra capacità di autoconoscenza. Si tratta di prendere in esame le vostre personali qualità, e penso che grazie a questo gioco avrete la possibilità di sviluppare ulteriormente la vostra autostima.

Immaginate di fare una passeggiata nel parco. Vi state godendo la tranquillità e vi piace guardare gli alberi in fiore e tutte le piante che qui crescono... Trovate per strada una lettera che probabilmente qualcuno ha perso. La lettera è indirizzata ad una persona che voi non conoscete, mentre il mittente è il vostro migliore amico. La busta non è incollata, e spinti dalla curiosità tirate fuori la lettera ed iniziate a leggerla. La lettera parla di voi: il vostro amico descrive cinque qualità che egli riconosce in voi e che vi aiutano a cavarvela bene nella vita. Nel corso della lettera vengono fatti degli esempi

di come fate uso di questi pregi, di come e quando siete entrati in possesso di tali qualità e di cosa avete ottenuto grazie ad esse. È una bellissima lettera e voi ne siete fieri. In essa vi sono sincere parole di comprensione e di stima nei vostri confronti che vi rendono molto felici.

Prendete un foglio e scrivete la lettera che avete trovato nella vostra fantasia. Avete 30 minuti a disposizione...

Formate gruppi di quattro... Leggete la lettera agli altri componenti del gruppo e discutete su ciò che vi è piaciuto delle lettere altrui, se in esse vi sono elementi simili, se avete qualità completamente diverse dagli altri e se avete individuato le qualità di un partecipante prima che egli le descrivesse nella lettera. Avete 30 minuti per la discussione...

Formate un cerchio unico...

*(Lasciare che alcuni volontari al momento opportuno durante la valutazione del gioco leggano la propria lettera).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Il mio migliore amico avrebbe potuto scrivere una lettera simile?
- Ho un amico che mi conosca così bene?
- Mi sono divertito a scrivere questa lettera?
- Mi piacerebbe leggere la mia lettera al resto dei partecipanti?
- Cosa provo ora?
- È stato facile trovare cinque qualità importanti con relativi esempi?
- Quale altra lettera mi è piaciuta?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Se si ha tempo a disposizione, l'animatore può leggere nel gruppo alcune delle lettere senza rivelare il nome dell'autore, e i partecipanti cercheranno di indovinare chi le ha scritte (tecnica già adottata nel gioco n. 11 «Autobiografia segreta»).

(Vopel)

## OBIETTIVI



I ragazzi in questo gioco diventano consapevoli delle qualità di carattere che essi mettono in evidenza nella vita quotidiana.

Inoltre scoprono quali qualità gli altri partecipanti reputano importanti, e riflettono su vantaggi e svantaggi derivanti dall'insieme delle proprie qualità di carattere.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 50  
 minuti

## MATERIALI



Modulo «Qualità del carattere».

## QUALITÀ DEL CARATTERE

*Fai una classifica delle qualità caratteriali sottoindicate che renda evidenti su quali tratti di carattere si basano principalmente i tuoi comportamenti quotidiani.*

*Assegnerai il numero 1 all'elemento che maggiormente influisce sul tuo comportamento, ecc.*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> curiosità                       | <input type="checkbox"/> tenacia            |
| <input type="checkbox"/> ambizione                       | <input type="checkbox"/> vivacità           |
| <input type="checkbox"/> rispetto                        | <input type="checkbox"/> responsabilità     |
| <input type="checkbox"/> coraggio                        | <input type="checkbox"/> autocontrollo      |
| <input type="checkbox"/> disponibilità verso il prossimo | <input type="checkbox"/> volontà di imporsi |
| <input type="checkbox"/> indipendenza                    | <input type="checkbox"/> sincerità          |

*Aggiungi eventualmente altre capacità qualora fossero necessarie per una descrizione più veritiera della tua personalità.*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

*Fai un esempio relativo alle prime tre qualità del carattere che mostri come queste si riflettono sul tuo comportamento.*

*Prima qualità caratteriale:* .....

*Esempio:* .....

*Seconda qualità caratteriale:* .....

*Esempio:* .....

*Terza qualità caratteriale:* .....

*Esempio:* .....

*Per ognuna delle tre caratteristiche fai un esempio che dimostri come in alcune circostanze tali qualità si possono trasformare in difetti, oppure quando è stato uno svantaggio possedere queste caratteristiche:*

1. ....

2. ....

3. ....



## ISTRUZIONI



Oggi ci occupiamo delle vostre qualità di carattere che vi aiutano ad affrontare i compiti della vita di tutti i giorni.

Qui c'è un modulo che dovrete compilare in 20 minuti...

Formate dei gruppi di quattro...

Leggete a voce alta i vostri appunti e la classifica da voi elaborata facendo gli esempi che vi sembrano più appropriati. Infine discutete su come un pregio caratteriale in alcune circostanze possa trasformarsi in un difetto.

Avete 30 minuti a disposizione per la discussione... Formate un cerchio unico...

*(Chiedere ai partecipanti di dire le loro tre più importanti qualità caratteriali).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Che relazioni intercorrono tra le mie tre qualità più importanti del carattere? Si completano tra loro? Perseguono tutte e tre lo stesso scopo?
- Come si manifestano le mie tre qualità nella vita quotidiana? Quali vantaggi e svantaggi traggo da esse?
- Perché una qualità del carattere si può trasformare in un difetto?
- Quali tre qualità accentua maggiormente il genitore del mio stesso sesso?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Per rendere chiara la dinamica e la correlazione tra le singole qualità del carattere, chiedere a dodici volontari di identificarsi uno alla volta con una caratteristica della personalità e di rappresentarla.

Le dodici qualità si incontrano come a una conferenza interiore: ognuna di esse si presenta ed esalta le proprie caratteristiche.

In una seconda fase le qualità discutono su cosa potrebbero fare per andare d'accordo tra loro e per completarsi a vicenda senza reprimersi od opprimersi reciprocamente.

Nel caso di ragazzi più grandi, questa seconda fase è molto significativa e si riallaccia alla tematica già ampiamente sviluppata nel gioco n. 22 «Le molteplici voci interiori».

(Vopel)

## OBIETTIVI



Le nostre capacità e qualità personali possono essere suddivise approssimativamente in tre gruppi.

Nel primo gruppo troviamo ciò che gli Americani con un termine difficilmente traducibile chiamano «self-management-skills», ossia caratteristiche che si riferiscono alla persona, ciò che noi definiamo atteggiamenti, modo di vedere le cose, idee e sentimenti.

Il secondo gruppo comprende capacità generali, ossia quelle relative al settore del lavoro, che possono essere utilizzate in qualsiasi altro campo se necessario (ad esempio l'abilità nel calcolo matematico).

Il terzo gruppo comprende capacità e conoscenze specifiche non trasferibili. Tali capacità possono essere sfruttate in un contesto lavorativo ben delimitato (ad esempio saper programmare computer).

Il gioco si occupa del primo gruppo di capacità.

Questo gioco dovrebbe aiutare i ragazzi più grandi a capire, anche in vista di una futura attività lavorativa, quali di queste qualità sono importanti per il singolo individuo e se essi già le possiedono.



PARTECIPANTI

DAI  
**18**  
ANNI

TEMPO



Circa  
40  
minuti

## MATERIALI



Carta e penna.

Preparare per l'asta delle schede; su ognuna di esse scrivere una delle seguenti abilità: capacità di decisione - attenzione - sicurezza di sé - pensiero preciso - cura dei dettagli - precisione - coscienziosità - capacità di manifestare ira - sincerità - tranquillità interiore - lealtà - disponibilità ad accrescere il proprio potenziale - capacità di concentrazione - capacità di cooperazione - coraggio - prontezza al rischio - gusto dell'avventura - capacità di manifestare l'amore - curiosità - furbizia diplomatica - «mano leggera»

(capacità di saper dosare la propria forza a seconda delle situazioni) - stabilità emotiva - capacità di manifestare la tristezza - capacità di immedesimazione - capacità di entusiasinarsi - capacità espressiva - fermezza - flessibilità - generosità - capacità di manifestare la gioia - abilità nel giudicare - vitalità (capacità di mobilitare grosse quantità di energie) - onestà - incorruttibilità - iniziativa - intraprendenza - lealtà - ricettività intellettuale - ottimismo - senso dell'ordine - pazienza ed ostinazione - disponibilità ad assumersi incarichi gravosi - disponibilità al gioco e all'ozio - fiducia in se stessi - cortesia - puntualità - fidatezza - disponibilità ad aiutare il prossimo - capacità di ammettere i propri errori - inventiva e fantasia - padronanza di sé - rispetto di sé - tatto - spontaneità - tolleranza - capacità di sottomettersi e cedere - senso di responsabilità - senso di giustizia - capacità di godere - accettazione dei valori (capacità di rispettare i propri e gli altrui valori) - consapevolezza del proprio corpo (rispettoso atteggiamento nei confronti del proprio corpo) - forza di volontà - umorismo - facoltà percettive (riferito ai propri sensi).

## ISTRUZIONI



Nel gioco che segue prenderemo in esame qualità e capacità delle quali avete bisogno nei rapporti con voi stessi e gli altri nella vita di tutti i giorni. Con ciò si intende il vostro modo di essere come individuo, come vi comportate e il modo di trattare voi stessi e gli altri. Mi riferisco ad una vasta gamma di qualità possibili nelle quali sono rintracciabili diverse caratteristiche, come ad esempio la precisione e la flessibilità, la capacità di imporsi, il rispetto, ecc. A ciò vanno ad aggiungersi mentalità, atteggiamenti, il rispetto dei valori, le qualità caratteriali e le doti.

Vi propongo un'asta molto interessante durante la quale potrete scegliere tra un gran numero di qualità personali che vi verranno offerte.

Affinché non interveniate all'asta completamente impreparati, vi consiglio di riflettere sulle qualità che avete imparato ad apprezzare nel corso della vita così che sono diventate parte integrante di voi e che utilizzate per così dire naturalmente. Contemporaneamente rifletterete sulle qualità che vi piacerebbe acquisire o potenziare.

Prendete nota su un foglio di ciò che vi viene in mente a questo proposito. Avete 10 minuti a disposizione...

Il tempo è scaduto, preparatevi all'asta.

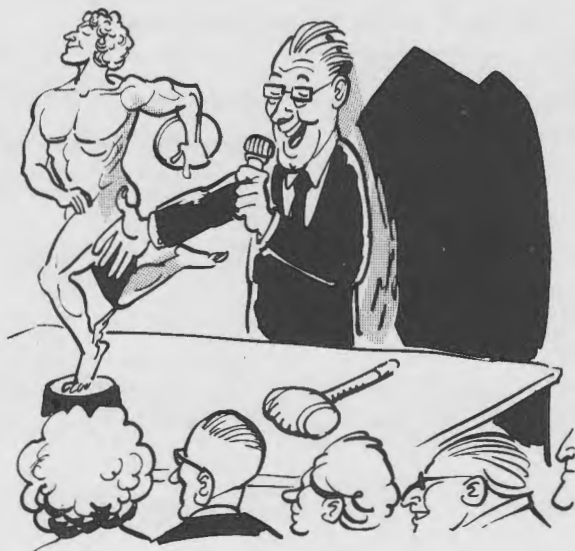
Ecco le regole del gioco: ho qui una serie di schede; su ognuna c'è scritta una qualità personale. Provate ad aggiudicarvi le qualità che volete, calcolando che ogni qualità viene offerta una sola volta. Affinché ogni partecipante abbia lo stesso capitale iniziale, comincerete tutti con 100 punti che

vi serviranno a prendere parte all'asta. Siete padroni di amministrare i punti come volete e di decidere il limite di offerta per ogni qualità. Scrivete su ogni scheda che vi aggiudicate il numero di punti dati in cambio. In questo modo potete sempre tenere sotto controllo il vostro capitale. L'asta termina quando i partecipanti finiscono i punti, quando finiscono le schede o se i partecipanti non sono più interessati alle schede rimaste. Avete capito le regole del gioco?...

*(L'animatore presiede l'asta rendendola più interessante con commenti e apprezzamenti, proprio come avviene alle aste vere, sulle singole qualità che egli stesso presenta ai partecipanti. Ogni qualità viene inizialmente offerta ai partecipanti al prezzo di 1 punto; saranno poi loro a decidere il prezzo con le loro offerte. L'animatore può anche commentare il comportamento del gruppo durante l'asta; ciò è consigliabile ad esempio se nel gruppo capita più volte che viene pagato talmente tanto per alcune qualità che il capitale viene esaurito subito e i partecipanti non hanno fondi necessari per acquistare più di una qualità. Una volta terminata l'asta, proseguire così:)*

Mettete di fronte a voi sul pavimento le schede delle qualità comprate all'asta e fatevi le seguenti domande: avete utilizzato il capitale a vostra disposizione in modo tale da essere soddisfatti? Avete acquistato le qualità adatte a voi e che ritenete importanti? Che rapporto c'è tra le varie qualità? Che miscela di qualità avete comprato? Perseguono tutte lo stesso scopo? Si completano tra loro? Annotate ciò che avete scoperto e imparato di voi stessi... Avete 5 minuti a disposizione...

Ognuno di voi a turno dica quali qualità si è aggiudicato e quanto ha pagato per ogni scheda. Alcuni di voi infine potranno comunicare agli altri le riflessioni fatte in seguito al gioco...



## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Mi sono comportato durante l'asta così come mi comporto tutti i giorni?
- Durante l'asta ho fatto uso di qualità che mi sono aggiudicato?
- Su cosa ha richiamato la mia attenzione il risultato dell'asta?
- Come si sono sviluppate finora le qualità personali in mio possesso? Ho avuto dei modelli? Ho avuto delle guide? In che misura mi sono «costruito» da solo?
- Cosa penso del comportamento degli altri partecipanti durante l'asta?
- Qualcuno ha tenuto un comportamento inaspettato?
- Quali qualità erano elencate nella lista fatta prima dell'asta?
- Ho potuto acquistare all'asta le qualità elencate nella lista?
- È possibile trarre una conclusione su quali sbocchi professionali più si addicono alla mia personalità, tenendo in considerazione la lista iniziale e le qualità acquistate all'asta?
- Cosa provo ora?

## OSSERVAZIONI



Questo gioco è molto emozionante e divertente per i partecipanti. Inoltre i risultati offrono un notevole spunto alla riflessione.

L'animatore può fare una lista di tutte le «self-management-skills» e chiedere agli adolescenti di prendere in esame i sei successi migliori e più importanti conseguiti negli ultimi anni e di scoprire quale qualità è stata impiegata dall'interessato per raggiungere tale risultato positivo (*confrontare a questo proposito il modulo del gioco successivo*).

(da Hawley/Simon/Britton)

## OBIETTIVI



Con l'aiuto di questo gioco gli adolescenti possono verificare quali tratti specifici possiede al momento il loro comportamento sociale.

Il modulo delle venti qualità contiene una miscela delle più importanti caratteristiche interiori, sociali, intellettuali e fisiche che già adesso giocano un ruolo molto significativo nella vita degli adolescenti.

Il compito di ogni partecipante è riuscire a capire quali tra queste qualità sono per lui fondamentali, ossia grazie alle quali può divertirsi ed avere successo. Una volta individuate tali qualità, il ragazzo capisce che esse in futuro possono essere sviluppate, e che è necessario prenderle in considerazione nel momento in cui penserà al proprio avvenire personale e professionale.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 75  
 minuti

## MATERIALI



Modulo «Venti qualità», carta e penna.

## VENTI QUALITÀ

*Leggi attentamente la lista delle qualità personali e mettile nell'ordine che descriva realisticamente la tua personalità.*

*La qualità alla quale darai il numero 1 sarà quella di cui sei maggiormente fiero, che ti rende felice e grazie alla quale hai successo nella vita. Scrivi il numero corrispondente ad ogni qualità nella casella «G» (grado di importanza).*

*Una volta fatto questo, prendi un foglio e descrivi sei esperienze positive fatte negli ultimi due anni. Spiega in breve i fatti e come queste esperienze abbiano influito sulla tua persona. Numerale da 1 a 6..*

*Fai una croce sulle caselle corrispondenti alle qualità che hai messo in pratica nelle sei esperienze sopra menzionate.*

*Infine scrivi nella casella «T» (totale) quante volte ti è capitato di fare uso di ognuna delle qualità durante le sei esperienze...*

*Controlla bene il modulo e in poche frasi tira le conclusioni, e scrivi in che misura l'ordine in cui hai sistemato le venti qualità si rispecchia nel risultato della casella del «totale».*

*A questo punto descrivi in poche frasi l'essenza della tua personalità, le principali qualità, ossia in cosa consistono le tue qualità più importanti, come esse si completano tra loro e cosa ti rendono capace di fare ....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Rifletti sulle valide indicazioni che questa piccola analisi ti dà riguardo il tuo avvenire professionale. Prendi qualche appunto a questo proposito*

.....

.....

.....

.....

.....

### Lista delle venti qualità

	<i>G</i>	<i>I</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>T</i>
<i>Ragionamento logico-analitico</i>								
<i>Spirito di osservazione</i>								
<i>Ambizione</i>								
<i>Allegria</i>								
<i>Assumere incarichi di responsabilità</i>								
<i>Precisione</i>								
<i>Disponibilità verso il prossimo</i>								
<i>Forza fisica</i>								
<i>Disponibilità a collaborare</i>								
<i>Creatività</i>								
<i>Abilità manuali</i>								
<i>Attitudine alle materie tecniche e alle scienze esatte</i>								
<i>Curiosità</i>								
<i>Disponibilità al rischio</i>								
<i>Autocontrollo</i>								
<i>Fiducia in se stessi</i>								
<i>Sex appeal</i>								
<i>Responsabilità</i>								
<i>Capacità di espressione verbale</i>								



## ISTRUZIONI



In questo gioco faremo un'analisi delle vostre capacità e qualità in modo che vi rendiate maggiormente conto delle vostre capacità specifiche che avete sviluppato nel corso della vita.

Quando si conoscono le proprie qualità è più facile fare programmi sensati per il futuro e soprattutto fare delle scelte professionali che permettano di sfruttare tali capacità.

Come si fa a scoprire le proprie doti? Penso che a questo scopo debbano sussistere due presupposti fondamentali. Prima di tutto esercitare una certa qualità o capacità deve essere fonte di divertimento e deve contribuire al conseguimento di risultati positivi. Molti non considerano che, oltre al successo, proprio il piacere e il divertimento sono due importantissimi presupposti per una dote specifica. Se obbligo me stesso ad ottenere a tutti i costi un certo rendimento in una data attività, non sarà certo su quella capacità che potrò impostare la mia vita futura.

Voglio aggiungere ancora qualcosa: penso che possiamo raggiungere i risultati migliori in quelle attività che svolgiamo con piacere e padronanza. In questo caso con il tempo, e per così dire quasi spontaneamente, saremo in grado di diventare sempre più bravi in quella attività.

Ecco un modulo da compilare. Avete 45 minuti a disposizione...

Formate dei gruppi di quattro e discutetene.

Dite ai compagni quali sono le vostre sei qualità più importanti e come esse vi danno indicazioni utili. Informate i compagni se le qualità principali indicate dagli altri partecipanti vi sembrano plausibili e se voi avevate già individuato in loro le suddette qualità. Avete 30 minuti a disposizione per la discussione... Formate un cerchio unico.

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Qual è stata la cosa più importante della quale mi sono reso conto?
- Che conclusioni traggio da ciò?
- In che misura finora mi sono impegnato nell'analisi delle mie capacità?
- Cosa si può fare per conoscere meglio le proprie capacità?
- Qual è il partner ideale con il quale affronterei questo tema?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Qualora si avesse tempo a disposizione e i partecipanti fossero abituati a lavorare insieme, sarebbe molto utile che l'animatore desse ai partecipanti l'opportunità di presentarsi nel gruppo elencando le proprie qualità più importanti. Sarebbe poi compito dei partecipanti riferire all'interessato se essi avevano già individuato in lui quelle qualità.

I partecipanti vengono aiutati con questo procedimento ad avere una realistica valutazione di se stessi.

(da Lederman)



## OBIETTIVI

Lo scopo di questo gioco semplice è far toccare con mano ai ragazzi che ad ogni nostro pregio caratteriale corrisponde sempre un aspetto negativo, e che questo dato di fatto va riconosciuto e accettato.

Gli adolescenti e i giovani tendono prevalentemente a concentrarsi sui pregi, perché si trovano in una fase di vita di sviluppo e costruzione. Se essi capiscono che ogni nostro pregio caratteriale ha delle polarità complementari, potranno accettare più serenamente gli inevitabili insuccessi della vita. Questo gioco dovrebbe contribuire a far posto anche a una specie di giustificazione sull'esistenza delle debolezze caratteriali, e quindi di conseguenza a rendere più flessibili i propri modelli di ricerca degli ideali.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
**10**  
 minuti

## ISTRUZIONI



Ecco un gioco nel quale potrete manifestare in modo insolito i vostri personali pregi, e allo stesso tempo scoprire quali debolezze completano i pregi stessi. Vi faccio un esempio per spiegare meglio questo concetto.

Prendiamo in considerazione il pregio della diligenza.

Grazie ad essa siamo sempre in movimento, lavoriamo a lungo e siamo attivi. In questo modo consumiamo molta energia.

Se non ci fosse in noi anche la voce della pigrizia che ci tenta dicendo: «Riposati, concediti un po' di svago e godi delle cose semplici», non ci potremmo mai riposare.

Ognuno dei nostri pregi caratteriali può diventare dannoso per noi o per gli altri se portato agli estremi. Fortunatamente il più delle volte con notevole anticipo interviene uno dei nostri difetti a nostra salvaguardia.

Facciamo un esercizio per poter sperimentare tutto ciò personalmente.

Spostate le sedie da una parte in modo da ottenere un ampio spazio... Cam-

minate cercando di sciogliervi... Scrollate le braccia e le gambe... Fermatevi e cercate una parola che esprima uno dei vostri pregi principali, ad esempio: affettuoso, intelligente o altro... Una volta trovata la parola, identificatevi con questa qualità e trasformatevi in essa con tutto il corpo muovendovi di conseguenza. Vi mostrerò io stesso questo esperimento con la qualità che ho scelto.

*(Durante la vostra dimostrazione fare in modo che i ragazzi non temano di apparire strani, impacciati o sciocchi, e portare il gruppo ad impegnarsi a fondo nell'esperimento).*

A questo punto trasformatevi nel vostro pregio fondamentale e muovetevi di conseguenza... (1 minuto). Cercate di intensificare i movimenti e di esagerarli... (1 minuto).

Fermatevi e scoprite la qualità opposta. Quindi «intelligente» diventa «sciocco», «affettuoso» diventa «aggressivo», ecc. Identificatevi con questa qualità e muovetevi di conseguenza... (1 minuto). Cercate di intensificare ed esagerare i movimenti... (1 minuto). Fermatevi ed identificatevi nuovamente con il pregio... (1 minuto).

Tornate nel cerchio... Cosa avete notato?...

*(Far esprimere ai partecipanti allo stesso modo ancora uno o due pregi personali).*

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Come mi sono sentito nell'esprimere il pregio?
- Come mi sono sentito nell'esprimere il suo contrario?
- Cosa ho trovato di positivo nei difetti corrispondenti?
- Cosa ho notato nel mio corpo? Quando mi sono sentito più sciolto, più vivace e più affaticato?
- Sono già arrivato ad un punto in cui uno dei miei pregi si è rivelato negativo per me?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Se nel gruppo vi sono ragazzi particolarmente timorosi e inibiti, l'animatore può far assumere loro una posizione da fermi che si addica alla parola, invece di invitare i partecipanti a muoversi. Nel fare ciò possono stare a occhi chiusi.

(da Castillo)

## OBIETTIVI



Questo gioco mostra chiaramente che pregi e difetti se portati all'estremo possono essere dannosi.

Quando vogliamo essere particolarmente bravi, ci prefiggiamo obiettivi irraggiungibili, al di fuori della nostra portata, e siamo frustrati. Se invece sin dall'inizio ci sottovalutiamo e non ci impegniamo, otteniamo ugualmente solo frustrazioni.

Sperimentando nel gioco entrambi gli aspetti, i partecipanti possono più facilmente trovare il naturale equilibrio.



PARTECIPANTI

 DAI  
**12**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 20  
 minuti

## MATERIALI



Un vecchio quotidiano per ogni partecipante.

## ISTRUZIONI



Sperimentiamo un gioco chiamato «Genio e idiota».

Ognuno di noi possiede questi due elementi: a volte ci riteniamo geniali e crediamo di poter compiere miracoli per poi constatare delusi che le nostre possibilità sono limitate. A volte ci arrendiamo dicendo di essere incapaci. Questo è tanto inopportuno ed errato quanto l'illusione di essere geni. Dal momento che entrambi i comportamenti costituiscono invece una grande tentazione spirituale, vi offro la possibilità di cedere ad essa consapevolmente per una volta per vedere cosa c'è da imparare da questa esperienza.

Sceglietevi un partner dal quale siete incuriositi...

Prendete un giornale e tiratene fuori una pagina...

Prendete ognuno un'estremità del foglio e immaginate che vi sia una linea tra voi oltre la quale cercate di tirare il vostro compagno senza tuttavia strappare la pagina. Se la pagina si rompe prendete un altro foglio e riprovate... (2 minuti).

Scegliete un nuovo compagno... Presentate al compagno il vostro genio interiore, quella parte di voi che ha una risposta a tutto e sa risolvere i problemi, che è in grado di trovare una soluzione ad ogni eventuale difficoltà. Immedesimatevi nel genio e cercate di tirare il partner al di là della linea immaginaria senza strappare la pagina del giornale. Avete altri 2 minuti... Ditevi in che cosa questa seconda esperienza è stata diversa dalla precedente... (2 minuti).

Cercate un altro partner... Presentate al compagno l'idiota che è in voi, quella parte che non fa mai la cosa giusta, che sbaglia sempre ed ha sempre bisogno di aiuto. Immedesimatevi nell'idiota e cercate di tirare il partner al di là della linea immaginaria senza strappare il giornale... (2 minuti).

Discutete insieme su cosa avete provato e riflettete sulle diverse esperienze fatte con i tre partner... (2 minuti).

Cercate un altro compagno... Decidete quale dei due ruoli, genio o idiota, volete assumere. Non comunicate al partner la vostra decisione. Cercate di tirare il partner al di là della linea immaginaria e di scoprire il ruolo che egli ha scelto... (2 minuti).

Parlate delle vostre esperienze... (2 minuti).

*(Provare questa versione con altri due partner).*



## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Che cosa è successo quando mi sono immedesimato nel genio?
- Che cosa è successo quando mi sono immedesimato nell'idiota?
- Quando faccio il genio nella realtà? Quando fingo di poter fare più di quello che in realtà rientra nelle mie possibilità?
- Quando faccio l'idiota nella realtà? Quando agisco come se avessi bisogno di più aiuto di quanto non ne necessiti?
- Quando può essermi utile assumere il ruolo di genio?
- Quando può danneggiarmi?
- Quando può danneggiarmi il ruolo da idiota?
- Quando può essermi utile?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Questo gioco può essere particolarmente utile ai ragazzi prima di un esame o prima di affrontare una situazione nella quale dovranno dimostrare le proprie capacità. Questa esperienza offre loro la possibilità di sostenere il ruolo di genio e di idiota per poi affrontare l'esame rilassati, e procedere in modo realistico dopo essersi liberati dall'idea fantasticata di genio e di completo idiota.

# LA MIA CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO

(da Hawley/Simon/Britton)

## OBIETTIVI



In questo gioco i partecipanti possono concentrarsi su uno dei più importanti pregi personali, ossia la capacità di apprendimento.

Sulla base delle precedenti esperienze gratificanti e soddisfacenti nel campo dell'apprendimento, possono scoprire i fattori che qui giocano un ruolo particolare.

Infine grazie a tali fattori essi imparano a cogliere le condizioni ottimali che in futuro li aiuteranno nel processo di apprendimento.



PARTECIPANTI

DAI  
**16**  
ANNI

TEMPO



Circa  
75  
minuti

## MATERIALI



Modulo «La mia capacità di apprendimento».

### LA MIA CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO

*Questo questionario ti aiuta ad individuare il tuo modello di apprendimento personale.*

*Pensa alle otto situazioni più belle della tua vita in cui divertendoti hai imparato qualcosa di estremamente importante. Queste esperienze di apprendimento possono aver avuto luogo in qualsiasi situazione o a qualsiasi età; l'importante è che tu le ricordi nei minimi particolari.*

*Su un foglio descrivi brevemente le circostanze per ogni esperienza, cosa hai imparato e cosa ti ha divertito... Dopodiché completa la seguente tabella. Analizza nell'ordine le esperienze di apprendimento e fai una croce su ogni affermazione corrispondente alla relativa esperienza.*



Esperienze di apprendimento									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Ho acquisito informazioni e conoscenze.</i>									
<i>Ho appreso un concetto, cioè ho capito le connessioni.</i>									
<i>Ho acquisito una capacità.</i>									
<i>Ero in movimento fisico.</i>									
<i>Ero solo.</i>									
<i>Ero insieme ad altri.</i>									
<i>C'era uno che mi ha insegnato.</i>									
<i>Ho acquistato potere sulle cose.</i>									
<i>Ho acquistato potere sulle persone.</i>									
<i>Sono diventato padrone di me stesso.</i>									
<i>Ho corso un rischio.</i>									
<i>Sapevo già cosa volevo imparare.</i>									
<i>La mia capacità di resistenza era importante.</i>									
<i>Particolarmente importante era per me il giudizio degli altri.</i>									
<i>Ho dimostrato a me stesso le mie capacità di apprendimento.</i>									
<i>Ho fatto colpo sugli altri.</i>									
<i>Ho ottenuto una ricompensa materiale.</i>									



## ISTRUZIONI



Oggi voglio aiutarvi ad analizzare attentamente un'importante qualità che ognuno possiede: la capacità di apprendimento.

Avete sicuramente già sentito parlare del concetto di «apprendimento vivace» o «apprendimento costante». Con questo si sottolinea quanto sia importante che l'apprendere procuri piacere e avvenga nelle modalità più svariate. Tra l'altro si sa che il complesso processo di civilizzazione occidentale necessita di individui preparati alla soluzione di determinati problemi e ad apprendere da queste nuove situazioni.

I problemi esistenti attualmente sul nostro pianeta, come ad esempio quello della fame e quello energetico, mettono in evidenza come le considerazioni fatte non siano fuori luogo.

D'altro lato da una prospettiva più propriamente soggettiva si può affermare che restano spiritualmente vivaci anche in età avanzata e fisicamente in forma, nonché sereni, soprattutto quelle persone che erano sufficientemente interessate a continuare ad apprendere in modo per loro soddisfacente. Per poter creare nella propria vita analoghe condizioni di apprendimento, è necessario conoscere i fattori principali che permettono un apprendimento piacevole e utile.

Qui c'è un modulo che dovrete compilare in 45 minuti...

Formate gruppi di quattro e discutete sul vostro modello ideale di apprendimento e quali sono le situazioni di apprendimento secondo voi ottimali per il vostro modello. Avete 30 minuti a disposizione per parlarne... Formate un cerchio e valutiamo insieme il gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo su me stesso?
- Sto imparando in base al mio modello specifico di apprendimento?
- Sto imparando nel gruppo secondo il mio modello specifico di apprendimento?
- Penso di essere in grado di scegliere le condizioni di apprendimento che più mi si addicono?
- Ho qualcosa da aggiungere?

(Vopel)

## OBIETTIVI



Ai partecipanti viene qui offerta la possibilità di analizzare i principali successi riportati nelle tre fasi della loro vita, di quali pregi e capacità si sono serviti e che genere di ricompense erano legate al loro successo. Globalmente essi ricevono indicazioni circa il proprio modello di competenza, che allo stesso tempo li diverte e li porti al successo; vengono aiutati inoltre ad individuare il proprio modello di ricompensa che deriva da quello di competenza.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 120  
 minuti

## MATERIALI



Modulo «Competenze e ricompense».

## COMPETENZE E RICOMPENSE

*Questo questionario dovrebbe aiutarti nell'analisi dei più importanti successi della tua vita. Lo scopo è individuare le capacità e i pregi più importanti e capire che tipo di ricompense puoi ottenere grazie ad essi.*

*Analizza in base alla tabella i nove successi descritti.*

*Per ognuno dei nove successi fai una croce sui pregi, le capacità e le ricompense qui elencate, a seconda di quali ti sei servito nelle diverse occasioni.*

*Fatto ciò, addiziona nella colonna «T» (totale) le singole crocette fatte per ogni capacità e ricompensa...*

*Raggruppa i pregi più importanti, ossia quelli con più crocette e descrivi il tuo modello ideale di competenze* .....

.....

.....

.....

.....

.....

*Fai lo stesso per le ricompense, descrivi il tuo modello di ricompensa*

.....

.....

.....

.....

*Quali professioni o ambienti di lavoro potrebbero essere adatti al tuo modello di competenze e quindi ti farebbero sentire attivo?* .....

.....

.....

.....

.....

*Potresti in quegli ambienti ottenere le ricompense di cui hai parlato quando hai espresso il tuo modello di ricompense?* .....

.....

.....

.....

.....

Tabella relativa al modulo «Competenze e ricompense»

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>PREGI E CAPACITÀ</b>										
<i>Ragionamento logico-analitico</i>										
<i>Spirito di osservazione</i>										
<i>Ambizione</i>										
<i>Allegria</i>										
<i>Assumere incarichi di responsabilità</i>										
<i>Precisione</i>										
<i>Disponibilità verso il prossimo</i>										
<i>Forza fisica</i>										
<i>Disponibilità a collaborare</i>										
<i>Creatività</i>										
<i>Abilità manuali</i>										
<i>Attitudine alle materie tecniche e alle scienze esatte</i>										
<i>Curiosità</i>										
<i>Disponibilità al rischio</i>										
<i>Autocontrollo</i>										
<i>Fiducia in se stessi</i>										
<i>Sex appeal</i>										
<i>Responsabilità</i>										
<i>Capacità di espressione verbale</i>										
<b>RICOMPENSE</b>										
<i>Ho dimostrato a me stesso la mia bravura</i>										
<i>Ho fatto colpo sugli altri</i>										
<i>Ho riscosso calore umano e simpatia</i>										
<i>Ho provato piacere fisico</i>										
<i>Ho ottenuto un riconoscimento</i>										
<i>Ho ottenuto una ricompensa materiale (denaro, attestato, certificato, promozione)</i>										
<i>Me la sono cavata bene nel confronto con gli altri</i>										



*(Dalle spiegazioni date nel gioco n. 42 «Venti qualità» e n. 45 «La mia capacità di apprendimento», trarre gli elementi che possono rivelarsi d'aiuto per il gruppo).*

Il gioco che vi propongo vi aiuta a riconoscere quali competenze specifiche avete acquisito nel corso della vita, e quali pregi e capacità vi portano al successo. Contemporaneamente capirete quali ricompense potete aspettarvi in base al vostro modello di competenza personale.

A tal fine può esservi utile la seguente affermazione.

Presupposto essenziale al raggiungimento del successo nelle attività che svolgiamo è trarre gratificazione delle capacità e dai pregi che utilizziamo a tale scopo. Se la mia professione è assistente di laboratorio, è assolutamente importante che lavorare con precisione e seguire coerentemente una prestabilita serie di procedimenti mi dia soddisfazione interiore.

In questo modo mi rendo conto che in determinate attività posso contare su certe ricompense, ammesso che queste attività vengano svolte in modo adeguato. È tuttavia negativo che io miri principalmente a determinate ricompense e che quindi mi obblighi a mobilitare pregi e capacità che non mi interessano particolarmente, solo per ottenere quelle ricompense. La mia attività diventerà allora un peso, e probabilmente sarò in grado di raggiungere solo risultati mediocri.

Conoscerete senz'altro persone la cui professione comporta attività poco piacevoli e che quindi lavorano soprattutto per guadagnare.

Cominciate ora ad analizzare i successi ottenuti fino a questo momento. Suddividete la vostra esistenza in tre fasi cronologiche. Scegliete per la prima fase due, per la seconda tre e per la terza quattro successi di cui ancora oggi siete orgogliosi, che sono importanti e vi rendono particolarmente felici. *(Far presente ai partecipanti che non deve trattarsi di successi del tipo «imparare a suonare il violino», ma di avvenimenti specifici e limitati nel tempo, ad esempio «quando quella volta a quel concerto specifico ho suonato il violino»).*

Prendete un foglio e descrivete uno dopo l'altro i nove successi numerandoli da 1 a 9. Indicate ogni volta cosa avete fatto, cosa vi ha divertito, cosa avete ottenuto, di quali pregi e capacità vi siete serviti e quanti anni avevate. Trovate per ogni successo minimo sei pregi e capacità che hanno avuto un ruolo determinante. Per fare ciò avete un'ora.

Passiamo alla seconda fase del gioco. Compilate il seguente modulo in 30 minuti.

*(Fare infine una breve pausa).*

Formate gruppi di quattro...

Comunicare agli altri partecipanti soprattutto le risposte date alle ultime domande del modulo. Avete 30 minuti a disposizione...

Formate un cerchio unico, valutiamo insieme il gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo su me stesso?
- Sono disposto a trarne le conseguenze?
- In base a quale criterio ho scelto i successi delle tre fasi della mia vita?
- In che misura il mio modello di competenza si addice alle mie attuali aspirazioni in campo professionale?
- In quale altro modo posso rendermi conto delle mie competenze?
- Che sensazioni ha suscitato in me questo gioco?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Anche in questo caso è importante che almeno alcune delle risposte vengano discusse nel gruppo, e che il resto dei partecipanti venga stimolato ad esprimere le proprie impressioni in modo da poter risalire ai pregi principali che essi avevano già riscontrato nell'interessato fino a quel momento. Le impressioni ricavate possono essere elaborate ulteriormente in modo interessante: far sì che gli adolescenti rappresentino il proprio modello di competenze ad un futuro educatore o datore di lavoro mediante un gioco di ruoli.





(da Rainwater)

## OBIETTIVI



Facendo riferimento alle teorie della terapia gestaltica, possiamo affermare che la nostra coscienza possiede tre distinte capacità: il pensiero, la percezione sensoriale e quella corporea.

Nel pensiero sono comprese la nostra capacità di pianificare, il giudizio, l'analisi, il ricordo, la previsione del futuro, ecc. Ciò costituisce la maggior parte della nostra attività.

La percezione sensoriale ci trasmette informazioni dall'ambiente circostante, che riceviamo attraverso i cinque sensi. In questo ambito ha luogo una certa selezione e solo una minima parte delle informazioni vengono elaborate dalla nostra coscienza.

La percezione corporea ci trasmette informazioni dal nostro corpo, dai muscoli, dalle articolazioni, dagli organi interni, dalla superficie cutanea, ecc. In questo ambito possiamo incorrere nelle difficoltà maggiori.

La nostra coscienza registra solo una piccola parte delle informazioni messe a disposizione dal corpo.

Come membri della società occidentale, possiamo dire di avere tutti, chi più e chi meno, una testa di proporzioni enormi rispetto al corpo; vale a dire pensiamo molto, ma la nostra percezione lascia a desiderare.

Una delle conseguenze è che il corpo è collegato alla coscienza solo in modo frammentario, che lo ignoriamo, e il nostro modo di agire è così inadeguato da causarci malattie che potrebbero essere evitate.

Per una buona educazione sul tema «salute» è necessario esercitare continuamente in questi giochi ciò che poi nella realtà avviene, ossia una percezione differenziata verso l'interno e l'esterno.

Questo esperimento aiuta gli adolescenti a sperimentare per una volta nel modo più completo le funzioni percettive esterne e a porle in collegamento con la coscienza.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 30  
 minuti



Vi propongo un gioco che vi darà la possibilità di mettere alla prova i cinque sensi in modo assolutamente consapevole. Al meglio il più delle volte vengono utilizzati gli occhi e al secondo posto le orecchie; solo con notevole distacco vengono poi tatto, gusto e olfatto. È proprio un peccato, in quanto i cinque sensi non dovrebbero essere usati solo quando studiamo, lavoriamo o per organizzare bene il tempo libero, ma principalmente per aiutarci a rimanere sani, a divertirci e a sopravvivere. Solo i sensi possono aiutarci a trovare una risposta alle seguenti domande: il mio ambiente mi è congeniale? - Mi nutro in modo sano? - Il mio abbigliamento favorisce la salute? - Ho a che fare con persone che mi vanno a genio? ecc.

*(Se necessario spiegare più dettagliatamente questo concetto).*

Distribuitevi nella stanza e sedetevi comodi... Guardatevi intorno e osservate gli oggetti così come appaiono... Guardate la forma, la superficie, il colore... Osservate luci ed ombre... Notate come le diverse forme si accostano l'una all'altra... Non cercate di chiamare gli oggetti con il loro solito nome, ad esempio: «Questo è un tavolo marrone», «là c'è la finestra». Questo infatti ostacola la vostra percezione sensoriale... Provate ad osservare come se foste bambini piccoli che non sanno parlare... Non esprimete giudizi, ad esempio: «Questa cornice è impolverata», «il quadro è bello». Lasciate spaziare i vostri occhi, rilassatevi e lasciateli scorrere sugli oggetti senza mettere a fuoco... (2 minuti).

Guardate ora alcuni oggetti piccoli, magari i dettagli di un oggetto più grande, come ad esempio un filo su un pavimento o un centimetro quadrato della superficie del tavolo. Concentratevi su questo piccolo dettaglio. Cosa vedete in realtà? Siete in grado di fondervi con questa piccola parte? (30 secondi). Chiudete gli occhi... Cosa vedete ora?... Prendete coscienza di tutte le immagini che scorrono... (30 secondi).

Aguzzate l'udito. Che sentite?... Percepitemo probabilmente dei rumori che prima erano udibili, ma ai quali non avevate prestato attenzione perché eravate concentrati sulle immagini... Concentratevi ora sull'udito... Notate ogni minimo rumore... (30 secondi).

Immaginatevi di essere stati addormentati e, bendati, condotti fino qui; proprio ora tornate coscienti. Utilizzando solo l'udito, cercate di scoprire più dati possibili sul luogo dove vi trovate. Vi trovate in città o in campagna? Siete in un edificio o all'aperto? Siete soli o in compagnia? Se siete in compagnia, cosa potete percepire degli altri attraverso l'udito? (1 minuto).

Restate ad occhi chiusi e concentratevi sull'olfatto... Di che cosa odora l'aria?... Annusatevi la mano... Ha un odore familiare oppure no?... Se non sapeste che è la vostra mano, sapreste riconoscerla dall'odore? Annusate i capelli se sono lunghi abbastanza da arrivare sotto il naso. Ora annusate i vostri abiti... annusatevi le ascelle... Ora annusate tutti i piccoli oggetti che vi circondano... Cosa vi dice l'odore di questi oggetti? Di che cosa odora

il pavimento? Quando pensate sia stato pulito l'ultima volta? Siete in grado di percepire l'odore di altre persone?... (30 secondi).

Restando a occhi chiusi, cercate di distinguere il sapore che ha la vostra bocca internamente... Ora leccatevi le mani dopo averle strette... Che sapore hanno?... Di che sanno?... Leccatevi ora il braccio nel punto in cui si piega... Di che cosa sa?... Rimanete a occhi chiusi e concentratevi sulle mani... Non muovetele e prendete coscienza delle informazioni che esse vi forniscono, specialmente la punta delle dita... Se questa fosse l'unica vostra fonte di osservazione, cosa potrebbero rivelarvi i polpastrelli sul mondo che vi circonda?... Ora muovete le mani e lasciate che si tocchino l'un l'altra... Con una mano esplorate l'altra... Cercate di scoprire come essa risulta al tatto...

Studiate la forma delle ginocchia, le curve e le anse, le unghie e il letto dell'unghia, la struttura della pelle, le linee sul palmo della mano... (1 minuto).

Ora spostate l'attenzione dalla mano attiva a quella passiva. Forse preferite procedere in modo diverso nel toccare, in modo che la mano toccata si senta più accarezzata che analizzata?... Variate pressione e velocità del movimento, in modo da produrre una sensazione piacevole per la mano che viene toccata... (30 secondi). Ora concentratevi nuovamente sulla mano attiva... Preferite concentrarvi sulla mano attiva o su quella passiva?... Concentratevi di nuovo sulla mano che accarezzate... Siete in grado di spostare la vostra attenzione secondo le mie richieste? Ora osservate quale mano avete scelto per il ruolo passivo e quale per quello attivo... Scambiate i ruoli e concentratevi sulla mano che ora dopo lo scambio sta esplorando l'altra... Che cosa è in grado di scoprire sulla mano passiva?... Che cosa nota delle ossa, dei muscoli, della pelle e delle unghie?... (1 minuto).

Ora concentratevi di nuovo sulla mano esplorata... Che effetto fa al tatto sentirsi esplorati, toccati e accarezzati?... Il tutto avviene con facilità, come nella prima fase, o notate una certa resistenza nei confronti dei nuovi ruoli?... (30 secondi). Esplorate ora il viso con le mani come se fosse quello di un estraneo e come se foste ciechi... Cercate di scoprire qualcosa sul volto che ogni giorno vedete allo specchio... (1 minuto).

Ora spostate la vostra attenzione sul viso e scoprite che effetto fa essere esplorati dalle mani... Cominciate a toccarvi il viso in diversi modi per scoprire la parte più piacevole da toccare... Quanta pressione bisogna fare?... Il movimento delle mani sul viso deve essere veloce o lento?... In che direzione deve essere toccato il viso?... Quali parti delle mani devono toccare il viso?... (30 secondi). Come prima, lasciate vagare la coscienza qua e là tra quello che sentono le mani e quello che sente il viso... (1 minuto). Ora includete anche il collo, le braccia, il corpo, le gambe e i piedi nelle vostre perlustrazioni... Come si presentano al tatto le parti vestite del corpo a differenza di quelle nude?... Che tipo di contatto provate piacevole?... Avete

5 minuti a disposizione...

Rimanendo a occhi chiusi, esplorate con le mani ciò che si trova nelle immediate vicinanze... Rimanete seduti al vostro posto e provate a sentire tutto ciò che si trova nel vostro raggio di azione... (1 minuto). A questo punto, se ve la sentite, spostatevi e a occhi chiusi esplorate altre parti della stanza... Cosa potete scoprire toccando con le mani gli oggetti che prima avevate registrato con gli occhi?... Cosa provate muovendovi dal vostro posto senza poter controllare l'ambiente con gli occhi?... Andate carponi o vi sentite abbastanza sicuri da camminare?... Fate caso a come utilizzate mani e piedi per orientarvi... Che velocità di movimenti potete raggiungere senza sentirvi insicuri?...

Continuate a muovervi ed esplorate tutto ciò che vi incuriosisce. Cosa provate incontrando altri o pensando all'eventualità di incontrare altri? Tenete presente che potete decidere voi stessi se muovervi o rimanere in un posto. Inoltre siete voi stessi a decidere cosa esplorare... (5 minuti). Continuate a tenere gli occhi chiusi e cercate di tornare nella stessa posizione dalla quale avete cominciato il vostro viaggio... (2 minuti). In qualsiasi posto vi trovate, aprite gli occhi e guardatevi intorno nel gruppo... Che cosa vedete?... Tornate a formare un cerchio e valutiamo insieme il gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo esperimento?
- Cosa ho provato?
- Cosa mi è piaciuto di più?
- Con quale aggettivo potrei meglio descrivere me stesso?
- In che modo utilizzo i miei cinque sensi nella vita quotidiana?
- In quale occasione potrei usare di più i miei sensi?
- Chi tra le persone che conosco si serve dei propri sensi nel modo più attivo?
- Come vengono usati i sensi in questo gruppo?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Stimolare gli adolescenti ad elaborare da soli semplici giochi che potrebbero essere utili ad esplorare e rendere attivi uno o più sensi.

(da Rainwater)

## OBIETTIVI



Questo esperimento aiuta gli adolescenti a percepire più consapevolmente i diversi messaggi del corpo al cervello.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 30  
 minuti

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco nel quale vi potrete esercitare a recepire più chiaramente i messaggi del corpo.

Prima vi spiego perché l'autopercezione è così importante.

In opposizione a una teoria molto diffusa secondo la quale percepiamo le sensazioni con il cuore o con la testa, dobbiamo partire dal presupposto che percepiamo le sensazioni solo attraverso il corpo.

La nostra muscolatura e i vari organi trasmettono al cervello informazioni che vengono decifrate e recepite come constatazioni del nostro attuale stato emozionale.

Quando ad esempio notiamo che la testa ci ribolle, che la muscolatura delle spalle e della nuca è tesa e che serriamo persino i pugni, tendiamo ad interpretare ciò come una sensazione di rabbia.

Quando invece i nostri occhi sono pesanti e abbiamo come un nodo in gola, significa che siamo tristi.

Chi da bambino ha imparato ad ignorare le proprie sensazioni o è stato spinto a farlo, ad esempio se i genitori dicevano: «Non essere triste», può ristabilire un contatto con i molteplici processi psicologici soltanto attraverso una attenta osservazione dei processi fisiologici.

Inoltre l'osservazione delle nostre reazioni fisiche ci fornisce importanti indicazioni sul nostro stato di affaticamento, dicendoci di quanta energia di-

sponiamo ancora, quando è necessaria una pausa e di quanto riposo abbiamo bisogno. Il cervello da solo non è in grado di dirci come alternare lavoro e riposo.

Infine la conoscenza del proprio corpo rappresenta il presupposto necessario dei due principali processi di assimilazione, grazie ai quali forniamo energia al corpo, ossia la respirazione e l'alimentazione.

Solo la percezione corporea può dirci se inspiriamo ed espiriamo abbastanza profondamente, e quindi se procuriamo al corpo la giusta quantità di ossigeno. Lo stesso discorso vale per l'assunzione di cibo: solo il corpo può dirci quando è il momento di mangiare e in che quantità. Il nostro corpo contribuisce a stabilire quali pietanze sono per noi ideali.

Vi offro ora la possibilità di esercitare in pratica la consapevolezza del vostro corpo.

Sedetevi comodi e chiudete gli occhi...

Percepite quali parti del corpo sono a contatto con la sedia, con il pavimento, ecc. Cercate di appoggiarvi e rilassatevi... Sentite come il pavimento e la sedia sostengono il vostro corpo... (30 secondi).

Fate attenzione a come respirate. Non modificate la vostra respirazione, ma osservate solamente come respirate... Prestate attenzione a come l'aria entra ed esce... Notate quali parti del corpo si muovono durante la respirazione... (30 secondi).

Farò un elenco di diverse parti del corpo. Quando inspirate, concentratevi sulla parte del corpo che ho nominato per ultima; quando invece espirate, emettete insieme all'aria ogni tensione.

*(In questa fase del gioco fare una pausa di circa 10 secondi ogni volta che si incontrano i puntini, in modo da concedere ai partecipanti 20 secondi per ogni parte del corpo; ad esempio affinché possano inspirare ed espirare due volte, come minimo).*

Che fa la vostra fronte?... È arricciata o distesa?...

Che fanno le palpebre?... Rimangono ferme o tremolano se si chiudono gli occhi?... Che fanno i globi oculari?... Stanno fermi o girano?... Ricontra-  
te qualche effetto ottico?...

Che fanno le guance?... Sono rilassate o state ridendo?... Che fanno le orecchie?... Hanno la stessa temperatura del viso?... Che succede al vostro naso?... Sentite i peletti nelle narici quando l'aria passa nel naso?... Che fanno le labbra?... Sono umide o secche, chiuse o aperte?... Che fa la lingua?... Dove poggia?... Cosa tocca?... Che fanno i denti?... Come li sentite?... Che fa la nuca?... Dà segni di stanchezza o sostiene bene la testa sulle spalle?... (30 secondi).

Concentratevi su tutte le vertebre, da quella cervicale al coccige, che si trova alla fine della colonna vertebrale... Che curva descrive in questo momento la colonna vertebrale?... (30 secondi).

Sentite i muscoli collegati alla colonna vertebrale... La schiena è tesa o rilassata?... (30 secondi).

Concentratevi sulle spalle... Sono leggermente sollevate o abbandonate?... In che posizione si trovano le scapole?... Sporgono dalla schiena o rimangono piatte su di essa?... Concentratevi sull'articolazione della spalla... Immaginate di muovere le braccia nelle articolazioni senza in realtà farlo... Concentratevi sulla parte superiore del braccio... sui gomiti... Sono distesi o piegati? Concentratevi sugli avambracci... sulle articolazioni delle mani... sulle dita... Potete notare come sono tese?... (30 secondi).

Concentratevi sul battito cardiaco. Non cercate di contare i battiti, ma fate attenzione al ritmo... (30 secondi).

Cercate di scoprire se in qualche altra parte del corpo risuona il battito cardiaco... alle tempie, alla gola, al collo, alle articolazioni delle mani, alla regione inguinale, alle articolazioni dei piedi o altrove... (30 secondi).

Fate attenzione a come il vostro respiro si insinua nel corpo... Seguite l'aria nel suo percorso, dal naso attraverso la trachea fino ai polmoni... Sentite come i polmoni si contraggono e si distendono... (30 secondi).

Inghiottite un po' di saliva e sentite il tubo digerente... Sentite lo stomaco... Che notate?... Quando avete mangiato l'ultima volta?... Avete fame?... Come potete accertarlo?... Ora cercate di sentire l'intestino tenue... Cosa notate?... Cosa sta succedendo nell'intestino crasso?... Cercate di sentire prima la parte che da destra va verso l'alto... Ora quella che attraversa trasversalmente la pancia... infine la parte che a sinistra scende formando la caratteristica S... Potete rilevare qualcosa? (20 secondi).

Concentratevi sulle ossa del bacino che contiene gli organi... State storti con il bacino?... Concentratevi sulle anche... Senza muovere le gambe immaginate di sollevarle e di abbassarle...

Immaginate di descrivere dei cerchi con i piedi... Prima in una direzione e poi nell'altra... Concentratevi sulle cosce e le ginocchia... Che temperatura hanno?... Sono più calde o più fredde delle gambe?... Sentite le gambe... Percepите tensione in quest'area?... Sentite ora le articolazioni dei piedi... Inarcate i piedi... Constatate quanto essi siano snodati... Sentite i piedi e le dita dei piedi... Se indossate scarpe o calze, controllate se le dita dei piedi si sentono costrette... Ora ripercorrete il tragitto dalle dita dei piedi alla volta cranica... Fate un confronto tra la parte destra e quella sinistra del corpo. Risultano differenti al tatto? Vedete se nel percorso inverso siete in grado di percepire tutte le parti del corpo o se vi sono lacune nella percezione... (1 minuto).

Ora avete 1 minuto per percepire il corpo nella sua interezza.

Ripetete sottovoce: «Questo sono io» e chiamatevi per nome. Poi aggiungete: «Io vivo qui» (1 minuto).

Fate un grosso respiro, stiratevi, allungatevi ed alzatevi in piedi lentamente, scuotete il corpo e aprite gli occhi... Che cosa vedete?...

Formate un cerchio.



## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo esperimento?
- Come mi sento ora?
- Ho percepito parti del corpo che prima non avevo notato?
- Dove ho riscontrato tensioni?
- Ho percepito la parte sinistra del corpo in modo diverso dalla destra?
- Quali parti del corpo sono state difficili da percepire e quali invece facili?
- Cosa ho provato nell'ultima parte del gioco, quando ho percepito il mio corpo nella sua interezza?
- Come tratto il mio corpo nella vita di tutti i giorni? Lo amo o lo tratto come se fosse una macchina?
- Quali parti del corpo trascuro in particolare?
- Quali parti del corpo sono per me difficili da decifrare?
- Cosa significa avere delle parti del corpo fredde, ad esempio piedi freddi o mani fredde?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



In correlazione a questo gioco, per favorire ulteriormente l'integrazione di diverse parti del corpo con la coscienza, si può chiedere ai partecipanti di scrivere un dialogo tra la testa e una parte del corpo ignorata, trascurata o danneggiata, come ad esempio i polmoni o lo stomaco.

(da Leavenworth)

## OBIETTIVI



Al contrario di quanto avviene nella sfera spirituale e psichica, che abbiamo la possibilità di sviluppare ampiamente, per quanto riguarda il nostro corpo siamo estremamente vincolati a ciò di cui disponiamo, vale a dire ciò che abbiamo ereditato biologicamente dai nostri genitori.

Possiamo ad esempio raggiungere un certo livello intellettuale pur essendo cresciuti tra gente di livello medio; tuttavia non siamo normalmente in grado di modificare le dimensioni del nostro naso o degli zigomi.

Non ci rimane che accettare il nostro corpo così come ci è stato dato, averne cura e se possibile instaurare con esso un rapporto affettivo. Questo potrà riuscirci più o meno facile a seconda di quello che abbiamo appreso dai nostri genitori sulla «amabilità» del nostro corpo. Un buon rapporto con il corpo è comunque la premessa necessaria per una vita felice.

Questo esperimento offre agli adolescenti la possibilità di sviluppare consapevolmente pensieri e sentimenti positivi nei confronti del proprio corpo.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 10  
 minuti

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco nel quale potrete esercitarvi ad essere affettuosi con il vostro corpo.

Il corpo viene troppo spesso trascurato e ignorato, pur essendo l'elemento base della nostra vita e pur avendo gli stessi diritti della mente e del cuore. Pochissimi di voi avranno imparato che è giusto rispettare ed amare il proprio corpo in tutte le sue parti. Avrete anche imparato che alcune parti del corpo sono brutte e addirittura impure. Non è facile riuscire in pieno ad apprezzare tutte le parti del corpo, ma potete almeno provare a compiere il primo passo in questa direzione.

Sedetevi o sdraiatevi comodi... Assumete comunque una posizione nella qua-

le la spina dorsale formi una linea retta...

Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro respiro... Lasciate che l'aria affluisca prima nel ventre e poi nel petto, così da riempire completamente d'aria i due lobi polmonari che si trovano a destra e a sinistra sotto le clavicole... Espirate ed ispirate piano; nell'espiazione produce un lieve rumore che solo voi avvertite... Badate di espirare la maggior quantità possibile di aria consumata... Quando ispirate lasciate entrare l'aria nuova senza affaticarvi... (1 minuto).

Notate quali parti del corpo vi sorreggono e quali punti dell'ambiente circostante vi forniscono un appoggio... Lasciatevi sostenere ancora di più dall'ambiente esterno... Immaginate che il suolo si alzi per sorreggervi... Sciogliete i muscoli che avete usato per tenervi ed appoggiarvi... (30 secondi).

Adesso appoggiate la mano destra al centro del vostro corpo, ossia a circa un palmo dall'ombelico... Poggiate la sinistra sull'ombelico e lasciate le mani così per un po' di tempo... (15 secondi).

A tutti noi riesce difficile amare il nostro corpo. Per questo motivo come prima cosa vogliamo chiedere perdono a noi stessi di essere stati cattivi nei nostri confronti, e quindi dichiariamo il nostro amore a noi stessi... (15 secondi). Cominciate ad amare tutto ciò che si trova sotto la mano destra... (15 secondi).

Quando pensate di aver comunicato amore a sufficienza in quella zona, spostate la vostra concentrazione sulla mano sinistra, e amate tutto ciò che si trova al di sotto di essa... (15 secondi).

Ora mettete la mano destra tra l'ombelico e il cuore e la sinistra sul cuore... Lasciate le mani in questa posizione per un po'... (15 secondi).

Amate ciò che si trova sotto la mano destra... (15 secondi).

Quando pensate di aver comunicato affetto a sufficienza, concentrate la vostra carica affettiva su tutto ciò che si trova sotto la mano sinistra... (15 secondi).

Ora appoggiate la mano destra sul collo e la sinistra sulla fronte... Rimanete così per un po'... (15 secondi).

Amate ciò che si trova sotto la mano destra... (15 secondi).

Ora ciò che si trova sotto la sinistra... (15 secondi).

Ponete ora le mani lungo i fianchi e amatevi, semplicemente perché esistete... (30 secondi).

Ricordate che potete amarvi, qualsiasi cosa facciate, pensiate o sentiate. Avete la possibilità e il diritto di amarvi, così come siete: il vostro corpo, i vostri pensieri e i sentimenti... (30 secondi).

Ora conterà da 10 a 1 e all'1 vi alzerete in piedi e aprirete gli occhi. Vi sentirete ristorati e degni d'amore...

Dieci... Nove... - ...Uno.

Formate un grande cerchio e valutiamo insieme il gioco.

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo esperimento?
- Come mi sento ora?
- Quali parti del mio corpo ho sempre amato in modo particolare?
- Nei confronti di quali parti provo un sentimento ambiguo? Quali parti non amo affatto?
- In che modo mi prendo cura del mio corpo dimostrandogli così facendo di amarlo?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



È possibile approfondire questa esperienza stimolando gli adolescenti ad immaginare la seguente situazione: «Il vostro migliore amico o la vostra migliore amica vi regala una poesia sul vostro corpo per il compleanno. Cosa dice questa poesia?».

(da Samuels)

## OBIETTIVI



Uno degli obiettivi più importanti nel lavoro con gli adolescenti è quello di aiutarli ad assumersi una sempre maggiore responsabilità nei confronti della propria vita. Ciò significa anche favorire in loro un atteggiamento di responsabilità nei confronti del proprio corpo.

Uno dei modi principali di influenzare positivamente le nostre condizioni di salute ci è offerto da un'adeguata tecnica di respirazione.

Per questo l'animatore dovrebbe continuamente fare esercizi di respirazione con i gruppi, e al momento opportuno dovrebbe far notare ai partecipanti qual è la corretta respirazione, cosa si manifesta in questo modo e le conseguenze che ne derivano.

Questo è un importante esercizio sulla respirazione, che dimostra in modo chiaro la necessità di espirare e di inspirare profondamente.



PARTECIPANTI

 DAI  
**15**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 10  
 minuti

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco sulla respirazione. Prima di tutto però vorrei spiegarvi alcune cose.

Il corpo e lo spirito si influenzano reciprocamente, e le vostre condizioni di salute producono degli effetti sulla mente e sulla capacità di affrontare la vita in modo responsabile.

Le nostre attuali condizioni fisiche sono in gran parte il risultato del nostro comportamento nel passato: del modo di respirare, del modo di muoverci e della nostra alimentazione e, naturalmente, anche dei pensieri e degli atteggiamenti elaborati dalla nostra mente e dall'anima.

Pochi si rendono conto che l'attività quotidiana più importante è respirare.

Il più delle volte non facciamo caso a come respiriamo, e in genere lo facciamo poco profondamente. In questo modo il corpo e i miliardi di cellule che lo costituiscono ricevono troppo poco ossigeno, perdendo così gran parte della vitalità, diventando più soggetti ad ogni tipo di malattie. Gli antichi cinesi lo sapevano, e facevano risalire ogni malattia o alla cattiva circolazione o a una respirazione sbagliata.

Come respirate in questo momento?... Quali parti del corpo si muovono quando respirate? In che ordine si muovono? Quante volte respirate in un minuto?... (1 minuto).

Respirate con il naso, con la bocca o con entrambi?... Espirate tutta l'aria o ne trattenete un po' nei polmoni?...

Ora sdraiatevi supini e chiudete gli occhi... Piegate le ginocchia rimanendo con la pianta dei piedi sul pavimento...

Respirate lentamente con il naso, e inarcate prima di tutto la parete addominale, poi il petto e infine quando le estremità dei polmoni sotto le clavicole sono piene d'aria, sollevate anche un po' le spalle...

Quando espirate, emettete l'aria producendo un lungo sibilo... Contraete l'addome lasciando che il diaframma spinga fuori altra aria. Potete aiutarvi avvicinando il mento al petto...

Una volta emessa tutta l'aria, rilassatevi e notate come l'aria da sola torni a riempire ventre e petto...

Fatelo per 2 minuti...

Questa parte dell'esercizio mostra che la fase più importante della respirazione è l'espirazione. Molti invece erroneamente pensano che sia l'inspirazione e temono di non incamerare aria a sufficienza. In realtà è molto più importante liberarsi il più possibile dell'aria già utilizzata, in modo da creare un maggior spazio per aria fresca e ricca di ossigeno. L'inspirazione avviene automaticamente dopo l'espirazione, secondo un processo regolato dalla natura nel nostro apparato respiratorio.

Alzatevi, vi faccio vedere come, oltre ad espirare efficacemente, potete inspirare profondamente...

Stando in piedi, assumete una posizione che mantenga eretta la colonna vertebrale il più possibile. Inspirate con il naso e riempite prima di tutto la parte inferiore dei polmoni, inarcando il ventre verso l'esterno. Infatti se mantenete contratto l'addome durante l'inspirazione, riuscite a riempire d'aria solo la parte superiore dei polmoni, che costituisce appena la metà del volume totale...

Ora riempite la parte centrale dei polmoni spingendo verso l'esterno le costole inferiori e lo sterno... Riempite a questo punto la parte superiore dei polmoni sollevando leggermente le spalle e ritirando un po' la pancia. Trattenete l'aria alcuni secondi e poi espirate con la bocca, sempre producendo un sibilo e continuando a ritirare il ventre...

Fatelo per 2 minuti...

Come vi sentite dopo aver incamerato una quantità maggiore di ossigeno?... Probabilmente avrete notato che il vostro modo di respirare può modificare le vostre sensazioni.

Voglio allora darvi un consiglio molto utile per la vita di tutti i giorni. Probabilmente quando avete paura, voi respirate poco profondamente e addirittura trattenete l'aria. Questo serve soltanto a percepire le vostre sensazioni in modo attenuato. Tuttavia non vi aiuta ad avvertire quella forza che risulta soltanto dalla respirazione ritmica e profonda. Perciò, quando vi accorgete di avere paura, chiedetevi: «Come respiro?» e iniziate a respirare ritmicamente e profondamente, come avete appena imparato. Concentrandovi sulla respirazione diventerete più tranquilli, e il miglior rifornimento di ossigeno aiuterà il vostro corpo a sentirsi più forte e stabile.

Formate un grande cerchio e discutiamo insieme di questa esperienza...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo esperimento?
- In quali momenti della giornata respiro in modo particolarmente piatto?
- Quando respiro profondamente e come abbiamo appena imparato?
- Quando mi sento stanco e sovraffaticato? Cosa faccio allora per me stesso?
- Ho qualcosa da aggiungere?

(da Hamlin)

## OBIETTIVI



In questo esercizio i partecipanti imparano ad attenuare o risolvere lievi tensioni e dolori attraverso una respirazione profonda e concentrazione psichica.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 6  
 minuti

## ISTRUZIONI



Le sensazioni influiscono sul nostro respiro.

In genere quando abbiamo paura respiriamo superficialmente. Quando siamo sereni e allegri respiriamo più profondamente. Allo stesso modo possiamo influenzare le nostre sensazioni attraverso il respiro.

In questo gioco potete imparare ad attenuare dolori e tensioni con l'aiuto di un respiro profondo e della vostra fantasia.

Sedetevi o sdraiatevi comodi e chiudete gli occhi... Percepiteme la forza di gravità che vi spinge verso il basso... Percepiteme l'aria intorno al corpo, le braccia e anche il viso... (15 secondi).

Concentratevi sul respiro, quando ispirate... Percepiteme l'aria nel naso e nella gola... Sentiteme come l'aria dilata il petto e l'addome... Sentiteme l'effetto refrigerante dell'aria sul corpo, specialmente sulla fronte... (15 secondi).

Concentratevi su tutte queste sensazioni... (1 minuto).

Ora continuate a concentrarvi sul respiro, quando espirate. Sentiteme il calore e l'umidità nel vostro corpo... Notate la sensazione di calore e di umidità intorno al cuore... Notate la freschezza quando ispirate e il calore quando espirate... (1 minuto).

Ora immaginate cosa avviene quando espirate: l'aria viene spinta dai polmoni in determinate parti del corpo, dove i capillari locali si dilatano favorendo così la circolazione e rendendo la muscolatura sciolta e calda.



*(Dare 10 secondi circa per ognuno dei seguenti compiti).*

Dirigete il respiro caldo sulla gamba destra... poi sulla sinistra... Dirigete il respiro caldo sul braccio destro... poi sul sinistro...

Ora scegliete voi stessi una parte del corpo che risulta stanca o dolorante e soffiategli sopra aria calda... (30 secondi).

Ripetete questo esercizio... (30 secondi).

Tornate ora nel gruppo, aprite gli occhi e guardatevi intorno... (1 minuto).

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo esercizio?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

(Vopel)

## OBIETTIVI



In questo gioco i ragazzi possono capire quali alimenti sono allo stesso tempo gustosi e biologicamente sani.

Mangiare e bere costituiscono accanto alla respirazione il secondo importante processo assimilativo mediante il quale forniamo energia al nostro corpo e ci manteniamo in vita.

Il preoccupante livello di scarsa considerazione in cui il corpo è tenuto nella nostra cultura è provato dalla assenza di una soddisfacente educazione nutrizionale sia nelle famiglie che nelle scuole, che al limite è affidata alla formazione professionale dei cuochi.

Questo tipo di educazione dovrebbe comprendere due criteri: il gusto e il far bene.

Allo stesso modo in cui divertimento e felicità costituiscono le premesse essenziali per un'attività professionale qualificata, per un buon apprendimento o nelle relazioni interpersonali, esse lo sono anche per la nostra nutrizione. Una completa assimilazione di sostanze nutritive può avere luogo soltanto se coinvolgiamo nel processo nutritivo anche la nostra psiche, se riusciamo a concentrarci sul cibo, se ci troviamo in un ambiente favorevole, se possiamo trarre gioia e gusto dai cibi che assumiamo. Un pasto consumato meccanicamente, in fretta e in condizioni sfavorevoli ostacola il corpo nel delicato processo di completo sfruttamento delle componenti nutritive.

Ulteriore importante presupposto per un pasto gustoso è che il cibo soddisfi le nostre esigenze «estetiche», stimolando positivamente i nostri sensi in struttura, forma e sapore.

Per quanto riguarda il problema di cosa faccia bene, non possiamo affidarci alla nostra percezione sensoriale. Dobbiamo essere sufficientemente informati sul valore biologico dei singoli alimenti, sul loro contenuto energetico, su vitamine e microelementi in essi contenuti, e sull'eventuale quantità di sostanze chimiche dannose. Ciò comprende anche il problema del giusto orario dei pasti, della frequenza e della quantità. È necessario combinare il bere e il mangiare con il nostro ritmo di vita.

Essendo questi temi estremamente importanti per la nostra vita, è bene iniziare presto una adeguata sensibilizzazione a riguardo.

È possibile sfruttare l'interesse che cresce negli adolescenti a questa età nei confronti del proprio corpo come punto di partenza per una pedagogia del mangiare con gusto.



PARTECIPANTI

DAI  
12  
ANNI

TEMPO



Circa  
75  
minuti

## MATERIALI



Carta e penna, fogli da disegno e pennarelli.

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco nel quale potrete confrontarvi sui vostri rispettivi criteri di alimentazione.

Alcuni di voi forse hanno dei genitori che sin da piccoli li hanno lasciati liberi di scegliere quando, cosa e quanto mangiare. Forse oggi potete anche essere schizzinosi e mangiare cose che vi piacciono e che forniscono al corpo tutto ciò di cui ha bisogno.

Chi non gode di questa situazione, può forse imparare a considerare maggiormente come benessere e alimentazione siano collegati fra loro.

Scegliete ora con chi formare un gruppo di quattro... Distribuitevi a gruppi nella stanza...

Immaginate la seguente situazione: vi trovate in una spaziosa casa di legno al centro dell'Alasca dove trascorrerete l'inverno.

Questa casa è calda e asciutta, avete combustibile a sufficienza, in cucina c'è un fornello, potete ricavare acqua dalla neve.

Resta da decidere di cosa vi nutrirete per sei mesi.

Immaginate di poter decidere circa le provviste alimentari.

Potete stabilire che alimenti scegliere e in che quantità.

Il vostro compito è scegliere venti alimenti dei quali vivrete per sei mesi.

A due condizioni:

nessuno dei venti alimenti deve essere una combinazione di diversi componenti: ad esempio, se scegliete miele non potete poi ordinare anche marmellata.

Inoltre non potete prendere cibi in scatola. Perciò dovete anche pensare al problema della conservazione degli alimenti.

Ora decidete insieme quali alimenti volete ricevere e in che quantità. Avete 30 minuti a disposizione...

Immaginate ora di dover cancellare dalla lista 5 dei 20 alimenti. A quali

5 rinuncereste? Dovete forse modificare la quantità degli altri? Quali piatti gustosi e nutrienti potete preparare rinunciando a 5 alimenti e mantenendone 15? Avete 10 minuti per scegliere 5 alimenti e trovare delle buone ricette...(10 minuti).

Ora dovete cancellare altri 5 alimenti. A quali rinunciate? Avete 10 minuti... Ora dovete ancora una volta eliminare 5 alimenti dalla lista. Cosa volete mantenere per poter vivere sei mesi e rimanere sani il più possibile? Quali ricette buone e nutrienti potete ancora realizzare con questi 5 alimenti? Cercate di elaborare una serie di possibilità. Avete 25 minuti...

*(Prolungare il tempo se necessario).*

Tornate a formare un grande cerchio, presentate le liste delle ordinazioni e confrontatele fra loro...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Abbiamo potuto raggiungere un buon accordo nel gruppo?
- Disponiamo delle informazioni necessarie sul valore biologico dei vari alimenti?
- Siamo riusciti a conciliare esigenze di gusto e valore nutritivo nella scelta degli alimenti?
- Mi interessa quotidianamente dei problemi relativi alla mia alimentazione?
- Quali alimenti considero dannosi o pericolosi?
- Quali sono le mie nozioni riguardo a residui chimici o conservanti contenuti negli alimenti?
- Mangio molto? In fretta? Meccanicamente?
- In base a quali criteri vengono preparati i pasti a casa mia?
- Ho appreso qualcosa di nuovo?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Raccogliere informazioni sui corrispondenti problemi alimentari.

(Vopel)

## OBIETTIVI



Il mangiare e il bere per noi in molti casi assumono un valore simbolico. Molti di noi mangiano perché non ricevono abbastanza affetto e tenerezza. Altri mangiano o bevono per non doversi accorgere della loro rabbia; altri ancora perché hanno paura di non riuscire a sufficienza in diversi campi. Questo gioco offre agli adolescenti la possibilità di approfondire la conoscenza di questi nessi attraverso interviste reciproche.



DAI  
**16**  
ANNI

TEMPO



Circa  
45  
minuti

## MATERIALI



Carta e penna.

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco che riguarda il legame tra le nostre abitudini alimentari e i nostri stati d'animo. Avrete senz'altro notato che non mangiate soltanto quando avete fame, ma anche quando improvvisamente vi viene appetito, pur avendo mangiato da poco. Inoltre avrete notato che alcuni mangiano per cause puramente emotive, ad esempio davanti alla televisione, al cinema, allo stadio, ecc. Rendersene conto da soli non è facile. Perciò vorrei che i partecipanti si intervistassero a due a due. Scegliete un compagno col quale fare insieme questo gioco...

Vi spiego come prosegue il gioco. Ognuno di voi ha 15 minuti per domandare al compagno quando mangia al di fuori dei normali tre o quattro pasti, qual è l'ambiente che lo circonda, cosa è successo prima, e in che stato

d'animo si trova. Ora potete cercare di scoprire con il compagno qual è lo scopo psicologico del mangiare senza aver fame. Ad esempio potreste scoprire che il vostro compagno mangia sempre qualcosa appena tornato da scuola, ogni volta che durante la giornata scolastica si sono verificati avvenimenti spiacevoli. Prendete appunti sul vostro compagno e alla fine scrivete un piccolo riassunto che esprima le vostre opinioni sulle sue abitudini alimentari. L'intervista non deve durare più di 15 minuti, dopodiché vi scambierete i ruoli.

Aggiungo qualcosa circa la tecnica da adottare nel porre le domande. Domande utili sono ad esempio: quando mangi? Cosa mangi? Con chi ti trovi? Che altro fai? Com'è il tuo stato d'animo? Cosa è successo prima? Sai come ti senti? Da cosa puoi notare come ti senti? Sei contento di mangiare? Quale vantaggio trai dal mangiare? Quale svantaggio ne deriva? Pensandoci, c'è qualcosa che preferiresti fare? Avete capito di che si tratta?... Allora cominciate con il primo giro di interviste... (15 minuti). Ora fermatevi e invertite i ruoli. Avete di nuovo 15 minuti... Basta con le interviste. Sedetevi in silenzio per conto vostro e fate un sunto dei dati raccolti sul compagno. Avete 10 minuti... Ora offrite il resoconto al compagno, leggetelo e dite al partner se avete la sensazione di esservi capiti. Avete 5 minuti... Tornate nel cerchio e valutiamo insieme il gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo su me stesso?
- Ho problemi di peso?
- Ci sono delle abitudini alimentari che vorrei perdere?
- Come potrei fare?
- In che modo l'industria alimentare incoraggia l'alimentazione che risponde solo a bisogni di natura emozionale?
- Quali alimenti vengono prodotti appositamente per l'alimentazione emozionale? Quali sono particolarmente dannosi?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Informarsi più dettagliatamente sugli effetti biochimici dello zucchero o di alimenti contenenti zucchero. È da rilevare in particolar modo che ad esempio lo zucchero stimola per breve tempo l'attività dell'organismo, ma che poi causa stanchezza per via dell'abbassamento del livello glicemico.

(Vopel)

## OBIETTIVI



Questo gioco stimola i ragazzi a porre in relazione il proprio bisogno di piacere e felicità con l'assunzione di cibo; dovrebbe inoltre stimolarli a vivere l'alimentazione in modo più consapevole ed esigente.



PARTECIPANTI

 DAI  
**12**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 35  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.

## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco nel quale darete libero sfogo alla fantasia, e che vi spingerà a fare in modo che proviate più spesso veramente gusto nel mangiare.

Descrivete il banchetto dei vostri sogni, nel quale vi sentite davvero felici. Descrivete prima di tutto cibi e bevande e indicate in che ordine le consumerete. Dite anche chi preparerà il pasto, se volete farlo da soli o con altri, o se deve pensarci qualcun altro per voi. In che ambiente vorreste trovarvi? Descrivete piatti e posate che intendete usare. Descrivete il luogo. Volete mangiare da soli o in compagnia? Con chi? A che ora e per quanto tempo? Che cosa d'altro è importante per voi in questa occasione?

*(Scrivere queste domande guida in modo che siano visibili a tutti).*

Avete 30 minuti per questo compito...

Chi vuole raccontarci il suo banchetto?

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Mi è stato facile rispondere alle singole domande?
- Cosa ho provato nel fare ciò?
- Ho già avuto l'opportunità di partecipare a un simile banchetto?
- Secondo quale stile si mangia a casa mia?
- Il banchetto di chi mi è piaciuto in modo particolare?
- Perché è così importante l'atmosfera quando si mangia?
- È importante per me decidere ogni giorno consapevolmente cosa mangerò?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Da questo gioco si può prendere lo spunto per un pasto di gruppo, che può essere preparato dal gruppo stesso e in seguito consumato insieme; oppure si possono formare delle coppie e ciascuno porterà un piccolo spuntino per il compagno. I due partecipanti mangeranno dunque ciò che hanno scelto l'uno per l'altro e infine ne discuteranno.



(Vopel)

## OBIETTIVI



Parte integrante di una pedagogia del corpo devono essere anche quelle sostanze chimiche che normalmente già in piccole dosi hanno gravi effetti sul corpo, e che sono estremamente pericolose e dannose: mi riferisco ai diversi tipi di droghe.

Il concetto fondamentale di questo gioco è che la maggior parte degli adulti e degli adolescenti alla parola «droga» associa in primo luogo le droghe pesanti e illegali, non considerando che sarebbe molto più giusto indicare con questo termine anche tante sostanze ancora più pericolose per la società, che però vengono vendute liberamente.

Sul tema droghe regnano da sempre due tipi di morale: le sostanze chimiche tossiche accettate dalla società, come ad esempio alcool, nicotina, sonniferi, tranquillanti, tè e caffè, non vengono definite droghe, e coloro che ne fanno uso non vengono chiamati tossicodipendenti. Eppure l'uso prolungato di queste droghe ha spesso conseguenze gravissime, se non addirittura letali.

Considerando attentamente il problema, si può osservare che la società proietta i propri sensi di colpa circa l'assunzione di droghe sul ristretto gruppo di consumatori di cocaina, eroina, ecc. È molto improbabile che la lotta alla droga possa essere vinta, finché tutti noi non cambiamo atteggiamento e non cominciamo a fare un uso più corretto e allo stesso tempo più cauto del nostro corpo.

La serie di sostanze chimiche di cui abbiamo parlato comprende caffè e tè, medicinali in vendita con o senza obbligo di prescrizione medica, additivi chimici alimentari (ad esempio conservanti, emulsionanti, ecc.), narcotici pesanti e droghe illegali, nicotina e alcool.

Lo scopo dell'esercizio è sensibilizzare gli adolescenti al problema, trasmettere loro un'idea corretta di cosa siano le droghe, e far sì che essi comprendano meglio quanto dannose esse possano essere.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
**50**  
 minuti

## MATERIALI



Fogli di quaderno per raccoglitori, carta e penna.



## ISTRUZIONI



Vi propongo un gioco nel quale vi occuperete delle diverse droghe che vengono usate nella nostra società.

Caratteristica delle droghe è che esse producono gravi effetti già in piccole dosi. Molte di queste sostanze agiscono sul sistema nervoso, altre invece su altri organi e diverse parti del corpo. Elemento in comune di tutte le droghe è che, se prese in grandi dosi o a lungo, esse possono danneggiare il corpo o addirittura mettere in pericolo la nostra vita.

Ognuno di voi deve preparare per prima cosa una lista delle droghe che conosce. Prendete nota di tutte le sostanze che secondo voi sono da considerare droghe. Avete 10 minuti...

Ora formate gruppi di quattro e fate insieme una lista di droghe. Avete altri 10 minuti...

Riportate a questo punto le droghe in ordine gerarchico in base al grado di pericolosità per la società. Mettete al primo posto quelle droghe che attualmente, proprio perché usate, rappresentano un grande danno per la società. Aggiungete anche quali sono secondo voi i danni maggiori che vengono causati dalla droga all'individuo stesso, ai componenti della famiglia e alla società.

Avete capito cosa intendo dire?... Avete 30 minuti...

Formate un grande cerchio... Comunicate al resto dei partecipanti le conclusioni che avete tratto nei gruppi di quattro...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo esercizio?
- Ho imparato qualcosa di nuovo?
- È stata buona la collaborazione nel gruppo?
- Sono informato sulle droghe?
- Era giusto l'ordine gerarchico nel quale abbiamo sistemato le droghe nel mio gruppo?
- Quali droghe vengono usate nella mia famiglia?
- Di quali faccio uso io stesso?
- Cosa potrei fare per eliminare analgesici, sigarette, ecc.?
- Faccio caso se negli alimenti vengono utilizzati additivi chimici?
- Fumo? Quanto?
- Ogni quanto bevo alcolici, caffè o tè?
- Perché l'individuo comincia a far uso di droghe illegali?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



È necessario tener conto che l'ultima modalità nel porre il problema al gruppo non è: «Qual è di per sé la droga più pericolosa?», ma: «Quale droga, da un punto di vista statistico, causa i danni maggiori alla società?».

Il corretto ordine gerarchico dovrebbe essere all'incirca il seguente: alcool, nicotina, medicinali in vendita solo dietro prescrizione medica, narcotici pesanti e droghe illegali, additivi alimentari, medicinali in vendita senza l'obbligo della ricetta medica (analgesici, pillole per la digestione, anoressizzanti, ecc.), caffè e tè.

(Vopel)

## OBIETTIVI



In questo gioco gli adolescenti capiscono meglio da un punto di vista psicologico che cosa occasionalmente o spesso li spinge a fare uso di certe droghe, e possono così raggiungere in maniera meno dannosa gli stessi obiettivi che si erano prefissati.



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 60  
 minuti

## MATERIALI



Carta e penna.



A volte prendiamo delle droghe che noi stessi non vorremmo usare. Alcuni di voi avranno sicuramente provato almeno una volta a smettere di fumare, altri vorrebbero ingerire meno pillole ed altri ancora vorrebbero bere meno alcolici.

Vi propongo un gioco che vi aiuta ad essere più corretti con voi stessi e ad osservare il problema da un altro punto di vista.

Concentratevi come prima cosa su una droga qualsiasi che prendete qualche volta o spesso, della quale intendete limitare l'assunzione. Mi riferisco principalmente a sigarette, alcolici o medicinali.

Scrivete un dialogo tra la voce interiore che dentro di voi vuole prendere questa droga e quella invece che è contro l'uso di essa. Potete contrassegnare entrambe le voci con la lettera maiuscola D (voce favorevole alla droga) e con la lettera R (voce che rifiuta la droga), oppure trovare altri nomi da dare alle voci. Lasciate che sia la voce contro la droga ad iniziare il dialogo, e la voce favorevole dovrà dire invece cosa pensa del suo uso... (2 minuti).

Identificatevi con la voce favorevole alla droga e lasciate che l'altra voce risponda. Spiegate per quale motivo fate uso di questa droga, perché ne avete bisogno, quali sono i vantaggi della droga e in che modo soddisfa le vostre esigenze. Avete 4 minuti per rispondere...

Comunicare inoltre alla voce contro la droga cosa essa dovrebbe procurarvi per compensare la perdita, nel caso non voleste più far uso della droga o ridurne l'assunzione. Nel corso della giornata vi manca qualcosa che viene rimpiazzato dalla droga? Avete 3 minuti per riflettere e per comunicare le vostre risposte alla voce contro la droga...

Ora spostate nuovamente la vostra attenzione, e identificatevi con la voce contro la droga. Cercate di capire l'altra voce ora che darete le risposte. Intravedete qualche possibilità di come essa (magari nel frattempo potete darle anche un nome) possa procurarsi in un altro modo ciò di cui ha bisogno? Elaborate alcune idee durante il dialogo con la voce favorevole alla droga, e poi scambiatevi i ruoli, identificandovi scambievolmente con entrambe le voci. Forse potete trovare un'intesa tra le due voci. Avete 10 minuti per questa seconda parte del dialogo...

Ora porterete a termine il gioco esprimendo chiaramente che vi distanziate consapevolmente da entrambe le voci.

Scrivete alcune frasi del tipo: «Dentro di me c'è un bimbo vulnerabile e bisognoso di riposo che facilmente si spaventa e ricorre alle sigarette. Egli fuma accanitamente e crede in questo modo di ottenere la vera libertà e un soffio di felicità. Io, in quanto centro della mia volontà, non sono uguale alla volontà di questo bimbo. Dentro di me c'è una voce prudente che si prende cura della mia salute; questa voce a volte va in collera con la voce

del bimbo che fuma. Io invece capisco anche quest'ultima voce, e in qualità di centro della mia volontà non sono simile ad essa. Io devo fare in modo che le voci continuino a dialogare». Scrivete alcune frasi conclusive simili a questa. Avete 5 minuti a disposizione...

Formate dei gruppi di quattro e discutete su quello che avete scritto. Avete 30 minuti per la discussione... Formate un grande cerchio...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Cosa ho imparato?
- Ho trovato nomi adatti per entrambe le voci?
- Pensavo di potermi identificare bene allo stesso modo con entrambe le voci?
- Le voci hanno cominciato a collaborare?
- Cosa ho provato durante la formulazione delle frasi conclusive da parte del centro della mia personalità?
- Che atmosfera regnava durante la discussione nel gruppo di quattro?
- Conosco qualcuno che è riuscito a superare una qualsiasi forma di dipendenza?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Presupposto necessario per questo gioco è che il gruppo sia abituato a un'attività psicologica indipendente e che mostri interesse nei confronti di questa tematica. In nessun caso però questo gioco deve essere proposto solo con il desiderio da parte dell'animatore di aiutare gli adolescenti.

(da Rainwater)

## OBIETTIVI



Questo esperimento dà la possibilità agli adolescenti di percepire in modo più esatto quel loro stato psicologico che li spinge a fumare, o che viene a crearsi nel fumare. Anche in questo caso l'obiettivo psicologico da raggiungere è una maggiore mobilità interiore nei confronti della dipendenza per permettere agli adolescenti di prendere più facilmente decisioni alternative. È possibile fare questo gioco solo con partecipanti che fumano.

I non fumatori possono assistere al gioco o radunarsi da una parte e discutere su alcune forme di dipendenza (dipendenza da altre droghe o dipendenza ad un livello più astratto, ad esempio dal successo, dall'amore, dal denaro, ecc.).



PARTECIPANTI

 DAI  
**16**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 40  
 minuti

## MATERIALI



I partecipanti devono essere forniti delle proprie sigarette, cerini o accendini e ovviamente di posacenere.

## ISTRUZIONI



Facciamo un esperimento nel quale ci occuperemo del fumo. La nicotina restringe i vasi sanguigni, e ne segue che una quantità minore di sangue raggiunge il cervello; le funzioni intellettive vengono dunque in parte ridotte. Inoltre la nicotina stimola l'emissione nel sangue di adrenalina, e di conseguenza il livello di glicemia scende. Questa sostanza distrugge anche in parte la vitamina C presente nel sangue e di fondamentale im-

portanza per la nostra esistenza. I fumatori infatti hanno bisogno di una quantità doppia di vitamina C rispetto ai non fumatori.

Mentre vi sto descrivendo le conseguenze dell'uso di nicotina: come reagiscono i fumatori alle mie parole? Cosa provate? Siete irritati? Spaventati? Mi date ragione? Non vi interessa? Cosa provano i non fumatori? Vi sentite confermati e a posto?

Vorrei sperimentare il gioco seguente con i fumatori, e invito i non fumatori a riunirsi in un altro punto della stanza per riflettere se sono soggetti a qualche altro tipo di dipendenza, come ad esempio gli alcolici, i dolci, i medicinali, ecc.

I fumatori si siedano in circolo: decidete di fumare una sigaretta. Siete consapevoli di quale parte di voi in genere prende questa decisione. Avete un nome da dare a questa voce interiore?...

Ora muovendovi lentamente prendete le sigarette e concentratevi su cosa si sente al tatto tirando fuori una sigaretta dal pacchetto... Fate attenzione ad ogni particolare del rituale di preparazione, ad esempio come preparate la sigaretta, ecc...

Come risulta al tatto la sigaretta nella mano?... Qual è la prima sensazione delle labbra quando portate la sigaretta alla bocca?... Che odore sentite?... Che sapore ha?...

Prendete lentamente i cerini o l'accendino... Cosa prova la vostra mano nel fare ciò?... Ora accendete il fuoco... Cosa provate nel fare ciò?... Cosa significa per voi il fuoco?... Guardatelo bene... Cosa vedete?... Che odore sentite?...

Portate lentamente la fiamma verso la sigaretta, rimanendo sempre in contatto con le vostre sensazioni... Accendete la sigaretta e state attenti... Che sapore e che odore ha il primo tiro?... Cosa provate nel farlo? Trattene-  
rete per un po' il fumo in bocca; lo emettete in fretta o lo ispirate profondamente?...

Concentratevi sul fumo del primo tiro, finché non si sia dissolto nella stanza...

Cosa risulta al tatto nel frattempo la sigaretta nella mano che la tiene?... Fate attenzione al fumo che si alza dalla sigaretta e notate il suo odore... Fate attenzione a come scoprite di voler fare il secondo tiro... Inspirate attentamente e seguite l'intero ciclo: dall'inspirazione al dissolvimento del fumo nella stanza...

Ora discutete con la sigaretta... Ditele, rimanendo in silenzio, cosa provate nei suoi confronti e cosa volete da lei...

Identificatevi con la sigaretta e rispondete. Cosa provate nei confronti di quell'individuo che vi fuma?...

Portate avanti il dialogo per un po'... (2 minuti).

Ora decidete di spegnere la sigaretta. Eseguite lentamente quest'ultima fase del rituale e fate attenzione a cosa provate nel fare ciò, specialmente quan-



do appoggiate l'estremità accesa della sigaretta e la spegnete. Come fate ciò? Come lo fate in genere? Gettate via la sigaretta? La lasciate finire di bruciare nel portacenere? Schiacciate il resto della sigaretta?... A cosa pensate subito dopo aver fumato una sigaretta? Avete alcuni minuti per riflettere su questo... (3 minuti).

*(Riunire i due gruppi e come prima cosa far sedere i fumatori al centro del cerchio mentre i non fumatori si siedono intorno a loro. Stimolare i fumatori a discutere sulle proprie esperienze. Concedere 15 minuti.*

*I due gruppi si scambiano di posto: invitare i non fumatori a discutere su ciò che hanno imparato circa la propria dipendenza. Concedere altri 15 minuti).*



#### APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo esperimento?
- Come ho reagito a ciò che ho sentito dai partecipanti dell'altro gruppo?
- Qual è stata per me la cosa più importante in questo esperimento?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

# CARTA GEOGRAFICA DEL PROPRIO CORPO

(da Weinstein)

## OBIETTIVI



Oggetto di questo gioco è l'immagine che gli adolescenti hanno del proprio corpo, la comprensione delle caratteristiche delle sue singole parti, delle specifiche funzioni e della cooperazione di esse.

La forma simbolica del gioco aiuta gli adolescenti a divenire consapevoli anche di cose delicate, e a verificare con precisione il proprio atteggiamento nei confronti del corpo.



PARTECIPANTI

DAI  
**16**  
ANNI

TEMPO



Circa  
65  
minuti

## MATERIALI



Grandi fogli da disegno e pennarelli per i partecipanti; modulo «Carta geografica del mio corpo».

## CARTA GEOGRAFICA DEL MIO CORPO

*Disegna una carta geografica «politica» del tuo corpo. Disegna per prima cosa frontalmente il tuo corpo con tutte le sue caratteristiche...*

*Fatto ciò, immagina che il tuo corpo sia la superficie di una nazione. Riporta le risposte delle seguenti domande sulla carta geografica al posto adatto.*

*Dov'è la capitale? .....*

*Dove si trovano i confini delle singole regioni? .....*

*Come si chiamano le regioni? .....*

*Dove sono le regioni ricche? .....*

*Dove sono le regioni povere? .....*

*In qualche posto ci sono tensioni e disordini? Dove? .....*

*Dove sono i bassifondi? .....*

*Cosa vuoi fare per migliorare le condizioni di quelle zone? .....*

*Cosa esportano le singole regioni? .....*

*Dove sono stazionate le forze militari per la difesa? .....*

*Contro chi sono rivolte? .....*

*Quale politica estera porti avanti? .....*

*Quali regioni sono in conflitto tra loro o con la capitale? .....*

*Dove si trovano le grandi riserve di energia? .....*

*Dove si trova l'industria? .....*

*Dove si trova l'agricoltura? .....*

*Dove si trovano i luoghi di villeggiatura? .....*

*Dove si trovano le bellezze? .....*

*Dove si trovano i luoghi commemorativi o i monumenti nazionali? .....*

.....

*Vi sono luoghi inesplorati? .....*

.....

*Dai alla tua nazione un nome inventato e firma il disegno.*

.....

## ISTRUZIONI



Vi propongo di occuparvi una buona volta in modo dettagliato del vostro corpo, del suo stato, e delle funzioni e capacità delle singole parti di esso. Dovete compilare il seguente modulo in 45 minuti...

Cercate un partner e spiegatevi a vicenda ciò che avete disegnato. Avete 20 minuti per la discussione...

Formate un grande cerchio e valutiamo insieme il gioco...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- A quali domande mi è stato difficile rispondere?
- Ho imparato qualcosa di nuovo su me stesso?
- Vorrei continuare a discutere uno dei temi affrontati?
- Di quali parti del mio corpo mi occupo più spesso nei miei pensieri?
- Quali parti del corpo trascuro?
- Ho qualcosa da aggiungere?

## OSSERVAZIONI



Nel caso in cui il gruppo si conosca bene e abbia un buon rapporto di fiducia, si può trarre un grande vantaggio nel discutere in gruppo alcune delle domande del modulo.

(Vopel)

## OBIETTIVI



Questo esperimento aiuta gli adolescenti a capire quali parti del corpo apprezzano in modo particolare, quali reputano passabili e quali invece al momento creano loro notevoli problemi.

Essi devono quindi essere aiutati soprattutto ad accettare le parti del corpo che meno apprezzano e a collegarle alla propria immagine corporea.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 50  
 minuti

## MATERIALI



Modulo «Atteggiamento verso il corpo».

## ATTEGGIAMENTO VERSO IL CORPO

*Spesso non apprezziamo allo stesso modo tutte le parti del nostro corpo. Controlla qual è il tuo atteggiamento nei confronti delle parti del corpo qui elencate nella lista.*

*Utilizza la lettera A per le parti del corpo di cui sei orgoglioso e che ti piacciono, la lettera B per quelle che vanno bene e nei confronti delle quali non provi in particolare alcun sentimento positivo o negativo, la lettera C per quelle parti alle quali non vuoi bene, ossia quelle con cui in questo momento hai delle difficoltà.*

*Scrivi le lettere nelle parentesi davanti ai nomi delle parti del corpo.*

- ( ) forma del viso
- ( ) capelli
- ( ) occhi
- ( ) denti
- ( ) schiena
- ( ) braccia e mani
- ( ) sedere
- ( ) genitali
- ( ) ginocchia
- ( ) caviglie
- ( ) peso
- ( ) modo di muoversi
- ( ) caratteristiche della pelle
- ( ) naso
- ( ) bocca
- ( ) orecchie
- ( ) petto
- ( ) vita
- ( ) anche
- ( ) cosce
- ( ) piedi
- ( ) altezza
- ( ) portamento del corpo
- ( ) forza d'attrazione



In questo gioco ci occuperemo del vostro atteggiamento verso il corpo. Suppongo che vi siano alcune parti del vostro corpo alle quali volete bene, sia perché prestano utili servizi, sia perché voi o altri le trovate molto belle. Di altre parti pensate che vadano bene e le usate senza riflettere molto sulle loro caratteristiche.

Infine vi sono altre parti del corpo nei confronti delle quali avete un atteggiamento contrastante, in quanto non funzionano o non appaiono come vorreste, oppure perché vi hanno insegnato che non sono importanti o addirittura sporche o «pericolose».

Penso che la domanda più importante riguardo al nostro corpo da porre a noi stessi sia la seguente: le singole parti del corpo svolgono le proprie funzioni biologiche e ci aiutano ad affrontare la vita?

Dobbiamo essere grati alle parti del corpo di quello che fanno per noi. È bene essere pieni di riguardo nei confronti di quelle parti del corpo malate o malfunzionanti, in modo da non danneggiarle ulteriormente.

Tutti noi, chi occasionalmente e chi spesso, ci chiediamo quanto siano belle le parti del nostro corpo, o meglio la maggior parte delle volte ci interessa di sapere se gli altri (specialmente gli esponenti dell'altro sesso) trovano belle le diverse parti del nostro corpo. Spesso pensiamo erroneamente che gli altri ci osservino con gli occhi di un fotografo di moda e che ci giudichino severamente basandosi sui criteri di quell'ambito.

Fortunatamente esistono persone che non cercano negli altri quei modelli di corpo arbitrari che del resto sono il prodotto di mode che cambiano continuamente. Per queste persone è molto più importante vedere l'uso che ognuno fa del proprio corpo, come ad esempio si ride o ci si muove.

Il modulo che segue vi aiuta a capire meglio in che rapporto siete attualmente con le singole parti del vostro corpo.

Rispondete alle domande del modulo in 5 minuti...

Scegliete un partner nel quale avete fiducia e discutete sulle risposte date nel modulo...

Discutete per prima cosa su quelle parti del corpo alle quali avete dato una A. Ditevi cosa apprezzate in particolare in ognuna di esse e cosa vi spinge ad amare così tanto queste parti del corpo. Avete 10 minuti...

Parlate ora di quelle parti alle quali avete dato una B. Avete 5 minuti...

Discutete ora su quelle parti alle quali avete dato una C. Che carenze avete? Cosa vi disturba? Cosa è difficile? Cosa vi hanno detto gli altri circa queste parti del corpo? Come trattate queste parti del corpo? Che conseguenze ha nella vostra vita il fatto di avere un atteggiamento negativo nei confronti di queste parti? Avete 15 minuti per discutere...

Ora tornate nuovamente a lavorare da soli, e immaginate che una parte del corpo si senta sola, trascurata e insicura. Mandate un breve messaggio a



questa parte del corpo e rassicuratela dicendo che anche lei è parte di voi. Ditele cosa intendete fare per integrarla meglio. Avete 5 minuti...  
Dite al partner come avete reagito a livello emozionale a questo compito. Se volete, mostrate al partner cosa avete scritto. Avete altri 5 minuti...

## APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo esperimento?
- Ho imparato qualcosa di nuovo?
- Quali importanti influenze plasmano l'immagine che ognuno si crea del proprio corpo?
- È importante per me la bellezza del mio corpo, o il rendimento sportivo?
- Cosa posso fare per migliorare il mio atteggiamento interiore verso le diverse parti del corpo?
- Qual è la cosa più bella che attualmente posso dire del mio corpo?
- Ho qualcosa da aggiungere?

(Vopel)



## OBIETTIVI

Una importante questione che turba gli adolescenti riguarda le pretese che i rappresentanti dell'altro sesso hanno nei confronti dell'aspetto esteriore. Questo gioco dà la possibilità agli adolescenti di un gruppo misto di soddisfare la propria curiosità grazie a una serie di risposte che verranno date a questa domanda.



PARTECIPANTI

 DAI  
**14**  
 ANNI

TEMPO


 Circa  
 80  
 minuti

## MATERIALI



Fogli da disegno e pennarelli.

## ISTRUZIONI



Vorrei offrire la possibilità ai ragazzi di scoprire una buona volta che importanza ha l'aspetto esteriore di un gruppo per una ragazza. Le ragazze a loro volta verranno a sapere cosa è importante per un ragazzo dell'aspetto esteriore di una ragazza.

Dividetevi anzitutto in due gruppi, i ragazzi da una parte e le ragazze dall'altra...

Prima ragazzi e ragazze lavoreranno separatamente, cercando di mettere insieme le risposte alla domanda: «Cosa pretendiamo dall'aspetto esteriore dei rappresentanti dell'altro sesso? Qual è la cosa più importante quando pensiamo a un corpo maschile o femminile? Che ruolo svolge l'aspetto esteriore? Che ruolo svolge il modo di muoversi? Che ruolo svolgono pregi e forza, grazia ed eleganza?».

Mettete insieme le vostre risposte e riflettete poi su cosa invece trovate sgradevole e ripugnante.

Raggruppate le risposte e scrivetele su grandi fogli da disegno. Fate una lista di tutto ciò che vi attira e un'altra lista nella quale annoterete tutto ciò che vi ripugna. Esprimete le vostre opinioni in frasi brevi e chiare. Avete 45 minuti...

A questo punto le ragazze per prime andranno a sedersi al centro, e i ragazzi in silenzio si disporranno intorno ad esse... Le ragazze ora leggeranno le liste fatte dai ragazzi e discuteranno su cosa pensano e provano nei confronti dei singoli punti annotati nelle liste. Avete 15 minuti a disposizione...  
*(Dopo 15 minuti i ragazzi si siedono al centro e svolgono lo stesso compito in 15 minuti. Dopo questa seconda discussione, ragazzi e ragazze formano delle coppie miste ed hanno la possibilità di avere uno scambio di opinioni a due. Dopodiché si passa alla valutazione del gioco).*



#### APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto questo gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo?
- Sono stati sinceri i ragazzi nelle loro affermazioni?
- Sono state sincere le ragazze nelle loro affermazioni?
- Cosa è stato per me particolarmente importante?
- Come mi sono sentito durante questo gioco?
- Come mi sento ora?
- Ho qualcosa da aggiungere?

# Indice

Presentazione .....	<i>pag.</i>	3
Introduzione .....	»	9

## IDENTITÀ

1. Se fossi un fiore .....	»	17
2. Agente 006 .....	»	22
3. Chi sono io? .....	»	24
4. Il mio io .....	»	28
5. O... o .....	»	30
6. Due ritratti .....	»	32
7. Autoritratto .....	»	35
8. Io! .....	»	38
9. L'albero .....	»	41
10. Lo specchio magico .....	»	44
11. Autobiografia segreta .....	»	47
12. Esperienze positive .....	»	50
13. Il dono del saggio .....	»	53
14. Ognuno è ciò che ha .....	»	57
15. Un oggetto caro .....	»	59
16. Quattro monete .....	»	61
17. Cose in comune .....	»	63
18. Mi chiamo... ..	»	65
19. Il mio nome di battesimo .....	»	70
20. Firma pazza .....	»	72
21. Il mio nome nel mondo .....	»	75
22. Le molteplici voci interiori .....	»	77
23. I molteplici ruoli esteriori .....	»	83
24. Andare d'accordo con gli adulti .....	»	86
25. Quoziente di felicità .....	»	89
26. La motocicletta .....	»	92
27. Il mio io oscuro .....	»	95
28. Eureka! .....	»	98

## **PREGI E CAPACITÀ**

29. Sono orgoglioso .....	»	103
30. Testa, cuore, mano .....	»	106
31. Competenze .....	»	109
32. A faccia a faccia .....	»	114
33. Riconoscimento .....	»	117
34. Più riconoscimento .....	»	120
35. I miei candidati .....	»	123
36. Piramide positiva .....	»	126
37. Profilo dei miei pregi .....	»	129
38. Albero dei miei pregi e successi .....	»	131
39. Lettera dal mio amico .....	»	134
40. Qualità del carattere .....	»	136
41. L'asta .....	»	139
42. Venti qualità .....	»	143
43. Polarità .....	»	148
44. Genio e idiota .....	»	150
45. La mia capacità di apprendimento .....	»	153
46. Competenze e ricompense .....	»	157

## **CORPOREITÀ**

47. Percezione sensoriale .....	»	165
48. Conoscere il proprio corpo .....	»	169
49. Concentrazione affettiva .....	»	173
50. Respirazione .....	»	176
51. Respirazione terapeutica .....	»	179
52. Cibi utili, cibi superflui .....	»	181
53. Alimentazione ed emozioni .....	»	184
54. Il banchetto .....	»	186
55. Droghe pericolose .....	»	188
56. Dialogo tra droghe .....	»	191
57. Il fumo .....	»	194
58. Carta geografica del proprio corpo .....	»	197
59. Atteggiamento verso il corpo .....	»	201
60. Attrattiva .....	»	205

## GIOCHI DI INTERAZIONE PER ADOLESCENTI E GIOVANI

L'adolescente in crescita, che mira a diventare adulto e vive un tempo di rivalutazione del proprio io, tende a «sminuire» il valore dei genitori e riceve nuovi punti di riferimento dalla scuola, dai compagni di scuola e dagli insegnanti, dai coetanei con i quali si incontra nel tempo libero. Qui può accingersi a verificare le norme e i valori trasmessigli dai genitori, a mettere alla prova la loro utilità, ed eventualmente a rifiutarli, variarli o completarli.

Per questo motivo i giochi di interazione possono servire in maniera straordinaria allo sviluppo degli adolescenti. Nel momento in cui importanti temi di vita vengono alla luce nel gruppo dei coetanei e vengono espresse differenti esperienze, rappresentazioni e fini, l'adolescente ha molteplici occasioni di confronto della propria situazione con quella degli altri.

I volumi di questa collana sono una miniera di esercizi, di tecniche di vita di gruppo, di giochi di interazione. Essi seguono un itinerario ideale, ma rimangono solo esercizi e esigono quindi di essere incastonati in veri e propri itinerari formativi. Il primo volume aiuta soprattutto l'adolescente a collocarsi nella vita e ha il pregio di mettere a disposizione alcuni giochi di interazione esplicitamente per i lavoratori; il secondo si preoccupa maggiormente dell'interiorità, delle risonanze personali e soprattutto della iniziale capacità di sintesi; il terzo affronta con coraggio un'altra area importante della vita dell'adolescente: l'affettività; infine il quarto volume spinge l'adolescente a programmare la sua vita, a imparare a valutare, ad affrontare e risolvere i problemi che via via trova, a diventare indipendente.

### *Volume 1*

Valori, obiettivi e interessi  
Scuola e apprendimento  
Lavoro e tempo libero

### *Volume 2*

Identità  
Pregi e capacità  
Corporeità

### *Volume 3*

Distacco dalla famiglia d'infanzia  
Amore e amicizia  
Sessualità

### *Volume 4*

Programmazione di vita  
Soluzione dei problemi  
Cooperazione

L. 16.000

ISBN 88-01-12858-4



9 788801 128581