

"BICCHIERE D'ACQUA"

Educazione esperienziale



12-14
partecipanti



30 min - 1 h



all'interno/all'esterno



SCOPO

- AUTOCONSAPEVOLEZZA
- relax
- attenzione per il corpo e per la mente

MATERIALI

- occhiali (pari al numero dei partecipanti)
- una fonte d'acqua
- carta
- Penne

PREPARAZIONE

Questa attività può essere svolta sia all'interno che all'esterno senza molta preparazione.

INTRO

Usare un bicchiere d'acqua come metafora come un tesoro della nostra vita: a volte può essere riempito, a volte no, e dobbiamo conservarlo - come la resilienza, dobbiamo prenderci cura di noi stessi.

PASSI:

Ogni membro del gruppo riceve un bicchiere pieno d'acqua fino alla cima. Gli viene chiesto di fare una passeggiata di 10 minuti con il bicchiere in mano, di camminare con molta attenzione, senza versare l'acqua e di tornare indietro. Non è un problema se versano l'acqua, ma ogni volta che l'acqua viene versata, devono tornare indietro, riempirla e camminare ancora. L'acqua dà un feedback immediato sulle loro azioni, quindi devono prestare molta attenzione.

(7 min) I partecipanti iniziano la camminata. Il facilitatore chiede ai partecipanti di osservare i loro movimenti, pensieri ed emozioni durante la camminata e come la loro attenzione cambia nel frattempo. Il facilitatore può anche dare alcuni suggerimenti, come fare qualche respiro profondo prima di ricominciare.

(3 min) Negli ultimi 3 minuti i bicchieri non si riempiono di nuovo, anche se è stata versata dell'acqua.

Il facilitatore chiede a tutti di sedersi in cerchio con il bicchiere in mano e l'acqua rimanente. Poi chiede "Come vedete il vostro bicchiere d'acqua adesso?" e invita i partecipanti a scrivere la loro risposta su un poster e a metterla dietro di loro.

A questo punto il gruppo può iniziare a condividere le proprie risposte e a riflettere su quanto è successo.

"BICCHIERE D'ACQUA"

RIFLESSIONE:

Come sono cambiati i tuoi movimenti, i pensieri, le emozioni durante l'attività?
Quanto siete soddisfatti della quantità d'acqua nel vostro bicchiere?
Come pensi che questa attività possa contribuire alla costruzione della resilienza?

COMMENTI:

Se il gruppo è grande, si possono formare due o tre gruppi più piccoli di 6-8 persone.

