

LA ZATTERA

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



10-20

partecipanti



20 min



Dinamiche di gruppo



outdoors | indoors



OBIETTIVO

- COOPERAZIONE DI GRUPPO
- formazione in prossemica
- analisi del comportamento non verbale
- consapevolezza dello spazio

INTRO

* Questa è un'attività nata in teatro (integrata tra le attività del Metodo) ma può essere molto utile per aiutare un gruppo a sviluppare buone capacità di interazione, rispettando le esigenze di tutti.

* Durante questa attività i partecipanti imparano ad osservare tutto ciò che accade a loro e agli altri, poiché ogni singolo movimento è molto importante.

MATERIALI

- Opzionale: varie musiche con diversi ritmi e velocità

PREPARAZIONE

Lo spazio scelto deve essere abbastanza grande per il gruppo in movimento.

FASI

1. Il facilitatore chiede ai membri del gruppo di distribuirsi uniformemente nello spazio. Poi aiuta i partecipanti a connettersi con se stessi e i loro corpi sul posto.
2. Il facilitatore chiede a tutti di immaginare che l'intero spazio sia una zattera sull'acqua, che deve essere tenuta in equilibrio dal peso di tutti quelli che ci sono sopra. Quindi, quando le persone si muovono, dovrebbero sempre cercare di riempire gli spazi vuoti, altrimenti la zattera si rovescerà e getterà tutti in acqua.
3. L'attività inizia camminando lentamente nello spazio, poi si chiede ai partecipanti di provare varie velocità, fino a correre come in una gara. Il facilitatore dice a caso "stop" e i partecipanti devono fermarsi esattamente nel punto in cui si trovano al momento e il gruppo valuta se lo spazio è adeguatamente bilanciato; dopo lo stop i partecipanti devono camminare alla velocità che hanno usato per ultima.
4. Quando si cammina, è necessario essere consapevoli di coloro che camminano intorno a noi: non scontrarsi e non fermarsi. Gli esercizi dovrebbero essere fatti in silenzio. Mentre si cammina è importante guardare negli occhi le persone che si incontrano.
5. Ripetere questo più volte e assicurarsi che i partecipanti abbiano il

LA ZATTERA



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante l'esperienza sulla zattera?
- Come ha lavorato il gruppo?
- Come pensi che questa attività possa portare alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Variazioni:

- al sentire "stop", tutti si fermano e poi iniziano a camminare in una direzione diversa;
- l'immagine dello spazio utilizzato può essere arricchita da diversi contesti (es: camminare sulla luna; muoversi sott'acqua; camminare sulla sabbia calda; camminare in salita o in discesa, ecc.)
- oppure si può chiedere loro di muoversi come diversi animali (es: camminare come una formica; correre come un leopardo, muoversi come un bradipo, ecc.)