

LE STORIE NELLE NUVOLE - GROUP

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5-30

partecipanti



2 ore



outdoors



Fotografia | scrittura

OBIETTIVO

- SVILUPPARE L'IMMAGINAZIONE:
- trasformare l'immagine in parole
- migliorare la capacità espressiva e l'autostima
- migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri

INTRO

* Questa è un'attività che parte da una fase immaginativa e arriva alla creazione di una storia scritta. Questa tecnica si basa sul principio che l'arte ci aiuta a mostrare all'esterno parti di noi stessi che spesso abbiamo difficoltà ad esprimere. Scrivere storie immaginarie è una forma d'arte che ci permette di esternare la nostra vita personale, perché chi racconta storie può prendere le distanze da ciò che scrive e può osservare il proprio mondo interiore, avviando quel processo di autoconsapevolezza che è alla base del benessere di ognuno. Inoltre, esercitarsi a cambiare il proprio punto di vista, permette di migliorare la propria flessibilità mentale e, quindi, di migliorare la propria capacità di risoluzione dei problemi.



MATERIALI

- Asciugamano, tappetino, cuscino, coperta da usare in caso di freddo
- Macchina fotografica o smartphone
- Carta e penna
- (opzionale) registratore vocale o smartphone

PREPARAZIONE

Trova uno spazio all'aperto che sia abbastanza grande per sedersi a terra e trova il modo più comodo possibile per sdraiarti e guardare le nuvole.

Scegli un giorno in cui ci siano nuvole in cielo.



FASI

1. Il facilitatore chiede ai partecipanti di sdraiarsi a terra e di osservare le nuvole, la loro forma, il loro movimento, i loro cambiamenti, incoraggiandoli, individualmente e in silenzio, a dare un significato alle forme che le nuvole prendono mentre si muovono. Poi chiede loro di iniziare a pensare a come le varie forme che si vedono interagiscono tra loro, cercando di tessere una storia.
2. Il facilitatore chiede ai partecipanti di scattare una foto delle nuvole che si vedono e delle forme che cambiano, con l'aiuto di una macchina fotografica o di uno smartphone.
3. Ogni partecipante è invitato a scrivere la storia che ha immaginato, usando le foto per aiutarsi a ricordare. Alla fine della prima stesura, invitate i partecipanti a rileggere la storia e ad aggiungere nuovi dettagli, aggiungere un'introduzione e un finale.
4. A questo punto tutti dovrebbero riunirsi in cerchio e condividere le loro storie.
5. Infine, i partecipanti sono invitati a condividere le loro esperienze sia durante l'attività che ascoltando le storie degli altri.



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante le diverse parti dell'attività?
- Hai trovato una somiglianza tra la tua esperienza e quella di un altro partecipante?
- Come pensi che questa attività possa portare alla costruzione della tua resilienza?

COMMENTI

Il facilitatore facilita l'esperienza sia creando il giusto contesto, ma anche sostenendo le persone quando si esprimono. Lui/lei non deve suggerire nessuna parte delle storie, ma piuttosto aiutare le storie a venire fuori. Dovrà proteggere l'opportunità di tutti di essere ascoltati. Questa attività può essere svolta anche individualmente.

LE STORIE NELLE
NUVOLE - GROUP

