

DISEGNARE IN CERCHIO

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5 - 15

partecipanti



1-3 ore



indoors



Espressione artistica | disegno



OBIETTIVO

- IDENTITÀ DI GRUPPO
- libertà di espressione e comunicazione
- contatto con se stessi e con gli altri;
- empatia

MATERIALI

- Fogli di carta di vari colori
- Strumenti per la musica di sottofondo
- Cuscini o sedie per tutti

PREPARAZIONE

Mettete i colori e i fogli al centro dello spazio e disponete i cuscini in cerchio intorno ad essi.

Rispettare i limiti di tempo è fondamentale.

Il facilitatore sceglie un sottofondo musicale adatto in base alle esigenze del gruppo per esprimere le emozioni del momento.



FASI

1. (10 minuti) Dopo aver avviato la musica scelta, il facilitatore chiede ai partecipanti, compreso il facilitatore, di sedersi in cerchio, ognuno con un foglio bianco davanti a sé. Al centro del cerchio ci sono diversi colori, sufficienti per la quantità di persone presenti. Invita i partecipanti a chiudere gli occhi, a prendere consapevolezza del proprio corpo e delle proprie attuali emozioni e sensazioni fisiche. Invitateli anche a connettersi con il loro ritmo e la melodia che stanno ascoltando.

2. (5 min) Il facilitatore chiede a tutti di immaginare un gesto e/o un movimento ispirato alla musica che stanno ascoltando e di provare a trasferirlo sul foglio di carta. Non ci sono limiti né al colore utilizzato né alla quantità di spazio occupato.

3. (5 minuti per ogni persona) Ognuno passa il foglio di carta alla persona alla sua sinistra e si ripete l'attività. Si continua in tal modo fino a quando il disegno iniziale ritorna ai proprietari originali. L'attività si svolge senza usare parole, solo il facilitatore parla, se necessario, per invitare i partecipanti a passare i loro fogli.

4. (10 min) Quando il passaggio circolare è completo, chiedete ad ogni partecipante di prestare al "nuovo" disegno la sua attenzione, cercando di entrare in contatto con il prodotto nato dal contributo di tutti i partecipanti.

5. (5 min per ogni persona) A questo punto, il facilitatore chiede ai partecipanti di mostrare i loro fogli agli altri e di verbalizzare le proprie sensazioni, se lo desidera. Poiché tutti hanno contribuito ad ogni disegno, la condivisione coinvolge tutti, in modo che possano vedere il loro impatto su ogni foglio.

! : :
DISEGNARE IN CERCHIO!
! : :



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito a dare e ricevere contributi nei disegni?
- Quali emozioni hai provato di fronte al "nuovo" disegno?
- Come pensi che questa attività possa contribuire alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Variante: se volete fare questa esperienza all'aperto, sostituite l'ascolto della musica con quello dei suoni della natura.