

PESCA LE TUE PAROLE

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5 - 10

partecipanti



2 ore



indoors



scrittura | pensiero



OBIETTIVO

- ESPRESSIONE DI SÉ
- tradurre l'immaginazione in parole
- flessibilità del punto di vista;
- migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri.

INTRO

* Questa è un'attività che spinge i partecipanti ad essere attivi e ad usare la propria abilità di problem solving, utilizzando l'abilità creativa della scrittura. Scrivere storie di fantasia è una forma d'arte che porta una certezza alla propria esperienza di vita personale, perché chi racconta, può prendere le distanze dagli eventi reali e tuttavia guardare dentro di sé, iniziando un processo di consapevolezza di sé che è alla base del benessere di ogni singola persona. L'obiettivo principale è quello di dare ad ogni partecipante la possibilità di esprimersi e non di creare un "capolavoro", quindi è importante evitare assolutamente qualsiasi forma di giudizio sulle storie create.



MATERIALI

- fogli di carta
- penne
- colori di vario genere
- 5 contenitori

PREPARAZIONE

Un posto comodo

Etichetta 5 contenitori per i fogli con le seguenti categorie: sentimenti, oggetti, personaggi, luoghi, tempo

Posiziona i 5 contenitori al centro dello spazio



FASI

I partecipanti sono seduti in cerchio intorno ai 5 contenitori ognuno con 10 fogli di carta.

1. Si chiede a tutti di scrivere una parola su ogni foglio, senza ancora un criterio specifico in base alle categorie: sentimenti, oggetti, personaggi, luoghi, epoca/tempo. Ogni foglio verrà messo nel contenitore corrispondente.
2. Si mescola il contenuto di ogni contenitore e un partecipante alla volta prende un foglio da ogni contenitore.
3. (30 minuti) Una volta che tutti i partecipanti avranno preso tutti i fogli, cominceranno a scrivere una storia, usando le parole scelte come ispirazione e descrivendo molto bene ogni piccolo dettaglio, aggiungendo liberamente tutto ciò che pensano sia utile per creare la storia e dandole un titolo adatto.
4. Infine i partecipanti condividono le loro storie nel gruppo.



! ! !
PESCA LE TUE PAROLE
! ! !



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante le diverse parti di questa esperienza?
- Come ti sei sentito a immaginare una storia che nasce direttamente dalla tua creazione e poi a condividerla con il resto del gruppo?
- Come pensi che questa attività contribuisca alla costruzione della tua resilienza?

COMMENTI

Variatione 1: se il gruppo è piccolo o c'è molto tempo a disposizione, si può aggiungere un'altra fase all'attività in cui la storia creata può essere "tradotta" in un disegno.

Variatione 2: se il gruppo è grande (più di 15 persone), può essere diviso in gruppi più piccoli e l'attività può essere modificata: invece di creare una storia di fantasia individuale, i sottogruppi creano storie insieme come gruppo.

Il facilitatore ha il ruolo di facilitare l'esperienza creando la giusta ambientazione e sostenendo i partecipanti ad esprimersi. Non deve suggerire idee per le storie, ma