

SOCIALIZZARE CON LA VOCE

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5 - 30

partecipanti



20 min



indoors | outdoors



espressione artistica | musica



OBIETTIVO

- COSTRUZIONE DEL GRUPPO
- comunicare simbolicamente con la propria voce;
- mostrare se stessi nel gruppo;
- abbassare le tensioni

MATERIALI

- un cuscino non troppo grande

PREPARAZIONE

Un posto che possa accogliere tutti i partecipanti.

INTRO

* Questo gioco è utile per creare connessioni in un gruppo che si sta formando, ma anche in un gruppo già costituito in cui la comunicazione è ipercontrollata, bloccando l'espressione emotiva dei membri. Per alcune persone può risultare imbarazzante esprimersi con la voce; questa attività aiuta a superare tali resistenze e aiuta i partecipanti a sciogliersi, perché è un gioco divertente e veloce, basato sull'istinto.



FASI

1. Il facilitatore chiede ai partecipanti di formare un cerchio e di lanciarsi l'un l'altro un cuscino:
 - colui che lancia il cuscino dicendo il proprio nome
 - la persona che riceve il cuscino deve ripetere il nome e dire il suo nome mentre lancia il cuscino ad un'altra persona
 - il lancio si ripete fino a quando tutti nel cerchio hanno detto il proprio nome
2. Nella seconda parte dell'esercizio:
 - un membro lancia il cuscino e fa un suono con la sua voce
 - colui che riceve il cuscino immediatamente e senza pensare copia il suono e lancia di nuovo il cuscino a qualcun altro mentre fa un nuovo suono.
 - il lancio si ripete fino a quando tutti i membri del cerchio hanno partecipato.
3. Poiché questa è un'attività introduttiva, non è richiesta alcuna condivisione alla fine; tuttavia, alla fine dell'attività che segue si può dare l'opportunità di parlare di ciò che hanno provato durante il gioco.



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito quando ti sei presentato agli altri?
- Come ti sei sentito in generale durante le due fasi?
- Come può questa attività contribuire alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Questo gioco può essere fatto prima delle attività di gruppo, poiché crea un'atmosfera rilassata che sarà la base di un valido lavoro di gruppo. Può essere usato con persone di tutte le età e in qualsiasi contesto. È meglio evitare di usare la musica di sottofondo. Se si vuole usare la musica, è consigliabile usare una musica dal ritmo veloce e a volume basso.

Questo gioco può essere fatto anche con un grande gruppo (più di 30 persone) ma in questo caso è meglio creare dei sottogruppi.

SOCIALIZZARE
CON LA VOCE

