

# SOCIALIZAREA CU VOCEA TA

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



Indoor|Outdoor



20 minute



nr. de part.  
5-30



Exprimare artistică | Muzica

## SCOP

CONSTRUITREA ECHIPEI

- comunicare simbolică cu vocea ta;
- prezentare în grup;
- reducerea tensiunilor.

## MATERIALE

- O pernă potrivită

## PREGĂTIRE

Un loc încăpător pentru toți participanții.

## \* INTRO

- \* Această activitate este utilă pentru a crea conexiuni într-un grup care este în formare, dar și într-un grup care este deja format, însă în care comunicarea este foarte controlată, oprind expresia emoțională a membrilor. Poate fi ciudat pentru unii să se exprime folosindu-și vocea; această activitate ajută la depășirea unui astfel de obstacol și ajută participanții să se relaxeze, deoarece este ca un joc distractiv,
- \* în care nu există timp să ne gândim prea mult, totul bazându-se pe instincte.





## PASI

1. Facilitatorul cere participanților să formeze un cerc și să arunce o pernă unul către celălalt:

- cel care aruncă perna își spune propriul nume
- persoana care primește perna trebuie să repete numele și să-și spună numele în timp ce aruncă perna unei alte persoane aruncarea se repetă până când toți cei din cerc și-au spus numele

2. În a doua parte a exercițiului:

- un membru aruncă perna și scoate un sunet cu vocea sa
- cel care primește perna imediat și fără să se gândească copiază sunetul și aruncă perna din nou către altcineva în timp ce scoate un sunet nou.
- aruncarea se repetă până când toți cei din cerc au participat

3. Deoarece aceasta este o activitate introductivă, nu este necesară o împărtășire a participanților la final; cu toate acestea, la sfârșitul activității puteți oferi ocazia participanților să vorbească despre ceea ce au simțit în timpul jocului.

SOCIALIZAREA CU VOCEA TA



## REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit când te-ai prezentat celorlalți?
- Care a fost diferența sentimentelor trăite în cele două faze?
- Cum poate această activitate să contribuie la consolidarea rezilienței?



## OBSERVAȚII

- Această activitate poate fi realizată înainte de activități mai complexe de grup, deoarece creează o atmosferă relaxată care va sta la baza unei coeziuni de grup valoroase. Poate fi folosit cu oameni de toate vârstele și în orice context. Cel mai bine este să evitați utilizarea muzicii de fundal sau să o mențineți la un volum foarte scăzut pentru a ușura auzirea sunetelor și a numelor. Dacă doriți să utilizați muzică, este recomandabil să alegeți o muzică cu ritm rapid.
- Această activitate se poate realiza și cu un grup mai mare (peste 30 de persoane), dar în acest caz este mai bine să creați mai multe subgrupuri.