



Curriculum e guida

R3- Corso di formazione per operatori giovanili con racconti popolari

Autori:

Dott.ssa Eva Virag Suhajda

Zsuzsa Vastag

Ildikó Boldizsár



Co-funded by
the European Union

CONTENUTO

INTRODUZIONE.....	3
Racconti popolari - Il Progetto.....	3
Concept.....	4
OBIETTIVI FORMATIVI E RISULTATI DI APPRENDIMENTO	6
IL CALENDARIO DEL CURRICULUM.....	7
MODULI.....	9
Modulo 1: Presentazione dei partecipanti e creazione di un luogo sicuro	9
Modulo 2: Esperienza personale con le box di racconti popolari (FT1).....	12
Modulo 3: Lavorare con i racconti popolari.....	13
Modulo 4: Esperienza personale con le box dei racconti popolari.....	16
Modulo 5: Facilitazione di gruppi di racconti popolari.....	17
Modulo 6: Ascolto attivo e capacità di counselling	21
Modulo 7: Valutazione e chiusura	25
GIOCHI DI RISCALDAMENTO ED ENERGIZZANTI	27
• Principessa – Principe – Drago	27
• CIAO!	27
• Cosa c'è in tasca.....	27
• Povero miagolio, miagolio.....	28
• Guardia.....	28
• Tocca il blu	28
• Acrobazie con la palla	29
ANNEX	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
ANNEX: Matrice oggettiva e soggettiva.....	30
ANNEX - Barriere di comunicazione.....	31
ANNEX - Strumenti di comunicazione	32
PARTNER	33

INTRODUZIONE

RACCONTI POPOLARI - IL PROGETTO

Con lo slogan "Preparazione alla carriera e navigazione della vita con i racconti popolari" utilizzeremo il metodo di lavoro dei racconti popolari per sviluppare una serie di strumenti di auto-aiuto e formazione per i giovani e i loro consulenti e formatori per riflettere sulle loro scelte e sulla motivazione per progettare i loro prossimi passi di vita e carriera.

"Lasciami andare, mia cara madre, per sondare la mia fortuna": la narrazione e i racconti popolari hanno guidato la vita delle persone per generazioni in passato. E in realtà, hanno molto da dire su come iniziare una vita adulta, su come navigare tra la separazione dai genitori, lo studio e il lavoro per i giovani. Lavorare con i racconti popolari è un buon metodo di coaching per lavorare con tutte le diverse questioni relative all'inizio della vita dei giovani.

I racconti popolari sono una forma di terapia narrativa. Le storie – e la loro analisi – possono aiutare a imparare dalle situazioni rappresentate, dal comportamento dei personaggi e dai modi di risolvere i problemi. I racconti popolari ci insegnano a provare e sbagliare e a non arrendersi, anche quando è difficile. Queste storie possono influenzare il modo in cui viviamo e il modo in cui pensiamo. L'utilizzo di racconti popolari provenienti da diversi paesi offre anche una buona opportunità per aumentare la consapevolezza culturale.

Così tutti possiamo diventare regine e re della nostra vita, e vivere felici e contenti.

Gli obiettivi principali sono:

- migliorare la preparazione dei giovani alle scelte di carriera e di vita sviluppando la loro autoriflessione, la loro resilienza e incoraggiandoli a prendere decisioni attive e a prendere in mano la loro vita e la loro pianificazione professionale;
- aumentare l'accettazione delle diversità culturali e sviluppare atteggiamenti positivi nei confronti della sostenibilità.

CONCEPT

L'inizio della vita è sempre difficile, ma non è mai stato così difficile come ora: il futuro è completamente incerto a causa dei cambiamenti climatici, delle migrazioni mondiali e delle crisi economiche. La sostenibilità ha diversi significati, non solo ecologici, ma anche le questioni e gli obiettivi economici e sociali (SDG-s) ne fanno parte, e i giovani adulti devono navigare tra tutte queste diverse questioni, come tra Skylla e Cariddi. Ciò significa che devono essere preparati ai cambiamenti, alle sfide - che in realtà sono competenze imprenditoriali - così come le abilità "tradizionali" che fanno parte della vita come la scelta di carriera, la separazione, la creazione di una vita indipendente e la definizione di obiettivi in maniera consistente.

Nel nostro "Preparazione alla carriera e navigazione della vita con i racconti popolari" stiamo sviluppando una serie di strumenti per i giovani e operatori giovanili, che sono interessati a:

I RACCONTI POPOLARI COME METODO DI ALLENAMENTO

I racconti popolari hanno guidato la vita delle persone per generazioni in passato. Hanno molto da dire su come iniziare una vita adulta, su come destreggiarsi tra la separazione dai genitori, lo studio e il lavoro per i giovani. Lavorare con i racconti popolari è un buon metodo di coaching per lavorare con tutte le diverse questioni relative all'inizio della vita dei giovani.

I RACCONTI POPOLARI COME STRUMENTO DI RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

I racconti popolari riflettono su diversi tipi di situazioni che le persone affrontano e tutte le situazioni della vita hanno i loro racconti popolari pertinenti. I nostri antenati avevano ancora una stretta connessione con il sistema simbolico del folklore e quindi quando un narratore sceglieva una storia, la gente capiva cosa significava: quale situazione l'eroe della storia (protagonista) affrontava e come la risolveva. In questo modo le storie popolari funzionavano (e possono ancora funzionare) come fili per risolvere problemi personali, come modelli da cui imparare sulle connessioni e sulla risoluzione dei problemi.

I RACCONTI POPOLARI COME STRUMENTO DI POTENZIAMENTO

Ci sono storie che riguardano lasciare la casa paterna, storie di problemi matrimoniali, storie di conflitti tra fratelli e sorelle, o genitori e figli, storie di amicizie e così via. Le persone in queste storie risolvono i loro problemi in qualche modo: sviluppano le loro personalità per diventare re o regine della loro vita, uccidono i draghi dei loro cattivi costumi e atteggiamenti e collezionano oggetti magici delle loro competenze e abilità. Poiché le storie non riguardano draghi e bacchette magiche, queste sono tutte storie che riguardano l'elaborazione e la connessione, in cui ogni cosa, ogni luogo, ogni persona ed essere, ogni oggetto è all'interno del nostro mondo interiore. In ogni storia, l'eroe (o gli eroi) si potenzia, attinge alle sue risorse interiori e prende provvedimenti per cambiare il proprio destino in meglio.

PRINCIPALI RISULTATI DEL PROGETTO

Entro la fine del progetto saranno disponibili e scaricabili dal sito web del progetto i seguenti strumenti:

Risultato 1: Framework generico e strumento di screening

- Il Quadro Generico, che contiene una ricerca per valutare i fattori di preparazione alla carriera e i potenziali risultati dello sviluppo, nonché i risultati dei rapporti dei focus group condotti in ciascun paese con i giovani e gli operatori giovanili.
- Lo strumento di screening sulla preparazione alla carriera per consulenti

Risultato 2: Le box delle fiabe popolari

Sei box di racconti popolari (Folk Tale Boxes), contenenti strumenti per l'auto-aiuto e il lavoro di counselling, come l'analisi dei racconti, schede sulle scene dei racconti e domande di valutazione per l'auto-aiuto e il coaching, istruzioni per il coaching sui racconti specifici, e anche il programma di lavoro di gruppo e gli strumenti per lavorare con il racconto nei gruppi giovanili.

L'idea alla base delle Folk Tale Box nasce da *Metamorphosis Folk Tale Therapy*, sviluppata da Ildikó Boldizsár. Boldizsár dice che tutte le situazioni della vita hanno i loro racconti popolari, e i racconti popolari sono narrazioni sviluppate dai nostri antenati che mostrano i passi da fare in queste situazioni di vita per ripristinare un buon equilibrio della vita.

Risultato 3: Curriculum di formazione per operatori giovanili

Un corso di formazione a due livelli per formare tutor tra pari e operatori giovanili sull'uso delle box di racconti popolari e dello strumento di screening. Ci saranno moduli di base, che dovranno essere consegnati dagli operatori giovanili ai mentori tra pari e moduli che sono per gli operatori giovanili stessi, forniti dai nostri formatori.

OBIETTIVI FORMATIVI E RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Gruppo target

Curriculum completo: Il gruppo target del curriculum completo è costituito da operatori giovanili, formatori, guide di trasporto, consulenti, assistenti sociali, insegnanti, che lavorano con i giovani in gruppi e in situazioni individuali.

Moduli di base: Il gruppo target dei moduli di base sono i giovani, che sono disposti a sostenere altri giovani nell'uso dei racconti popolari per la risoluzione dei problemi della vita personale. Chiamiamo questi giovani "mentori tra pari". I moduli di base devono essere consegnati ai tutor tra pari dagli operatori giovanili formati in un curriculum completo

Logistica

Durata : Moduli di base : 14 ore, curriculum completo : 24 ore

Numero di moduli : 4 moduli principali, 3 moduli estesi

Numero di partecipanti : 6-20

Strumenti necessari : indicati

Obiettivi formativi

- aumentare le competenze dei giovani mentori nell'utilizzo dei risultati del progetto per l'auto-aiuto e per il mentoring, come la facilitazione e le capacità di ascolto attivo
- fornire conoscenze generali di base sull'utilizzo dei racconti popolari
- fornire le proprie esperienze sui cofanetti di Folk Tale a diversi livelli

IL CALENDARIO DEL CURRICOLO

MODULI:

	TITOLO DEL MODULO	LUNGHEZZA	BASE/COMPLETO ¹
<u>1</u>	PRESENTAZIONE DEI PARTECIPANTI E CREAZIONE DI UN LUOGO SICURO	4	C / F
<u>2</u>	ESPERIENZA PERSONALE CON LE BOX DI RACCONTI POPOLARI (Racconto popolare 1)	2	C/F
<u>3</u>	<i>LAVORARE CON I RACCONTI POPOLARI – UN'INTRODUZIONE, L'USO DELLO STRUMENTO DI SCREENING E DELLE BOX DEI RACCONTI POPOLARI</i>	4	F
<u>4</u>	ESPERIENZA PERSONALE CON LE BOX DI RACCONTI POPOLARI (Racconto popolare 2)	2	C/F
<u>5</u>	FACILITAZIONE DI GRUPPI DI RACCONTI POPOLARI	4	F
<u>6</u>	CAPACITÀ DI ASCOLTO ATTIVO E COUNSELLING	6	F
<u>7</u>	MODULO 8: VALUTAZIONE E CHIUSURA	2	C/F

¹ All'interno della tabella la dicitura *Base* sarà indicata come 'C' (Core), mentre *Completo* come 'F' (Full)

ORARIO A PARTIRE DAL RACCONTO POPOLARE GIOVANILE FORMAZIONE DEI FORMATORI PILOTA

ORE	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30-11.00	M1- Introduzione	M3 - Conoscenze generali di base sul lavoro con i racconti popolari	M5 - Facilitazione di laboratori di gruppo di racconti popolari	M6- Capacità di ascolto attivo	Creazione di circoli di coaching e follow-up
11.15-12.45	M1 Creare un luogo sicuro	M3- Utilizzo dello strumento di screening e delle Folk Tale box	M5 Competenze di facilitazione	M6- Laboratori di empatia	M7: Feedback e chiusura: Valutazione e feedback sulla box dei racconti popolari ragnatela Cerchio di chiusura
12.45-15.00	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
15.00-16.30	M2- Box di racconti popolari di Aminbeg – esperienza propria	M4- Box di racconti popolari Rebeka – esperienza propria	Visita di studio professionale di collegamento al Teatro dei Burattini di Palermo	M6- Abilità di counseling e supervisione – pratica con Carte del Gatto con gli stivali	
16.45-17.00	Riflessione	Riflessione	-	Riflessione	-

MODULI

MODULO 1: PRESENTAZIONE DEI PARTECIPANTI E CREAZIONE DI UN LUOGO SICURO

Tempo: 4*45 minuti = 180 minuti

Programma:

Ore	Attività	Strumenti necessari
10 minuti	I formatori presentano ai partecipanti il corso di formazione e il programma	
10 minuti	<p>Arrivo nello spazio: È un esercizio non verbale.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ai partecipanti viene chiesto di camminare per la stanza/spazio del workshop con un ritmo/velocità confortevole. Non in cerchio, ma tendendo a quei luoghi dove c'è meno gente, per mantenere un flusso di persone costante. 2. Ai partecipanti viene chiesto di guardarsi intorno nello spazio, di andare nei luoghi, verso gli oggetti di cui sono curiosi, di guardarli, persino di toccarli. Prendere confidenza con lo spazio. 3. I partecipanti sono invitati a rivolgere la loro attenzione a se stessi. Prima di tutto ai loro piedi, come sta entrando in contatto con il pavimento/terra mentre camminano. Muovere i piedi. Il facilitatore dà istruzioni per le parti del corpo dai piedi alla testa per muoversi, scuotere, girare, per arrivare al corpo. 4. I partecipanti sono invitati ad aprire la loro attenzione agli altri, a salutarsi con il contatto visivo, poi con il tatto, la stretta di mano, ecc. 	Musica con altoparlante
20 minuti	<p>Presentazioni personali con l'uso di carte simbolo, immagini o simboli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ognuno prende una carta che sente mostrare qualcosa da parte sua, e un'altra che sente come contro di lui 	Carte simbolo, immagini

	Uno ad uno si presentano con l'aiuto delle carte	
15 minuti	<p>Raccogliere le aspettative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspettative da me stesso - Aspettative da parte dei colleghi - Aspettative da parte della formazione / formatori <p>Ci sono tre alberi disegnati su una lavagna a fogli mobili, e tutte le persone scrivono le loro aspettative in post-it, o pezzi di carta adesiva, e poi le pubblicano sugli "alberi delle aspettative".</p> <p>Il formatore riassume le aspettative e riflette, se necessario.</p>	3 lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it
10 minuti	<p>Definizione delle regole comuni della formazione.</p> <p>È importante menzionare la regola di base del "segreto di gruppo".</p>	Lavagna a fogli mobili, pennarello
25 minuti	Apprendimento dei nomi e piccoli giochi di team building	Pallina piccola
	PAUSA	
20 minuti	<p>Esercizi di sintonizzazione non verbale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ai partecipanti viene chiesto di camminare per la stanza/spazio del workshop con un ritmo/velocità confortevole. Non in cerchio, ma tendi a quei luoghi, dove c'è meno gente, per mantenere un flusso di persone. 2. I partecipanti sono invitati a continuare a camminare. Il loro ritmo confortevole è ora di livello 5. Il facilitatore dà istruzioni per abbassare il tempo (al livello 4-3-2-1) o verso l'alto (livello 6-7-8-9), cambiando ogni due secondi. 3. I partecipanti possono essere invitati a camminare al livello 5, ma all'indietro. 4. Persone che camminano all'indietro. 5. La gente continua ad andare avanti. Se qualcuno si ferma, tutti si fermano. Se qualcuno inizia, tutti. (Poi continua con uno che cammina più avanti, due che camminano più lontano, mentre gli altri si fermano ancora) 6. Persone che si accoppiano. Si guidano l'un l'altro con una penna o uno spaghetthi tra i palmi 	

	delle mani (uno di loro guida, uno di loro segue, poi cambia). Cambiare partner, cambiare ruoli.	
50 minuti	<p>Diade</p> <p>L'ultima coppia rimane insieme. Si svolgono uno di fronte all'altro.</p> <p>Uno di loro parlerà, l'altro ascolterà solo (non può commentare, chiedere, ecc., ascolta solo in silenzio, con un linguaggio del corpo di supporto) – per 4 o 5 minuti. Dopodiché i ruoli si cambiano, l'altro parla e il primo ascolta per 5 minuti.</p> <p>Ci saranno 2-4 round (4-4 o 5-5 minuti), con coppie diverse.</p> <p>L'istruttore misura il tempo e dice quando cambiare.</p> <p>Domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chi sono i tuoi eroi preferiti nelle storie o nei film? Perché sono fonte di ispirazione per te? Cosa puoi imparare da loro? - Chi sono gli antagonisti più fastidiosi/odiosi? Perché ti danno fastidio? Cosa puoi imparare da loro? - Chi sono i tuoi aiutanti / personaggi di assistenza preferiti? Che cosa fanno che ritieni sia di grande supporto? Cosa puoi imparare da loro? - Qual è il tuo oggetto magico preferito? Che cosa può fare che vorreste avere? <p>Dopo ogni turno, una discussione plenaria di un paio di minuti.</p>	
20 minuti	"Meta"-riflessione sulla creazione di uno spazio sicuro: cosa e come l'abbiamo fatto, quali sono le parti più importanti di uno spazio sicuro.	

Informazioni di base:

Meta-riflessione: cos'è uno spazio sicuro?

Lo spazio è un termine che si riferisce solitamente all'ambiente fisico esterno. Da un punto di vista esterno, lo spazio sicuro è un luogo in cui il nostro cliente/assistito si sente al sicuro. Tuttavia, sentirsi al sicuro è molto di più che essere protetti dalle intemperie, include anche una sensazione interna di sicurezza e fiducia, che si verifica nello spazio "interno" della persona.

Lavorare con uno spazio sicuro è una pratica attiva e consapevole per creare uno spazio di transizione nel mondo fisico, dove si svolgono i nostri workshop, dove la persona si sente anche emotivamente al sicuro. Comprende il luogo sicuro e confortevole, il luogo adatto, la costruzione e il mantenimento della fiducia tra i partecipanti, per il momento e per il futuro.

Fattori chiave per la pratica:

- Confini ben definiti (nel tempo, nel luogo, nelle regole)
- Costruzione incrementale di fiducia e sensazione di sicurezza con gli esercizi
- Regola della fedeltà reciproca (le persone non parlano delle esperienze condivise da altre persone con gli altri al di fuori del laboratorio)

MODULO 2: ESPERIENZA PERSONALE CON LE BOX DI RACCONTI POPOLARI (FT1)

2*45 minuti = 90 minuti

Ore	Attività	Strumenti necessari
15 minuti	Gioco di riscaldamento (a scelta del trainer)	
60 minuti	Laboratorio di racconti popolari (descritto nella box dei racconti popolari)	Folk Tale Boxes
15 minuti	Riflessione, feedback	

MODULO 3: LAVORARE CON I RACCONTI POPOLARI

Tempo: 4*45 minuti = 180 minuti

Programma:

Ore	Attività	Strumenti necessari
10 minuti	Giochi di riscaldamento / scelta dell'allenatore	(a seconda del gioco)
10 minuti	Cerchio di apertura: Come stai? Cosa ti porti dietro da ieri?	
10 minuti	Condivisione in coppia: Una domanda discussa dalle favole della sessione precedente.	
60 minuti	Il background di base del lavoro con i racconti popolari: una conferenza e una discussione Io come narratore (Video)	proiettore
	Rompere	
40 minuti	Esercizio teatrale: Tutti i piccoli gruppi preparano una breve situazione, una scena con gli oggetti magici scelti e gli eroi/nemici del Modulo 1 agli altri gruppi, che fanno ipotesi sulle abilità che possono imparare da questi personaggi e oggetti.	
30 minuti	La presentazione delle box di racconti popolari e il loro utilizzo.	Una box di racconti popolari. Proiettore
10 minuti	Autovalutazione con lo strumento di screening	Telefoni cellulari con strumento online

Informazioni di base:

C'è un video disponibile su come lavorare con i racconti [qui](#).

Sul lavoro con le fiabe

"Le fiabe parlano di guai, di entrare e uscirne, E i guai sembrano essere una tappa necessaria sulla via del divenire. Tutta la magia e le montagne di vetro e le perle grandi come case e principesse belle come il giorno e gli uccelli parlanti e i serpenti part-time sono distrazioni dal nucleo della maggior parte delle storie, la lotta per sopravvivere contro gli avversari, per trovare il proprio posto nel mondo e per affermarsi. Le fiabe sono quasi sempre storie di impotenti, di figli più piccoli, di bambini abbandonati, di orfani, di esseri umani trasformati in uccelli e bestie o comunque incantati lontano dalla propria vita e da se stessi. [...]. Le fiabe sono storie per bambini [...] si concentrano sulle prime fasi della vita, quando gli altri hanno potere su di te, e tu non hai potere su nessuno. In essi, il potere è raramente lo strumento giusto per sopravvivere. Piuttosto, gli impotenti prosperano grazie alle alleanze, spesso sotto forma di atti di gentilezza reciproca [...]"

(Christine Woodward)

I racconti popolari (e altre parti del folklore come le filastrocche e le canzoni popolari) mostrano un modo di guardare il mondo intorno, ma di solito è diverso. Nelle storie popolari non c'è alienazione dalla Natura, in realtà anche altri esseri o esseri immaginari sono attori importanti. Se guardiamo alle storie popolari, possiamo vedere che nella loro gente vivono in pace con la natura, altrimenti, affrontano gravi conseguenze (draghi, tempeste, corona del sole o del mare).

Ildikó Boldizsar, ricercatore di folklore ungherese e terapeuta di racconti popolari, afferma che in realtà i racconti popolari riflettono su diversi tipi di situazioni che le persone devono affrontare, e anche di più: tutte le situazioni (situazioni di vita e conflitti) hanno i loro racconti popolari rilevanti. I nostri antenati avevano ancora una stretta connessione con il sistema simbolico del folklore e quindi quando un narratore sceglieva una storia, la gente capiva cosa significava: quale situazione l'eroe della storia (protagonista) affrontava e come la risolveva.

In questo modo le storie popolari funzionavano (e possono ancora funzionare) come fili per risolvere problemi personali, come modelli da cui imparare sulle connessioni e sulla risoluzione dei problemi.

In effetti, se guardiamo i racconti popolari e scaviamo più a fondo al loro interno, possiamo sperimentare questo: ci sono storie che riguardano lasciare la casa paterna, storie di problemi matrimoniali, storie di conflitti tra fratelli e sorelle, o tra genitori e figli, storie di amicizie e così via. Le persone in queste storie risolvono i loro problemi in qualche modo: sviluppano le loro personalità per diventare re o regine della loro vita, uccidono i draghi dei loro cattivi costumi e atteggiamenti e collezionano oggetti magici delle loro competenze e abilità. Poiché le storie non riguardano draghi e bacchette magiche, queste sono tutte storie sull'elaborazione e la connessione, in cui ogni cosa, ogni luogo, ogni persona ed essere, ogni oggetto è all'interno del nostro mondo interiore.

"Un vecchio parlò a suo nipote. " Figlio mio", ha detto. "Dentro ognuno c'è una battaglia tra due lupi. Uno è il Male. È rabbia, gelosia, avidità, inferiorità, menzogne ed ego. L'altro è buono. È gioia, pace, amore, speranza, umiltà, gentilezza, empatia e verità". Il ragazzo pensò per un momento. Poi chiese: "Quale lupo vince?" Passò un attimo di silenzio prima che il vecchio rispondesse. E poi disse: "Quello che nutri".

(Racconto popolare dei nativi americani)

Sul racconto e l'ascolto di storie

Ma cosa succede durante lo storytelling? È sempre un piacere ascoltare le storie e raccontarle. Le storie possono:

- edificare (valori, qualità morali, modelli comportamentali, filosofia pratica)
- informare (modo di pensare, stile di vita, elemento culturale, cosa fare in caso di pericolo di vita)
- incoraggiare (sono pieni di speranze e sogni + incoraggiamento)
- divertire (ci sono diverse barzellette e aneddoti sull'uomo sciocco)
- consolare (in lutto + nessuno rimane solo)
- creare immagini interiori (le storie includono molti argomenti psicologicamente significativi e descrivono questi sentimenti con l'aiuto delle immagini)
- e guarire

a seconda ovviamente della situazione.

Le storie possono aiutare qualcuno che è in difficoltà o che si sente perso a creare una nuova storia per la sua vita. Possono anche rivedere lo sconforto e la solitudine. Quando qualcuno ascolta la storia di un eroe o di un'eroina che si trova nella sua stessa situazione, la prima sensazione è che non sia solo. Tutti i problemi che gli sono capitati sono già accaduti da qualche parte, qualche volta, in qualche modo. Le storie sono il linguaggio comune dell'umanità, e quando sei in una storia sei insieme a tutte le persone che l'hanno ascoltata prima.

Inoltre, gli eroi delle storie non rimangono mai soli. Iniziano il loro viaggio da soli, ma durante il viaggio incontrano qualcuno che li aiuta nell'impresa – chiamiamolo "aiutante". Questo termine deriva da Vladimir Jakovlevich Propp che ha descritto sette tipi di personaggi di storie nel suo famoso libro "La morfologia dei racconti popolari, 1928 – e uno di questi è l'aiutante". L'eroe e l'aiutante stringono un'alleanza e l'aiutante accompagnerà l'eroe lungo la strada. Nella Metamorphoses Fairy Tale Therapy – che in parte si basa sulla morfologia di Propp – questo ruolo di aiuto è il più importante. L'aiutante ha le capacità di cui l'eroe ha bisogno per raggiungere il suo obiettivo. E l'aiutante è colui che elimina la solitudine dell'eroe. Ma chi è questo aiutante? E dov'è: fuori o dentro? Queste sono domande straordinariamente eccitanti e motivanti per le persone in crisi.

Non capiscono cosa stia succedendo esattamente, ma se la storia tocca il loro stato psicologico, ne sentiranno immediatamente l'influenza e torneranno alla storia ancora e ancora e rifletteranno sui suoi motivi. Sentiranno che la storia sta parlando a loro e di loro, anche se potrebbero non capire esattamente come. La storia diventa un enigma che deve essere risolto per poterne discernere il messaggio. L'energia investita nell'elaborazione di una storia enigmatica è essa stessa parte dei processi di guarigione.

Ogni bambino e ogni adulto ama ascoltare le storie, anche se ognuna di esse in modi diversi. Alcune persone sono incantate dalla storia stessa, mentre altre sono incantate a riconoscersi nella storia. Se ci limitiamo a parlare con qualcuno che si trova in crisi e condividiamo una storia – qualunque cosa ci venga in mente – con questo semplice gesto abbiamo già aiutato molto.

Le loro sofferenze e tribolazioni sono state condivise, e probabilmente hanno trovato un po' di consolazione in nostra presenza. Le loro ansie cominciano a placarsi, sentono un rinnovato senso di vigore e la vita sembra piena di speranza. La narrazione mirata, nel senso che raccontiamo storie che sono state appositamente selezionate per una particolare situazione, pone l'accento altrove. Le storie ci mostrano i percorsi verso uno stato di equilibrio senza che noi attiriamo l'attenzione su questo.

Creare questa connessione di guarigione attraverso le storie è il terzo segreto del metodo e mantenere questa connessione è responsabilità del narratore.

Nell'antichità, il narratore era la voce dell'inconscio. Era il custode e il mediatore della conoscenza e dell'esperienza che era stata raccolta nel corso dei secoli da altri narratori. Al giorno d'oggi il narratore ha anche la responsabilità del valore di questa conoscenza e della verità psicologica. Durante la narrazione orale – ed è molto importante non intendo la lettura – il narratore riesce a creare equilibrio tra l'emisfero sinistro e quello destro del cervello, ed è responsabile della nascita di nuove immagini interiori. Se vuoi usare storie di guarigione per una persona che è in crisi, questo è il tipo di narratore che devi essere. Quando qualcuno ascolta una storia simile alla sua situazione e si riconosce nella storia, questa connessione speciale è profondamente esperienziale e altamente personale. Sviluppa uno stato d'animo speciale chiamato "trance di ascolto di storie".

"Storylistening trance" è il termine di Fran Stallings che nel 1988 pubblicò un articolo molto importante. Ha descritto la trance come uno stato di attenzione intenso e attivamente focalizzato.

Durante lo storytelling trance:

- **l'ansia si riduce**
- **si percepisce forza vitale**
- **e la vitalità si rafforza**
- **Aumenta la speranza e la capacità di agire**
- **e i codici della storia si aprono per gli ascoltatori.**

In questa connessione di guarigione si può dare un aiuto rapido ed efficace. Le persone in trance sono calme, vigili e fisicamente immobili, ma mentalmente molto attive. Si stanno concentrando e la loro attenzione è diretta verso l'interno, verso se stessi, mentre allo stesso tempo mantengono la loro connessione con il narratore e la storia. Durante la narrazione costruiscono le proprie immagini interiori che li aiutano a immaginare nuove possibilità e a inventare nuove soluzioni.

MODULO 4: ESPERIENZA PERSONALE CON LE BOX DEI RACCONTI POPOLARI

Tempo: 2*45 minuti = 90 minuti

Programma:

Ore	Attività	Strumenti necessari
-----	----------	---------------------

15 minuti	Gioco di riscaldamento (a scelta dell'allenatore)	
60 minuti	Laboratorio di racconti popolari (descritto nella box dei racconti popolari)	Folk Tale Boxes
15 minuti	Riflessione, feedback	

MODULO 5: FACILITAZIONE DI GRUPPI DI RACCONTI POPOLARI

Tempo: 4*45 minuti = 180 minuti

Programma:

Modulo	Attività	Strumenti necessari
15 minuti	Gioco di riscaldamento (a scelta dell'allenatore)	
5 minuti	Cerchio di apertura	
30 minuti	Lavorare con una storia – lavorare con me stesso: Creazione delle matrici oggettive e soggettive. Discussione della matrice oggettiva (e soggettiva) delle fiabe dei Moduli 2 e 4	Annex: matrice soggettiva e oggettiva (per tutti)
30 minuti	Lavoro di gruppo (30 min): Creare le matrici oggettive e soggettive della Fiaba "Il Gatto con gli Stivali"	Il gatto con gli stivali (per tutti i piccoli gruppi)
15 minuti	Condivisione in plenaria	
	ROMPERE	
10 minuti	Gioco di riscaldamento (a scelta dell'allenatore)	
30 minuti	Creazione di uno spazio sicuro e configurazione dello spazio (lezione)	

	La struttura di una sessione di racconti popolari (lezione + discussione)	
30 minuti	Progettare lo spazio e la struttura della fiaba del Gatto con gli stivali in piccoli gruppi	Il gatto con gli stivali (per tutti i piccoli gruppi)
20 minuti	Condivisione e analisi, feedback	

Informazioni di base:

Ci sono video disponibili [qui](#) e [qui](#) per facilitare i laboratori di racconti popolari e narrazione .

Da dove inizi quando lavori con lo storytelling come facilitatore?

Quando vuoi lavorare con la storia come facilitatore, il primo passo è lavorare tu stesso con la storia. È necessario avere un'interpretazione "soggettiva" della storia, un'interpretazione della storia per noi stessi, prima di iniziare a lavorare con la storia come aiutante, poiché è molto importante non cercare di imporre la propria interpretazione ai clienti. Per fare questo, abbiamo bisogno di sapere qual è la nostra interpretazione. D'altra parte, è anche importante interpretare la fiaba in relazione alla nostra vita, in modo da non imbatterci in domande e argomenti che scatenino in noi una reazione emotiva mentre lavoriamo con il cliente.

Allo stesso tempo, però, dobbiamo anche interpretare la storia stessa, ragionare sulle possibili interpretazioni dal punto di vista del cliente.

Ildikó Boldizsár chiama questi due approcci la matrice oggettiva e quella soggettiva della storia. Nella matrice oggettiva interpretiamo la storia, mentre nella matrice soggettiva esaminiamo noi stessi alla luce della storia.

La matrice oggettiva di un racconto:

- a) Chi è l'eroe del racconto?
- b) Qual è la situazione della vita?
- c) Qual è la sfida del racconto?
- d) Chi sono gli aiutanti?
- e) Chi è l'avversario? Qui dovrete pensare agli avversari simbolici, a quelle lotte interiori, che una persona deve superare.
- f) Qual è la soluzione?

La matrice soggettiva del racconto:

- a) Chi sono io nella storia? Posso identificarmi con l'eroe come aiutante, ma posso identificarmi con un altro personaggio.
- b) Dove mi trovo nella storia? Quale delle scene?
- c) Qual è il mio ruolo qui? Qual è il mio compito in questo luogo?
- d) Qual è il mio avversario interiore che devo superare per andare avanti?
- e) Qual è il mio aiuto interiore, le mie risorse per il cambiamento?

f) Quale oggetto tirerei fuori dalla storia per me stesso?

g) Qual è la cosa concreta che devo fare per andare avanti in questa situazione?

Dopo un'approfondita riflessione sulla storia, possiamo iniziare a lavorare con i nostri clienti/assistiti sulla storia. Se stiamo lavorando con il cliente/assistito in un processo di aiuto individuale, la domanda principale è davvero da dove cominciamo, in quale luogo, in quale fase di sviluppo si trova il nostro cliente/assistito. Potremmo averlo già scoperto durante le conversazioni precedenti, ma potremmo dare loro la storia o potrebbero ascoltarla e determinarla da soli.

Quindi, sulla base dell'interpretazione del cliente/assistito e delle interpretazioni fatte nelle sessioni precedenti, passa in rassegna le domande formulate nelle sessioni precedenti e sulle schede durante il processo di facilitazione, che a volte può richiedere più sessioni. Non tutte le domande devono essere risolte, alcune sono rilevanti, altre meno. È possibile che dalle domande sulla scheda emergano nuove domande e da lì andremo avanti. Le carte sono principalmente domande, ma a volte al lettore viene chiaramente dato un problema da risolvere.

A volte potresti imbatterti in un argomento che non è più nell'ambito di questa storia. Possiamo quindi continuare con un'altra storia e tornare su questa più tardi.

Allestimento dello spazio:

L'ambientazione per il gruppo di storie dovrebbe essere preparata in base all'atmosfera della storia. È importante che i partecipanti possano sedersi in cerchio, magari non su sedie, ma su cuscini. Dovrebbe esserci un chiaro punto di ingresso, che potrebbe essere la porta della stanza, ma se ciò non è possibile o la stanza è troppo grande, allora dovrebbe essere costruito un "cancello".

Puntate a un'illuminazione sufficiente ma non eccessiva. Se ci sono tavoli, posizionali sul bordo della stanza, possono essere utili per il lavoro individuale. Se non ci sono tabelle, porta dei tavoli da disegno o delle cartelle su cui i partecipanti possano scrivere o disegnare.

Accanto al 'cancello', già all'interno dello spazio, realizzare delle carte simbolo che i partecipanti possono scegliere all'ingresso e possono prendere il loro posto facendo la loro scelta. Queste possono essere carte OH, carte Dixit o anche la tua collezione di immagini o cartoline, l'importante è che esprimano situazioni e sentimenti diversi e dovrebbero essere almeno una volta e mezza o due volte il numero di partecipanti, in modo che tutti possano scegliere.

Al centro del cerchio delimitato dalle sedute, vale la pena mettere una sciarpa colorata, magari un fiore o un simbolo legato alla storia. Nel caso di Aminbeg, potrebbe trattarsi di un violino, di scacchi, di una pergamena, di monetine, di tutti questi elementi, o se ti stai concentrando su un tema o un oggetto particolare.

All'esterno del cerchio, comodo per il leader del gruppo, posiziona tutti gli altri oggetti di scena che desideri utilizzare, comprese le story card, i contorni delle story card.

Se la narrazione viene eseguita utilizzando il video, anche il computer, il proiettore, lo schermo/la superficie della parete, gli altoparlanti devono essere preparati e testati in modo da non ostacolare il processo.

Se il gruppo è riunito nella stanza quando iniziamo, chiedi a tutti di lasciare la stanza e di mostrare le carte simbolo, le sciarpe, i simboli solo quando il gruppo è in attesa fuori.

Strumenti necessari:

Scialle per il centro del cerchio, oggetti decorativi, carte simboliche, blocchi per scrivere se necessario, penne, matite colorate, strumenti per disegnare, le carte Story Box e un numero sufficiente di copie dei contorni stampati per ogni partecipante.

Possibilmente: computer, proiettore, schermo/parete, altoparlanti

Step

(gli orari sono approssimativi, a seconda del gruppo)

1: Ingresso

Durata: 5 minuti

Consenti ai membri del gruppo di entrare, preferibilmente uno alla volta, e assegna a ciascuno di loro un compito relativo al racconto. Può provenire dalle carte dei racconti popolari.

Istruzione: "Scegli una carta che esprima questo e poi siediti con questa carta".

Quando tutti hanno fatto una scelta e si sono seduti, uniamoci.

2. Entra nell'umore giusto

Durata: 10-15 minuti

Discutete le carte scelte dai partecipanti. Non girate in tondo, non tutti devono necessariamente condividere la propria carta. Quando tutti coloro che lo desideravano hanno condiviso la loro scelta, parliamo di cosa sono l'apprendimento e lo sviluppo.

Durante la conversazione, poni domande tratte dalle prime carte dei racconti popolari.

Narrazione

Durata: 10 minuti circa

Quando vengono raccontate storie simili e continuiamo con la storia, poniamoci la seguente domanda:
- C'era qualcuno che aveva una situazione di vita simile. Vuoi conoscere la sua storia?

Lo storytelling va fatto prima di tutto con parole dal vivo, perché in questo modo possiamo rimanere in contatto con i partecipanti. Se non può essere fatto in diretta, puoi leggere la storia o guardare l'audio/cortometraggio insieme.

Se stiamo usando la narrazione di parole dal vivo, possiamo chiedere ai partecipanti di chiudere gli occhi e ascoltare il loro respiro prima della storia e poi iniziare la storia quando il gruppo è concentrato. Puoi anche usare uno strumento musicale (ad esempio koshi, kalimba, sansula) per far entrare i partecipanti nell'atmosfera della narrazione.

Alla fine della storia, chiedi di nuovo ai partecipanti di chiudere gli occhi e, concedendo abbastanza tempo per attivare il proprio immaginario interno, assegna i seguenti compiti:

- Scegli un colore dalla storia!
- Scegli un odore dalla storia!
- Scegli un oggetto dalla storia!
- Guardati intorno, a che punto sei della storia? Cosa ti circonda, chi ti circonda?

Elaborazione:

Durata: 35-40 minuti

Dopo che tutti sono tornati dalla storia, discutete di chi ha tolto cosa dalla storia, in quale paesaggio si è trovato. Non devi rispondere, tutti possono offrirsi volontari per parlare se vogliono. Per le posizioni, puoi chiedere ai partecipanti qual è l'attività lì.

Durante l'elaborazione della fiaba, puoi fare affidamento sulle descrizioni dettagliate nelle box dei racconti popolari.

Puoi lavorare con le domande delle carte, così come con i contorni. Dovrai lasciare abbastanza tempo per elaborare e pensare alla domanda mentre colori o disegni.

Dopo ogni compito, puoi dare del tempo per condividere in coppia o in piccoli gruppi (2-3 persone), ma anche avviare una discussione plenaria sulla questione.

Puoi lavorare in modo più approfondito solo su 3-4 argomenti.

Chiusura / Uscita:

Quando il nostro tempo sarà finito, ci saranno ancora persone che disegnano, colorano, lavorano. Concluderemo la sessione chiedendo a tutti di uscire dallo spazio della storia per i prossimi minuti. Uscirai al cancello e incontrerai tutti quelli che sono pronti, uno per uno. Lì, gli chiedi di mostrarti cosa hanno preparato e gli chiedi di un passo successivo rilevante dopo il racconto.

MODULO 6: ASCOLTO ATTIVO E CAPACITÀ DI COUNSELLING

6*45 minuti = 180 minuti

Ore	Attività	Strumenti necessari
15 Verbale	Gioco di riscaldamento (a scelta dell'allenatore)	
45 minuti	Che cos'è l'ascolto attivo?	Proiettore, computer portatile
25 +5 minuti	Laboratori di empatia / 1° turno <ol style="list-style-type: none"> 1. Dopo la lezione sull'ascolto attivo e la comunicazione di supporto, verranno formulati gruppi di tre. 2. Il facilitatore descrive l'esercizio: <ol style="list-style-type: none"> a. Delle tre persone, una sarà un consulente, una descriverà una situazione e una osservatrice. b. Chi descrive il caso racconterà il suo problema (ad esempio di una situazione scolastica) 	Annex: Barriere comunicative Strumenti di comunicazione

	<p>c. Il ruolo del counselor è quello di ascoltare e supportare la comunicazione con strumenti di ascolto attivo</p> <p>d. L'osservatore non prende parte alla discussione. Il suo ruolo è quello di osservare l'uso degli strumenti di comunicazione e il livello di relazione costruito tra gli altri due.</p> <p>3. I piccoli gruppi stanno sistemando le loro sedie nel modo in cui due sedie sono una di fronte all'altra, e la terza è in posizione di osservazione</p> <p>4. I gruppi decidono i ruoli.</p> <p>Ci saranno 25 minuti per la consulenza e altri 5 minuti per il debriefing all'interno del piccolo gruppo.</p>	
	ROMPERE	
30 minuti	<p>Valutazione dei laboratori di empatia 1° round</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Come si sono sentiti i partecipanti nel ruolo di descrittore, counsellor e osservatore (iniziare con descrittore) 2. Quanto potrebbero utilizzare gli strumenti di ascolto attivo ed evitare le barriere comunicative? 3. Quanto rapporto si è instaurato tra il consulente e il responsabile del caso? 	
25 +5 minuti	Laboratori di empatia / 2° turno	
30 minuti	<p>Valutazione dei laboratori di empatia:</p> <p>Feedback dal ruolo del cliente/assistito, dal ruolo di supporto, dal ruolo dell'osservatore</p>	
	PAUSA LUNGA	
SEZIONE II	<p>Questa sezione può essere, e nella formazione pilota è stata integrata nel Modulo 3 e nel Modulo 5, dopo l'esperienza personale nel Modulo 2.</p> <p>I partecipanti hanno ricevuto un "compito a casa" dopo i moduli:</p> <p>Nel Modulo 2 il compito era quello di selezionare una domanda dalle schede, che li toccasse.</p> <p>Nel Modulo 4 il compito a casa era una domanda specifica selezionata dalle schede dei racconti popolari.</p>	

40 minuti	Lavoro in coppia/in piccoli gruppi con box di racconti popolari: le domande saranno selezionate dai partecipanti in base a quale delle domande li ha toccati da uno dei racconti del Modulo 2 e 4. Gli altri partecipanti assumono il ruolo di consiglieri e li ascoltano.	
40 minuti	Lavoro in piccoli gruppi con box di racconti popolari: usa una domanda preselezionata da uno dei racconti dei Moduli 2 e 4. In questo modo tutti i partecipanti lavorano con lo stesso problema e possono sostenere una comprensione più profonda.	
10 minuti	Discussione e feedback	

Informazioni di base:

Strumenti di ascolto attivo:

Uno strumento di comunicazione che possiamo utilizzare per il counseling è l'approccio dell'ascolto **attivo di Thomas Gordon**². Il fondamento del suo modello è prestare attenzione ai nostri sentimenti e a quelli degli altri e mantenere una comunicazione aperta. Per questo, dobbiamo evitare le barriere comunicative, che possono fermare l'altra persona quando condivide le sue emozioni, e utilizzare tecniche di ascolto attivo, che incoraggiano l'altra persona a continuare a condividere. Spesso li usiamo senza rendercene conto, e provengono da una buona intenzione.

Alcune delle barriere di comunicazione più comuni sono le seguenti:

- **Comandi:** ("Smettila di essere ossessionato da questo.") Quando diamo comandi agli altri, dimostriamo il nostro potere su di loro. Questo potrebbe portare l'altra persona a cercare di rispondere (metaforicamente), il che può portare a una rissa.
- **Minacce:** ("Se continui ad essere così bisognoso, non voglio più ascoltarti.") È simile a minacciare l'altra persona: la fa sentire attaccata e crea paura. Potrebbe cambiare il comportamento, ma a lungo termine, questa strategia disturba la relazione tra le persone.
- **Lezione:** ("Chiaramente non hai seguito i passaggi che ti ho consigliato. Dovresti prestare più attenzione, altrimenti non uscirai mai da questa situazione.") Quando iniziamo a dare lezioni a qualcuno quando parla dei suoi sentimenti, può facilmente creare un senso di umiliazione nell'altra persona.
- **Consigliare:** ("Dovresti provare a svegliarti prima ogni giorno e dedicare mezz'ora a risolvere il problema.") Quando diamo consigli agli altri quando si trovano in uno stato emotivo difficile, questo può creare effetti simili a quelli di una lezione. L'altra persona potrebbe sentirsi "stupida" per non aver trovato da sola la soluzione giusta. Le idee per le soluzioni possono arrivare dopo che le emozioni sono state condivise e la persona è pronta a pensarci.

² Gordon, Thomas – Burch, Noel (1974). Teacher Effectiveness Training, P. H. Wyden (e altre 17 edizioni)

- *Storie personali*: ("Ora che lo stai dicendo mi ha fatto ricordare il periodo in cui mi stavo trasferendo in un'altra città. Era ottobre e già faceva freddo...") Se qualcuno parla dei suoi sentimenti, e come risposta iniziamo a parlare di ciò che ci è successo, dimostra alla persona che non siamo realmente interessati a quale sia il suo stato, piuttosto spostiamo l'attenzione su noi stessi.
- *Argomentazioni logiche*: ("Qui è dove la tua argomentazione è sbagliata: non poteva saperlo a quel punto perché non era lì quando è successo.") Le argomentazioni logiche sono simili ai consigli in questo tipo di situazioni, poiché una persona che è sopraffatta dalle sue emozioni di solito non è in grado di ascoltare le ragioni, quindi non aiutano a risolvere la situazione.
- *Incoraggiamento*: ("Rallegrati! Farai meglio la prossima volta.") L'incoraggiamento può essere utile in certe situazioni, ma quando, ad esempio, qualcuno ci dice che si sente triste e la nostra risposta è "Rallegrati", l'altro potrebbe pensare che non gli sia permesso di provare ciò che sente.
- *Criticare*: ("Anche tu hai commesso degli errori in questa situazione.") Criticare l'altra persona che si sente male per qualcosa potrebbe farla difendersi invece di continuare a condividere.
- *Scherzare*: ("Haha, se è così fastidioso dovresti metterlo su una barca e mandarlo in Nuova Zelanda!") Se iniziamo a scherzare sulle emozioni di qualcuno, anche se il nostro obiettivo è quello di alleggerire l'umore, possiamo facilmente ferirlo e impedirgli di condividere di più.
- *Etichettatura*: ("Sei una persona che piace alla gente.") Se mettiamo etichette all'altra persona, potrebbe sentire di non essere compresa come persona e non si sentirà incoraggiata a condividere di più.

Sebbene sia importante evitare le barriere di cui sopra, ci sono strumenti per dimostrare che siamo interessati a ciò che l'altra persona sta dicendo e che lo ascoltiamo. Questi sono i seguenti:

- *Rispecchiamento* ("Vedo che eri angosciato quando non sei riuscito a finire in tempo."): Quando usiamo il rispecchiamento, cerchiamo di esprimere a parole ciò che vediamo/sentiamo dall'altra persona. Non interpretiamo, ma descriviamo ciò che abbiamo capito. Non importa se non siamo precisi nella nostra osservazione, perché l'altro può correggerci e continuare a condividere.
- *Domande aperte* ("Come ti sei sentito riguardo al cambio di programma?"): Se vogliamo saperne di più, dovremmo formulare le nostre domande in modo aperto, in modo che l'altro senta di poter condividere i suoi sentimenti. Se può rispondere solo con un sì o un no, potrebbe non entrare nei dettagli.
- *Riformulare* ("Quindi stai dicendo che ti sei annoiato durante il gioco."): Riformulare i commenti dell'altro ha lo scopo di assicurarci di averlo capito bene e anche di dare all'altro la possibilità di descrivere i suoi sentimenti in modo più dettagliato.
- *Esplorazione di sé* ("Mi sento anche arrabbiato, quando qualcuno non ascolta le mie idee."): Possiamo condividere un po' di noi stessi per facilitare una discussione sui sentimenti. È importante non spostare l'attenzione su di noi (come raccontando una propria storia), ma mostrare che spesso ci sentiamo allo stesso modo.
- *Riassumere*: ("Quindi hai commesso un errore e il tuo amico ora è arrabbiato con te. Vorresti migliorare la situazione, ma non sai come.") Riassumere ciò che abbiamo sentito durante una discussione può aiutare le persone a diventare più consapevoli di ciò che è successo e in questo modo possono trarre di più dalla situazione.

- **Informare:** ("Puoi chiamare questa hotline per chiedere informazioni sulle persone scomparse.") Nel caso in cui possiamo aiutare l'altra persona condividendo informazioni concrete su un argomento preoccupante, dovremmo farlo. Si tratta di situazioni in cui la questione riguarda più un problema concreto che emozioni difficili.

MODULO 7: VALUTAZIONE E CHIUSURA

2*45 minuti = 90 minuti

Ore	Attività	Strumenti necessari
15 minuti	Gioco di riscaldamento	
15 minuti	Raccolta di esercizi e principi (apprendimenti)	Lavagna a fogli mobili e pennarelli
10 minuti	Riflessione sulle aspettative – guardando gli alberi delle aspettative (dal Modulo 1), e rimuovendo quei post-it, che sono stati "soddisfatti" (dalle persone)	
30 minuti	<p>Gioco Ragnatela</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chiedi ai partecipanti (e anche al facilitatore, se partecipi*) di sedersi in cerchio, il più vicino possibile l'uno all'altro. • Prendi un gomitolino di spago e consegnalo a un partecipante per iniziare l'esercizio. • Dichiaro che l'obiettivo dell'esercizio è quello di dare un feedback positivo l'uno all'altro. • La persona che inizia l'esercizio, mette l'estremità del filo della corda intorno al dito. • Quindi lanciano il gomitolino di spago a un altro membro del gruppo, dandogli un feedback personale; per esempio, <i>Anna, mi è piaciuto molto il modo in cui si poteva vedere come potevano funzionare le cose in classe.</i> • Questo partecipante prende il gomitolino di spago e mette il filo intorno al dito, scegliendo un altro partecipante e lanciandogli la palla mentre dà di nuovo un feedback. • In questo modo ci sarà una linea di collegamento tra i partecipanti - e dopo un po' molte linee di attraversamento, formando una rete simile a una ragnatela. 	Gomitolo di lana

	<ul style="list-style-type: none"> • Chiedi ai partecipanti di dare un feedback a coloro che non sono ancora stati inclusi. • Dopo che tutti (incluso il partecipante iniziale) hanno ricevuto il feedback, puoi continuare con le dichiarazioni di "libera scelta" fino alla fine dell'attività. Per esempio: chiedete ai partecipanti di parlare personalmente con l'altra persona, non in generale; quindi non <i>mi è piaciuto lavorare insieme a Julia</i>, ma <i>"Julia, mi è piaciuto lavorare insieme a te.</i> • Al termine dell'esercizio, chiedi ai partecipanti di alzarsi in piedi e di provare a muovere la ragnatela muovendo le mani collegate. <p>Puoi riflettere sul numero e sulla forza delle connessioni e dell'interconnessione all'interno del gruppo.</p>	
20 minuti	<p>Cerchio che si chiude</p> <p>Qualsiasi altra cosa, qualsiasi feedback agli altri e ai facilitatori</p>	

GIOCHI DI RISCALDAMENTO ED ENERGIZZANTI

- *PRINCIPESSA – PRINCIPE – DRAGO*

Intervallo di tempo: 5-10 minuti

Numero di partecipanti: qualsiasi

Attrezzatura necessaria: –

Un esercizio di pietra-carta-forbice, in cui la principessa picchia (seduce) il principe, il principe picchia (uccide) il drago e il drago picchia (mangia) la principessa.

Ci sono due gruppi, che nello stesso momento (1-2-go) devono agire secondo il carattere scelto.

Principessa: balla e dice "lalalala"

Principe: uccide il drago con la sua spada (fantasiosa): hss/hss

Drago: mangia la principessa come un mostro (noise: woowww)

- *CIAO!*

Intervallo di tempo: 5-10 minuti

Numero di partecipanti: qualsiasi

Attrezzatura necessaria: –

Questo gioco può avere molte varianti, poiché possono essere introdotti elementi diversi a seconda del gruppo, della loro età, argomento o obiettivo, ecc.

Formiamo un cerchio. Gli elementi del gioco vengono introdotti gradualmente uno per uno, per garantire che i giocatori possano stare al passo con loro. Man mano che il gioco va avanti, nuovi elementi possono essere aggiunti o addirittura creati insieme al gruppo.

HI!: I giocatori si passano questo elemento indicando una persona accanto a loro e gridando 'HI!'. La direzione in cui viaggia è costante fino a quando non viene modificata da un elemento diverso. Ushiebushie: Ogni volta che qualcuno è vicino a dire "Ushiebushie!", può invece formare una X con le mani e urlare "per cambiare la direzione del gioco".

Ciao: una persona a turno può indicare chiunque non sia il suo vicino e dire Ciao!. La persona a cui ha puntato continuerà il gioco in una direzione che sceglie, con qualsiasi elemento di suo gradimento.

Premio Nobel: se qualcuno dice premio Nobel, può fare il giro del cerchio, e gli altri fanno il tifo per lui/lei.

Fiesta: Se una persona a sua volta grida "Fiesta!", tutti iniziano a ballare sul posto. La persona che l'ha iniziata può fermarsi dopo pochi secondi continuando con un elemento diverso.

- *COSA C'È IN TASCA*

Intervallo di tempo: 5-10 minuti

Numero di partecipanti: qualsiasi

Attrezzatura necessaria: –

Persone sedute in cerchio. Il leader dice al gruppo che racconteremo storie inventate con quello che avete in tasca. E quello che c'è nelle tasche sarà qualcosa di molto grande che non è possibile portare in tasca, ma poiché stiamo lavorando con l'immaginazione tutto è possibile.

La persona n. 1 inizia dicendo alla persona seduta alla destra (n. 2) "non sai cosa ho in tasca".

Il vicino n. 2, risponde "Sì, lo voglio, hai un...." e se ne esce con qualcosa di grande che non si troverebbe davvero nelle tasche di nessuno.

Il n. 1 allora risponde: "Esatto, e ce l'ho lì perché...". e inventa una storia sul perché è lì.

Allora è il momento per il n. 2 di dire al n. 3: "Non sai cosa ho in tasca?" Continua l'intero cerchio.

- **POVERO MIAGOLIO, MIAGOLIO**

Durata: 5-10 minuti

Numero di partecipanti: qualsiasi

Attrezzatura necessaria: –

I giocatori formano un cerchio, con una persona in piedi al centro. Quello al centro svolge il ruolo di un gatto. Devono scegliere qualcuno dal cerchio, avvicinarsi a loro e miagolare. La persona avvicinata deve resistere alle risate, accarezzare il gatto e dire: "Povero miagolio, miao". Se ci riescono, il gatto deve trovare una nuova persona e ricominciare da capo, altrimenti il gatto e il bersaglio si scambiano di posto e di ruolo.

- **GUARDIA**

Durata: 10 minuti

Numero di partecipanti: qualsiasi

Attrezzatura necessaria: oggetti più piccoli o una sedia

I giocatori iniziano da un'estremità della stanza e devono riportare lì gli oggetti necessari per il gioco dall'altra estremità della stanza. Ma gli oggetti sono custoditi da qualcuno. La guardia dovrebbe spesso voltare le spalle ai giocatori: durante questo periodo, i partecipanti possono muoversi liberamente. Tuttavia, quando la guardia si gira verso di loro, chiunque venga sorpreso a muoversi rimane pietrificato. Coloro che rimangono pietrificati devono accovacciarsi e non possono muoversi finché non vengono liberati. Questo viene fatto da una sequenza predeterminata di azioni (come toccare la spalla di una persona pietrificata, scambiarsi di posto e saltare tre volte). Se viene liberato, il giocatore può riprendere a muoversi normalmente, ma salvare qualcuno rischia di pietrificare anche l'aiutante.

Il gioco termina quando i giocatori hanno consegnato con successo ogni oggetto e liberato tutti o la guardia ha pietrificato ogni giocatore.

- **TOCCA IL BLU**

Durata: 10 minuti

Numero di partecipanti: qualsiasi

Attrezzatura necessaria: oggetti più piccoli o una sedia

Il facilitatore chiama i nomi dei colori. I partecipanti devono toccare un oggetto di questo colore il prima possibile. Il passo successivo potrebbe essere che tutti tocchino un capo di abbigliamento o un accessorio di un membro del gruppo di questo colore.

• *ACROBAZIE CON LA PALLA*

Durata: 10 minuti

Numero di partecipanti: qualsiasi

Attrezzatura necessaria: oggetti più piccoli o una sedia

I partecipanti sono invitati a stare in cerchio (nessun tavolo al loro interno). Devono passare una palla, che deve atterrare con una persona, dove non c'è stata, e finire con la persona titolare. Devono ricordare da chi hanno preso e chi passare. Possono esercitarsi nel passaggio della palla, l'obiettivo è essere il più veloci possibile.

Quando hanno un'esperienza confermata (dopo 3-4 turni) del passaggio, l'Allenatore introduce un'altra palla, che deve girare sulla stessa radice. L'Allenatore continua ad aggiungere palle extra al gioco, fino a quando apparentemente il gruppo non riesce a gestire la situazione.

ANNEX

ANNEX: MATRICE OGGETTIVA E SOGGETTIVA

La matrice oggettiva di un racconto:

- a) Chi è l'eroe del racconto?
- b) Qual è la situazione della vita?
- c) Qual è la sfida del racconto?
- d) Chi sono gli aiutanti?
- e) Chi è l'avversario? Qui dovrete pensare agli avversari simbolici, a quelle lotte interiori, che una persona deve superare.
- f) Qual è la soluzione?

La matrice soggettiva del racconto:

- a) Chi sono io nella storia? Posso identificarmi con l'eroe come aiutante, ma posso identificarmi con un altro personaggio.
- b) Dove mi trovo nella storia? Quale delle scene?
- c) Qual è il mio ruolo qui? Qual è il mio compito in questo luogo?
- d) Qual è il mio avversario interiore che devo superare per andare avanti?
- e) Qual è il mio aiuto interiore, le mie risorse per il cambiamento?
- f) Quale oggetto tirerei fuori dalla storia per me stesso?
- g) Qual è la cosa concreta che devo fare per andare avanti in questa situazione?

ANNEX - BARRIERE DI COMUNICAZIONE

Comandi: Quando diamo comandi agli altri, dimostriamo il nostro potere su di loro. Questo potrebbe portare l'altra persona a cercare di contrattaccare, il che può portare a una rissa.

Minacciare: è simile a minacciare l'altra persona: la fa sentire attaccata e crea paura. Potrebbe cambiare il comportamento, ma a lungo termine, questa strategia disturba la relazione tra le persone.

Lezione: Quando iniziamo a dare lezioni a qualcuno quando parla dei suoi sentimenti, può facilmente creare un senso di umiliazione nell'altra persona.

Consigliare: Quando diamo consigli agli altri quando si trovano in uno stato emotivo difficile, questo può creare effetti simili a quelli di una lezione. L'altra persona potrebbe sentirsi "stupida" per non aver trovato da sola la soluzione giusta.

Storie personali: se qualcuno parla dei suoi sentimenti, e come risposta iniziamo a parlare di ciò che ci è successo, dimostra alla persona che non siamo realmente interessati a quale sia il suo stato, piuttosto spostiamo l'attenzione su noi stessi.

Argomentazioni logiche: Le argomentazioni logiche sono simili ai consigli in questo tipo di situazioni, poiché una persona che è sopraffatta dalle sue emozioni di solito non è in grado di ascoltare le ragioni, quindi non aiutano a risolvere la situazione.

Incoraggiamento: l'incoraggiamento può essere utile in determinate situazioni, ma quando, ad esempio, qualcuno ci dice che si sente triste e la nostra risposta è "Rallegrati", l'altro potrebbe sentire che non gli è permesso provare ciò che sente.

Criticare: "Anche tu hai commesso degli errori in questa situazione" – criticare l'altra persona in questo modo fa sì che l'altra persona si difenda invece di continuare a condividere.

Scherzo: se iniziamo a scherzare sulle emozioni di qualcuno, possiamo facilmente ferirlo e impedirgli di condividere di più.

Etichettatura: se applichiamo etichette all'altra persona, potrebbe sentire di non essere compresa come persona e non si sentirà incoraggiata a condividere di più.

ANNEX - STRUMENTI DI COMUNICAZIONE

Rispecchiamento ("Vedo che eri angosciato quando non sei riuscito a finire in tempo."): Quando usiamo il rispecchiamento, cerchiamo di esprimere a parole ciò che vediamo/sentiamo dall'altra persona. Non interpretiamo, ma descriviamo ciò che abbiamo capito. Non importa se non siamo precisi nella nostra osservazione, perché l'altro può correggerci e continuare a condividere.

Domande aperte ("Come ti sei sentito riguardo al cambio di programma?"): Se vogliamo saperne di più, dovremmo formulare le nostre domande in modo aperto, in modo che l'altro senta di poter condividere i suoi sentimenti. Se può rispondere solo con un sì o un no, potrebbe non entrare nei dettagli.

Riformulare ("Quindi stai dicendo che ti sei annoiato durante il gioco."): Riformulare i commenti dell'altro ha lo scopo di assicurarci di averlo capito bene e anche di dare all'altro la possibilità di descrivere i suoi sentimenti in modo più dettagliato.

Esplorazione di sé ("Mi sento anche arrabbiato, quando qualcuno non ascolta le mie idee."): Possiamo condividere un po' di noi stessi per facilitare la discussione sui sentimenti. È importante non spostare l'attenzione su di noi (come raccontando una propria storia), ma mostrare che spesso ci sentiamo allo stesso modo.

Riassumendo: Riassumere ciò che abbiamo sentito durante una discussione può aiutare le persone a diventare più consapevoli di ciò che è successo e in questo modo possono trarre di più dalla situazione.

Informare: nel caso in cui possiamo aiutare l'altra persona condividendo informazioni concrete su un argomento preoccupante. Questo spesso risolve la situazione più facilmente.

PARTNER



Rogers Foundation for
Person-Centred Education



cesie
the world is only one creature



2334

HAFELEKAR



Συνεργασία
Ενεργών Πολιτών

COORDINATORE

Fondazione Rogers (Ungheria)
<https://rogersalapitvany.hu/en/>
info@rogersalapitvany.hu

CESIE (Italia)
<http://www.cesie.org>
Marco Gennaro: marco.gennaro@cesie.org

Hafelekar (Austria)
<https://www.hafelekar.at/>
Paul Schober: paul.schober@hafelekar.at

Partenariato dei cittadini attivi (Grecia)
<https://activecitizens.eu/>
acc.greece@gmail.com



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali

