








# Disegna il tuo corpo

 <b>TEMPO</b>	<p>30 minuti</p>
 <b>No.</b>	<p>Da 8 a 12</p>
 <b>MATERIALI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogli A4, carta preferibilmente spessa;</li> <li>• Penne a punta spessa, matite colorate, pastelli, ecc.;</li> <li>• Musica rilassante.</li> </ul>
 <b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompere il ghiaccio tra i partecipanti prima che si presentino</li> </ul>
 <b>ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribuisci un foglio di carta A4 e diverse penne a ciascuna partecipante.</li> <li>2. Proponi una breve pausa, con gli occhi chiusi e in silenzio, dai le seguenti istruzioni: <i>"concentrati sul tuo respiro", "ora concentrati sulle sensazioni fisiche del tuo corpo, potresti descriverle?" "Ora, quali emozioni senti?"</i>;</li> <li>3. Chiedi loro di disegnare le loro sagome sulla carta. Su questa silhouette, dovranno indicare per mezzo di forme, simboli o disegni: <ul style="list-style-type: none"> <li>› Le sensazioni fisiche e le emozioni associate, se ce ne sono</li> </ul> </li> </ol>

	<p>› Le parti del corpo che rappresentano le caratteristiche della loro personalità. Ad esempio, se praticano un'attività manuale, possono simboleggiarla sulle loro mani, se sono osservatori, possono contrassegnarla sui loro occhi ...</p> <p>› Tutte le altre cose legate al loro corpo che vogliono condividere</p> <p>4. Una volta completata l'attività, chiedi a ciascuna partecipante di presentare e spiegare il proprio disegno, se se la sentono e ne hanno voglia. La condivisione può essere effettuata in gruppo o in sottogruppi di tre persone. Concedi due minuti a persona;</p> <p>5. Se fai questa attività prima della creazione di regole di sicurezza (1.1.1), puoi suggerire all3 partecipanti di chiudere di nuovo gli occhi e immaginare che si sentono particolarmente al sicuro. Cosa succede nei loro corpi quando si sentono al sicuro? Chiedi loro di disegnare la risposta sul foglio di carta.</p>
 <p><b>CONSIGLI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Questa attività è particolarmente adatta dopo le attività basate sul movimento;</li> <li>● Può essere altresì adattata a temi specifici del programma;</li> <li>● Rassicura l3 partecipanti che l'obiettivo non è quello di disegnare "bene". Il disegno può essere astratto, composto da forme, aree colorate, ecc.;</li> <li>● Per aiutare l3 partecipanti a concentrarsi, puoi riprodurre musica mentre disegnano. Si consiglia di provare:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Francis Bebey - Senza nocturne</li> <li>○ Tezeta - Mulatu Astake</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>QUESTA ATTIVITÀ ONLINE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proponi all3 partecipanti di utilizzare strumenti per disegnare online;</li> <li>- Oppure proponi che ciascuna disegna su un foglio e lo condivide attraverso la videocamera o inviando la foto;</li> </ul>



## TEORIA

Per costruire un rapporto di fiducia tra partecipanti e formatori, è necessario che tutte le persone si sentano riconosciute e ascoltate. Quindi, attribuisce importanza al modo in cui i membri del gruppo si incontrano e al modo in cui si conoscono. Le persone si sentiranno più a loro agio a condividere le loro esperienze e sentimenti se si sono presentati e sanno con chi stanno parlando. Saranno anche più coinvolti nel processo collaborativo e ciò incoraggerà la partecipazione attiva di ciascun membro del gruppo.



This document was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author and do not necessarily reflect the views of the European Union. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.





This document was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author and do not necessarily reflect the views of the European Union. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

