






Confini

 TEMPO	<p>45 minuti</p>
 No.	<p>Fino a 25 partecipanti</p>
 MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> • Spazio
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Divenire consci del fatto che esistono dei limiti e familiarizzare con il concetto di zona di <i>comfort</i>; • Comprendere che esistono delle enormi differenze nel modo in cui le persone concepiscono il proprio spazio personale, il proprio corpo e la propria sessualità; • Imparare a comprendere che ciascuno reagisce in maniera molto differente all'invasione del proprio spazio personale.
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedi all3 partecipanti di alzarsi e di formare delle coppie; 2. Di' loro di muoversi per la stanza, affida a ciascun membro della coppia un numero (1 e 2) e stabilisci una certa distanza fra i due (all'inizio dovranno mantenersi a un braccio di distanza gli uni dagli altri); 3. Di' loro che leggerai delle istruzioni che dovranno eseguire. 4. Prima di' all3 participantii: "Mettetevi gli uni di fronte agli altri. Adesso chiedo ai numeri 1 di fare un passo in avanti verso i numeri 2"; 5. Spiega all3 partecipanti che potrebbero non sentirsi a proprio agio nell'eseguire le istruzioni che darai loro. In questo caso potranno comunicare il loro disagio all'altra persona mediante dei gesti. Nel corso dell'attività non è possibile parlare;

6. Leggi le istruzioni ad alta voce e dai all3 partecipanti del tempo per eseguire.

- o Numeri 1 e numeri 2 guardatevi negli occhi per tutta la durata dell'attività;
- o Numeri 1 mettete la mano sulla spalla dei numeri 2. [attendi qualche minuto]. Adesso toglietela;
- o Numeri 2 mettete la mano sulla spalla dei numeri 1. [attendi qualche minuto]. Adesso toglietela;
- o Numeri 1, toccate il viso dei numeri 2. Fermatevi;
- o Ripeti le istruzioni per i numeri 2;
- o Numeri 1 fate un passo in avanti verso i numeri 2. [attendete qualche secondo]. Adesso fate un passo indietro;
- o Ripeti le istruzioni per i numeri 2;
- o Numeri 1 con le mani scorrete lungo i fianchi il corpo dei numeri due, lentamente dalla testa ai piedi;
- o Ripeti le istruzioni per i numeri 2;
- o Numeri 1 fate un massaggio alle spalle dei numeri 2 e tornate a posto;
- o Ripeti le istruzioni per i numeri 2;
- o Numeri 1 accarezzate i capelli dei numeri 2;
- o Ripeti le istruzioni per i numeri 2;
- o Numeri 1 prendete per mano i numeri 2. Toccate bene il polso, le dita e il dorso della mano;
- o Ripeti le istruzioni per i numeri 2;
- o Numeri 1 abbracciate i numeri 2;
- o Separa le coppie.

7. Puoi ripetere l'esercizio mischiando le coppie o, in alternativa, passare alla discussione.

8. Chiedi all3 partecipanti di formare un cerchio e di sedersi.

Spunti di discussione:




- Come si sono sentiti i numeri 1?
- Come si sono sentiti i numeri 2?
- Qual è stata l'indicazione più difficile da eseguire?
- Quali istruzioni non hanno eseguito? Per quale ragione ritengono che alcune istruzioni siano state più difficili da eseguire rispetto alle altre?
- [Nel caso in cui tu abbia deciso di ripetere l'esercizio mischiando le coppie] Come è cambiato il modo di svolgere l'esercizio, una volta cambiato partner? Perché pensate sia stato diverso? (Perché era del vostro stesso sesso/del sesso opposto; aveva una cultura uguale/diversa dalla vostra, aveva una sensibilità differente o un diverso modo di intendere lo spazio personale)?
- [Nel caso in cui tu abbia deciso di non ripetere l'esercizio] Pensate che l'esercizio avrebbe potuto essere diverso con un altro partner? In che modo l'esercizio avrebbe potuto essere differente qualora aveste dovuto svolgerlo con una persona del vostro stesso sesso/ del sesso opposto/ con una cultura differente?

Adesso spiega all3 partecipanti che lo scopo dell'attività era quello di esplorare la propria zona di comfort e comprendere i propri limiti. Ciò che alcune persone ritengono accettabile, potrebbe non applicarsi ad altri.

- Nel corso dell'esercizio l3 partecipanti hanno cercato di comprendere se il proprio partner fosse a suo agio? In che modo hanno comunicato? Il fatto che non abbiano



DISCUSSIONE

	<p>ricevuto delle informazioni specifiche in merito implica necessariamente che i loro partner fossero a proprio agio?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poni in evidenza il fatto che è molto importante chiedere alla persona con la quale interagiamo se è a proprio agio, perché ciò implica che vi sia un consenso da parte di entrambe le parti. Tuttavia, persone diverse hanno modi differenti di reagire ai comportamenti altrui o di esprimere il proprio consenso, o di non esprimerlo affatto se si sentono impossibilitati a farlo, o se sentono che vi siano degli squilibri di potere che possono determinare una difficoltà nel <p>Conclusione. Chiedi all3 partecipanti di parlare della loro esperienza, di ciò che hanno imparato o li ha colpiti.</p> <p>Riflessioni personali. Chiedi all3 partecipanti che tipo di sensazioni hanno provato nel corso della loro esperienza (aspetti positivi e aspetti negativi/ritorno alla realtà), consenti loro di integrarla nel loro percorso di vita, di comprendere le loro emozioni, e di ricordare ciò che hanno imparato.</p>
 <p>CONSIGLI</p>	<p>Puoi fare riferimento al materiale didattico sul consenso, la violenza e le molestie sessuali.</p>
 <p>QUESTA ATTIVITÀ ONLINE</p>	<p>-</p>
 <p>TEORIA</p>	<p>Fonte: Progetto CONVEY - PROGRAMMA PILOTA - LABORATORI RIVOLTI AGLI ADOLESCENTI</p>