

SCHEDA ATTIVITÀ: ALLA SCOPERTA DI ME *

A cura di Lisa Buoso, Psicologa e Psicoterapeuta Funzionale

* Tecnica “*Io chi sono?*” tratta da “Manuale delle Tecniche Funzionali” (Rispoli, L. 2011. Pag 92) riadattata da Lisa Buoso.

Obiettivo:

Favorire lo sviluppo delle seguenti competenze:

- Sperimentare la capacità di percepire l'altro
- Sperimentare la capacità di percepire le risorse proprie e dell'altro
- Sperimentare l'essere visti dagli altri partecipanti del gruppo
- Sperimentare la capacità conoscersi attraverso la percezione che gli altri hanno di me

Attività in semplici passi:

I/le partecipanti possono rimanere seduti al posto o trovare uno spazio per sé qualora l'attività sia all'esterno o su una stanza spaziosa.

Prima fase (10 min):

A ogni partecipante viene consegnato 1 post-it/foglietto e una penna.

Viene chiesto al/la ragazzo/a di scrivere sul foglietto *una breve frase o aggettivo che descrivono sé stesso/a*. La frase o l'aggettivo riguardano una caratteristica positiva, una risorsa, qualcosa che descrive il partecipante in qualcosa in cui si ritiene capace, o in un aspetto del carattere che ritiene piacevole di sé.

Una volta terminato questo primo step, ognuno/a terrà il foglietto vicino a sé.

Seconda fase (30 min):

Ad ogni partecipante vengono consegnati tanti post-it/foglietto quanti sono i compagni del gruppo.

Esempio: se il gruppo è formato da 10 ragazzi/e, ognuno riceverà 9 foglietti (il proprio lo ha già compilato prima).

Ora viene chiesto al/la ragazzo/a di scrivere per ogni foglietto il nome di un/a compagno/a e una caratteristica positiva che gli/le attribuisce. Ogni foglietto corrisponderà ad un membro del gruppo.

Una volta che tutti i foglietti sono stati compilati da ogni partecipante, il/la conduttore/trice passerà a raccogliarli.

Terza fase (5 min):

Il/la conduttore/trice divide i vari foglietti in base al nome, così da creare piccoli raggruppamenti per ogni componente.

Esempio: se il gruppo è composto da 10 persone, alla fine ci saranno 10 raggruppamenti.

Quarta fase (15 min):

Ad ogni partecipante viene consegnato un foglio a3, tutti i fogliettini che si riferiscono a lui e una colla. Viene lasciato un tempo al gruppo affinché ognuno possa leggere e conoscere le caratteristiche che gli altri gli riconoscono confrontandole con quella che si era inizialmente attribuito a sé.

Il foglio a3 può diventare la base di un collage di tutti i foglietti: si costruisce una fotografia di sé e si ha modo di riflettere e verificare la distanza esistente tra il percepirsi e l'essere percepiti.

Suggerimenti per i docenti e i formatori:

- È un'attività che ha un impatto molto intenso sui/sulle partecipanti perché raccolgono una fotografia di sé stessi e delle loro qualità/caratteristiche positive.
- Sottolineare e ribadire che le caratteristiche/qualità/risorse sono esclusivamente positive. La difficoltà, che di fatto è anche uno degli obiettivi dell'attività, che possono riscontrare, è di non focalizzarsi sugli aspetti che piacciono di meno soprattutto sul/la compagno/a con cui non c'è molto affiatamento.
- È preferibile usarla in un gruppo non appena formato o che non abbia al suo interno grosse e pervasive dinamiche di conflitto.
- Necessità di un tempo e di avere il materiale già ben organizzato e suddiviso
- Qualora il numero di partecipanti sia superiore a 10, può essere utile preparare precedentemente i foglietti con i nomi dei partecipanti stessi.

Tempo: 60 min

Materiale: post-it o foglietti (5x5cm circa), penne, fogli a3, colle e forbici (nel caso venissero usati foglietti normali e non adesivi). Ogni ragazzo/a dovrà avere un foglio a3, una penna e un numero di post-it/foglietti pari al numero di ragazzi e ragazze che formano il gruppo.

Esempio: se la classe è formata da 10 ragazzi/e, ogni componente dovrà avere 10 post-it/foglietti. Totale foglietti da preparare per l'attività: 100.