

E TU, COME BUTTA?

Salute mentale nell'infanzia e nella gioventù

Metodo pronti via!

QUESTO/QUESTA SONO IO

• SCOPO

Bambine, bambini e giovani praticano l'auto-riflessione confrontandosi con le proprie abitudini, i tratti del loro carattere, le loro preferenze e pensieri. Questo metodo serve a promuovere la salute mentale in seno all'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù. Non richiede tempo di preparazione.

• INDICAZIONE TEMPORALE

10 - 15 minuti circa

• LUOGO

All'interno/all'esterno/contesto mobile

• NUMERO DI PARTECIPANTI

4 - 20 circa

• MATERIALE

Nessuno

• REALIZZAZIONE

In un contesto spontaneo, il personale professionale propone un gioco a bassa soglia per «conoscersi meglio». I bambini, le bambine e i giovani formano un cerchio senza darsi la mano. Inizia la persona A, che si posiziona nel centro del cerchio e nomina un tratto del suo carattere, un'abitudine, una preferenza. Ad esempio: «Quando sono sola a casa, canto ad alta voce», oppure «Per ridurre l'ansia da esame, vado a correre il giorno prima dei test», o ancora «L'hip-hop è la mia musica preferita». Tutti e tutte coloro che si sentono coinvolti e coinvolte da queste affermazioni si uniscono alla persona A. Tornano in seguito a formare il cerchio e tocca alla persona successiva esprimere qualcosa che la riguarda. Non c'è un ordine fisso, chi se la sente continua. Una persona può mettersi nel cerchio anche più volte.



Altri metodi

Varianti

- La persona A fa una dichiarazione per la quale è certa che non verrà coinvolto nessuno. Poi osserva se aveva ragione o se invece la sua affermazione vale anche per le altre persone.
- Qualcuno del gruppo propone un tema specifico per il quale è possibile dare il proprio contributo. I temi possibili potrebbero essere la famiglia, la scuola, l'apprendistato, il caos emotivo, l'alcol, il cibo, le emozioni, ecc.

Berna, agosto 2024

Concetto / Testo : konkreet bewegt AG, ASAG e professionisti e professioniste dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù