

TECNICHE BREVI/ENERGISER

PER TUTTE LE OCCASIONI

Le Tecniche brevi (*energisers* in inglese) sono attività che possono essere tonificanti oppure calmanti. (NDT: "Le tecniche brevi sono attività formative di breve durata. Conosciute meglio come *small techniques*, esse sono riconducibili alla sfera della formazione esperienziale. Si tratta di attività ludico-metaforiche che vengono svolte preliminarmente, all'interno di percorsi formativi più complessi. Sono caratterizzate da regole semplici e ben definite; possono svolgersi sia all'aperto che al chiuso." Fonte: Wikipedia)

Lavorano per:

- Cambiare uno stile di apprendimento da, per esempio, analitico a sensoriale
- Cambiano l'atmosfera
- Innalzano il livello di energia oppure
- Calmano una classe agitata.

Sono indispensabili e sono scelti con cura specialmente per iniziare e concludere il giorno e il corso. Possono aiutare le persone ad incontrarsi e formare una comunità di lavoro creativa ed aiutano gli studenti a sviluppare considerazione ed amicizia tra di loro.

Condizioni necessarie per un buon Energiser:

- Tutti partecipano
- Tutti sono visti o ascoltati
- Nessuna competizione
- Culturalmente accettabile
- Adatto a tutti i tipi fisici

Abbiate sempre a mente esercizi stimolanti alternativi nel caso uno non dovesse funzionare o non sia culturalmente accettabile oppure quando la classe sta avendo difficoltà, si sta stancando, ecc.

Questa lista è organizzata secondo le diverse situazioni che occorrono durante il giorno:

- | | |
|---|--|
| 1. Richiamare l'attenzione | 12. Costruzione della comunità/dello spirito di gruppo |
| 2. Iniziare la giornata, dare il buongiorno | 13. Gruppo che agisce come unità/all'unisono |
| 3. Conoscersi | 14. Valutazioni |
| 4. Attività mentali e di coordinazione | 15. Assembramenti/riunioni |
| 5. Cooperazione ed accoglienza | 16. Ringraziamenti |
| 6. Stimolare la creatività | 17. Sciogliere i ranghi |
| 7. Dare energia e tonificare | 18. Chiusura |
| 8. Ravvivare | 19. Ultimo giorno - chiusura dell'ultima sessione |
| 9. Attività tranquille | |
| 10. Migliorare le capacità d'ascolto | |
| 11. Costruzione delle capacità di gruppo | |

ESERCIZIO	FUNZIONE PER LA CLASSE	PAGINA
<i>Affrontare le paure</i>	Urlare, riflettere, disegnare	155
<i>Allinearsi</i>	Misura delle mani, delle scarpe, larghezza delle spalle	158
<i>Allungamenti</i>	Mattutino, per rompere la concentrazione/svagarsi	148
<i>Arrivederci multiculturale</i>	Per concludere il giorno con un senso di completamento	168
<i>Blinkety-blink</i>	Cambia energia, comunicazione non verbale	158
<i>Braccia che dondolano</i>	Costruire energia, relax, liberare il pensiero	153
<i>Canzoncine</i>	Apertura	148
<i>Cerchi concentrici</i>	Ascoltare ed imparare l'un l'altro	161
<i>Chiacchierata del gatto (anche detto l'Agnello)</i>	Buon esercizio da festa, molto divertente	157
<i>Chi lo sta facendo?</i>	Divertimento e condivisione	157
<i>Ciascuno scrive una lettera</i>	Momento tranquillo di apprezzamento	169
<i>Combatti, vola, congela, fluisce</i>	Comprendere il conflitto non verbalmente	158
<i>Comportamento corporeo</i>	Pone attenzione al comportamento corporeo proprio e degli altri	160
<i>Conta fino a 10</i>	Cattura l'attenzione e cambia focus	156
<i>Conta dall'1 al 10</i>	Tonico, consapevolezza degli altri	156
<i>Copiami</i>	Cooperazione	152
<i>Crea uno slogan/motto</i>	Riflessivo	163
<i>Danza della pioggia</i>	Far parte di un'entità più grande	163
<i>Danza delle sedie</i>	Conclusione giocosa ed energetica del giorno	168
<i>Differenze individuali</i>	Capire ed apprezzare le differenze	154
<i>Esercizio mentale</i>	Ottiene l'attenzione e la concentrazione della classe	153
<i>Eliminazione</i>	Rivitalizzante	158
<i>Fermare il sibilo</i>	Richiamare l'attenzione	147
<i>Gatto e topo</i>	energetico	156
<i>Girasoli</i>	Calmo, il gruppo lavora assieme	163
<i>Giro sul cammello</i>	Rapido stiracchiamento e tonico	160
<i>Hokey-Pokey</i>	Apertura e presentazioni	149
<i>Il vento soffia forte</i>	Energetico, fa gruppo, fa ridere	156
<i>In comune</i>	Costruisce comunità ed empatia	154
<i>La macchina</i>	Cooperazione, all'aperto	159
<i>Linea del limbo</i>	Lavorare assieme su una piccola missione	162
<i>Mani in aria</i>	Cambiare energia, focus e stiracchiarsi	147
<i>Massaggio in cerchio</i>	Generosità e condivisione	158
<i>Mescolarsi (e varianti)</i>	Aperture, introduzioni/presentazioni	162
<i>Mimare "Cura delle Persone"</i>	Pensoso/cervellotico e creativo	162
<i>Palla</i>	Apertura e costruzione di comunità	151
<i>Pietre e stelle</i>	Creativo - creazione ed interpretazione di significati	164
<i>Piramide dell'affermazione</i>	Felice conclusione dei compiti del giorno	169
<i>Pretzel (Nodo umano)</i>	Fisico, parte del lavoro di gruppo	156
<i>Rete della vita</i>	Un raccordo forte per l'importanza di tutti gli elementi della comunità - umani o naturali	169
<i>Schioccare le dita</i>	Per ottenere l'attenzione	147
<i>Sculture (e varianti)</i>	Focalizzato sull'atteggiamento del corpo	156
<i>Sedersi in grembo</i>	Fisico, minimo rischio, cooperativo	158
<i>Seguimi</i>	Per la cooperazione, l'azione gentile e il divertimento	158

ESERCIZIO	FUNZIONE PER LA CLASSE	PAGINA
<i>Sfregarsi le mani</i>	Richiamo dell'insegnante all'attenzione	147
<i>Sfida della palla</i>	Cooperazione	162
<i>Simone dice</i>	Cambiamento nel ragionamento o di attività	157
<i>Sussurri</i>	Errori della comunicazione verbale	163
<i>Spirale in cerchio</i>	Costruisce energia e per il cambio d'argomento	169
<i>State ascoltando?</i>	Far passare un messaggio	161
<i>Tenersi a vicenda</i>	Per gruppi cooperativi fiduciosi, che apprezzano toccarsi liberamente	168
<i>Tombola: tu chi sei?</i>	Apertura e presentazioni	151
<i>Woosh</i>	Concludere il giorno con atto finale	168
<i>Yoga o esercizio fisico in movimento</i>	Allungamenti e relax	163
<i>Zip, zap, bong</i>	Energia del gruppo	157

1. RICHIAMARE L'ATTENZIONE

Per richiamare l'attenzione del gruppo per iniziare o concludere una sessione, o per fare una richiesta o un commento. Richiedono pochi secondi.

Schioccare le dita

Schioccate le dita ed incoraggiate gli altri a fare lo stesso, finché tutti in classe schioccano le dita.

Mani in aria

Alzate le vostre mani in aria. Quando lo notano, le altre persone alzano anche loro le mani in aria e si zittiscono, fino a quando c'è silenzio nella stanza.

Fermare il sibilo

Iniziate a sibilare e continuate finché tutti fanno con voi. Concludete con uno "SSS-top" battendo le mani.

Sfregarsi le mani

Iniziate a sfregarvi le mani assieme e chiedete a tutti di fare lo stesso. Poi, mentre tutti stanno ancora sfregando le mani, contate fino a tre e tutti insieme battete le mani. Se il primo tentativo non è stato molto sincronizzato, provate di nuovo.

2. INIZIARE LA GIORNATA E DARE IL BUONGIORNO

Allungamenti

Una persona dà l'esempio e gli altri la seguono. Fate il giro del cerchio:

- Chiedete alle persone di mostrare il loro allungamento preferito e tutti gli altri lo fanno.
- Chiedete il loro movimento preferito nell'orto, e tutti gli altri seguono.
- Chiedete le movenze di un animale e tutti gli altri seguono.

Ci sono molti modi di fare questa attività.

Canzoncine

Le canzoncine richiamano l'attenzione degli studenti all'orario d'inizio. Riunitevi fuori, in un cerchio in uno spazio aperto, ed iniziate a cantare e, man mano che le persone imparano la canzonetta se ne possono modificare le parole. Invitate il primo studente che arriva ad intonare una canzone. Le persone spontaneamente finiscono la colazione e le altre attività, attratti dalla canzone.

Ricordate di trascrivere il testo così tutti possono cantarla e provvedete ad una traduzione per coloro che parlano altre lingue.

Ogni piccola cellula nel mio corpo è felice

Ogni piccola cellula nel mio corpo è felice,
Ogni piccola cellula nel mio corpo sta bene,
Sono così contenta che ogni piccola cellula
Ogni piccola cellula nel mio corpo sta bene.
Fatti nuovi amici ma tieni anche i vecchi,
I nuovi sono d'argento ma i vecchi sono d'oro.

https://www.youtube.com/watch?v=P_95QiVJN-U

Nella vecchia fattoria

Includete rane, serpenti, uccelli, ecc.

<https://www.youtube.com/watch?v=htS7tmXabRE>

Buongiorno, come va?

Buongiorno, come va?

Spero tu stia bene oggi

Il sole splende

Il cielo è blu

Alberi e fiori brillano con la rugiada

Buongiorno come va

Spero tu stia bene oggi

<https://www.youtube.com/watch?v=TFVjU-dsIM8>

Testa, spalle, ginocchia, piedi

Toccate la parte del corpo invocata dalla canzone. Tutti seguono il ritmo cantando in coro. Per rendere l'attività più divertente, potete velocizzare progressivamente il ritmo o intercalare il testo con un verso o un rumore.

"Testa, spalle,

Ginocchia, piedi" x2

"Testa, spalle,

Ginocchia, piedi" x2

Orecchie, occhi, bocca e naso

"Testa, spalle,

Ginocchia, piedi" x2

<https://www.youtube.com/watch?v=ZanHgPprl-0>

Hokey-pokey

In piedi in cerchio, cantate la canzone mentre tutti mimano il testo.

*Mettete il piede destro (/sinistro) dentro, mettete il piede destro fuori,
Mettete il piede destro dentro, e giratelo tutto intorno.*

Fate il hokey-pokey

E girate tutto intorno

E questo è tutto! Si!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=YzSJBowPECY>

Se la gente vivesse la vita come se fosse una canzone

Se la gente vivesse la vita come se fosse una canzone

Una canzone fatta di luce

Allora la musica sarebbe fatta di stelle e si danzerebbe in cerchio la notte.

<https://www.youtube.com/watch?v=dHyLJpusW8I>

Se sei felice e tu lo sai

Batti le mani

Se sei felice e tu lo sai

Devi proprio farlo vedere

Se sei felice e tu lo sai

Batti le mani

Continuate cantando di differenti emozioni, ed appaiategli diverse azioni, sostituendo "happy" per esempio: "se sei arrabbiato e tu lo sai/pesta il piede..."

<https://www.youtube.com/watch?v=3z661UV3jVI>

Kookaburra siede sotto il vecchio albero di gomma

Cantate intervallati

Lui è l'allegro allegro Re della savana

Ride kookaburra

Ride kookaburra

Il grande vecchio uccello è qui.

<https://www.youtube.com/watch?v=p2VitpGRalw>

Fatevi nuovi amici

Fatevi nuovi amici

Ma tenete i vecchi

Perché quelli sono d'argento

E quelli vecchi sono d'oro

<https://www.youtube.com/watch?v=sMAxP-95yn4>

È arrivato il mattino

È arrivato il mattino

La notte è passata

Sorgi col sole

E dà il benvenuto al giorno

<https://www.youtube.com/watch?v=h5D3LEjGF8A>

Assieme siamo uno

Nel primo verso, usate "nuvole", nel prossimo "uccelli", e così via.

*Io siedo su una collina e guardo alle nuvole
Le nuvole sono nuvole ed io sono io
Ma io sono le nuvole e le nuvole sono io
E nessun'altro, ma assieme siamo uno.*

CI VUOLE UN FIORE

Le cose di ogni giorno raccontano segreti
a chi le sa guardare ed ascoltare.

Per fare un tavolo ci vuole il legno
per fare il legno ci vuole l'albero
per fare l'albero ci vuole il seme
per fare il seme ci vuole il frutto
per fare il frutto ci vuole un fiore
ci vuole un fiore, ci vuole un fiore,
per fare un tavolo ci vuole un fio-o-re.

Per fare un fiore ci vuole un ramo
per fare il ramo ci vuole l'albero
per fare l'albero ci vuole il bosco
per fare il bosco ci vuole il monte
per fare il monte ci vuol la terra
per far la terra vi Vuole un fiore
per fare tutto ci vuole un fio-r-e

Per fare un tavolo ci vuole il legno
per fare il legno ci vuole l'albero
per fare l'albero ci vuole il seme
per fare il seme ci vuole il frutto
per fare il frutto ci vuole il fiore
ci vuole il fiore, ci vuole il fiore,
per fare tutto ci vuole un fio-o-re.

<https://www.youtube.com/watch?v=mQNMTKF9zsw>

3. CONOSCERSI

Mescolarsi

Tutti camminano qua e là e a un segnale convenuto, si fermano, trovano un'altra persona e le dicono tre cose di sé, per esempio:

- Perché apprezzano la permacultura
- La cosa migliore della permacultura
- Le loro speranze per la Terra

Ripetetelo parecchie volte.

Palla

Tutti stanno in cerchio e posano come una teiera, con una mano sporta come un beccuccio. Lanciate la palla ad una persona, chiamandone il nome al momento del lancio. La persona lascia cadere il beccuccio e tocca a lei chiamare il nome di un'altra persona che prenderà la palla e lascerà cadere il suo beccuccio. Dopo che tutti l'hanno ricevuta, la palla torna nelle mani della prima persona, che ha nuovamente il beccuccio in aria.

Così, tutti hanno lanciato e ricevuto la palla da qualcuno. Rimanete su questo schema e non lasciatelo, ma velocizzatelo progressivamente sempre di più.

Una volta che il gioco fluisce senza errori, aggiungete altre palle, fino a sei.

Fermate il gioco e fatelo ripartire all'inverso. Se siete molto bravi, lanciatevi la palla di traverso tra una persona e l'altra della stessa parte. Mantenete inalterata la sequenza di lancio.

Questo tonico è particolarmente efficace nel mostrare quando un gruppo sta collaborando o ha delle difficoltà a farlo. L'obiettivo è di mantenere la palla nel cerchio così tutti sono in grado di prenderla. È interessante ritentare l'esercizio più avanti nel corso, quando il gruppo è di un altro umore: otterrete un risultato diverso.

Tombola: chi sei tu?

Distribuite un foglio con un numero di riquadri pari al numero dei partecipanti e date un indizio per ciascuna persona. Per esempio: "era in marina, non gli piacciono i gatti, non è capace di ballare, ha un grande impianto in acquaponica" e così via. Si gioca a Tombola. Provate a riempire i quadrati intervistandovi uno alla volta. Chiunque riempie la pagina urla: "Tombola!"

Esempio, per 16 studenti:

Ha un cavallo	Non gli piace il cioccolato	Ha vissuto in Cina	Ha un partner il cui nome inizia per X
Ha un bambino tra i 4 e i 7 anni	Ha un grande impianto in acquaponica	Ha guidato un ultraleggero	È capace di ballare
Ha corso una mezza maratona	Ha un camino	Ha meno di 27 anni	Ha vissuto in un sottomarino
È un ecologista	È bravo ad usare photoshop	Non gli piacciono i gatti	Non ha mai fatto immersioni subacquee

Tabella: Nick Ritar (Bingo: who are you?)



Copiami

I nomi e i giochi di mimo sono circolari ed ogni persona dà il proprio nome seguito da una parola, una canzone o un'azione.

Tutti lo imitano e poi la prossima persona nel cerchio fa così:

- Dice il proprio nome, animale e azione intorno al cerchio
- Dice il proprio nome e il nome di qualcosa che ha la stessa lettera iniziale (es.: Mari Mosca)
- Dice il proprio nome e mostra come usare uno strumento permaculturale
- Dice il proprio nome e fa una scenetta
- Aggiungete il vostro...

4. ATTIVITÀ' MENTALI E DI COORDINAZIONE

Esercizio mentale

1. Disegnare il profilo di un vaso/una persona prima con la mano destra e poi con la mano sinistra - attenzione al naso e al mento
2. Cantare una canzone ritmica per esercitare la parte destra del cervello
3. Date un colpetto al ginocchio destro con la mano sinistra, e viceversa
4. Pollici che si rincorrono
5. Disegnare un cerchio con una mano e un triangolo con l'altra

Braccia che dondolano

Dondolate l'intero braccio dalla spalla, come un mulino a vento. Dondolatele insieme nella stessa direzione, e poi cambiate cosicché ne abbiano una diversa, per esempio: una in senso orario e una in senso antiorario.



FANTASTICI
PER
CATTURARE
L'ATTENZIONE

5. COOPERAZIONE ED ACCOGLIENZA

Differenze individuali

Nei gruppi, fate una lista delle differenze individuali - cose che non si hanno in comune. Poi fate una lista delle cose che si hanno in comune.

In comune

Su di un foglio, ogni persona scrive di cinque cose su di sé. Quindi le mescola con le altre e verifica che cosa hanno in comune, e cosa li differenzia.

6. STIMOLARE LA CREATIVITA'

Disegno schiena a schiena (vedi anche attività tranquille)

Preparate una coppia di disegni molto semplici, su carta. I partecipanti avranno bisogno di un quaderno o di un foglio, e di una matita. Dividete il gruppo in due e chiedete di formare coppie, che si siedono in linea, schiena a schiena. Uno dei due disegni viene mostrato ad un membro della coppia, che dovrà spiegarlo al compagno alle sue spalle per tentare di replicarlo. Dopodiché ci si scambia lato.

Affrontare le paure

Se c'è una "tempesta" in classe, chiedete a ciascuno di far silenzio e di scrivere la loro impresa più impegnativa. Ogni persona ne prende una, e non deve essere la propria. Dopo una passeggiata di 10 minuti si rientra in classe e si dipinge l'immagine. Debrief la classe.

7. DARE ENERGIA E TONIFICARE

Il vento soffia forte

Le sedie in cerchio sono in un numero inferiore di uno rispetto quello dei partecipanti. Una persona sta in piedi nel mezzo e dice: "il vento forte soffia per tutti quelli che..."

- "...sono vestiti di blu"
- "... si sentono felici"
- "... hanno un cane", ecc.

Coloro per cui la frase è vera deve alzarsi e trovare una nuova sedia. Chi non trova posto rimane in piedi ed è il nuovo "chiamatore". Se qualcuno dice "Uragano!", tutti si devono alzare e trovare una nuova sedia, e non vale sedersi nella sedia accanto alla propria.

Gatto e topo

Le persone sono sparse in uno spazio (meglio all'aperto), in coppia: uno è il gatto e l'altro il topo.

Conta fino a 10

Contate fino a dieci mentre vi muovete a tappe dalla posizione in piedi a quella sdraiata

1. Inginocchiatevi su un ginocchio
2. Inginocchiatevi sull'altro ginocchio - e poi su entrambi
3. Mettete una mano terra
4. Mettete l'altra mano a terra - ora siete a quattro zampe
5. Mettete la fronte a terra
6. Tutti a quattro zampe
7. Alzate una mano
8. Alzate l'altra mano
9. Alzate un ginocchio
10. Alzate l'altro ginocchio
11. Mettetevi in piedi

Fate retromarcia: chiamate un numero da 1 a 10 per vedere se le persone si ricordano a quale movimento è associato.

Conta da uno a dieci

Una persona chiama UNO, un'altra da qualche parte del cerchio dice DUE e così via e la classe cerca di arrivare a DIECI senza che si verifichi che due persone chiamino lo stesso numero allo stesso tempo.

Pretzel (nodo umano)

Scegliete un volontario (anche due o tre se il gruppo è molto grande). Non dovete dire al volontario quale sarà la mansione: dovrà uscire dall'aula finché non sarà richiamato. Gli altri partecipanti sono in piedi in cerchio. Chiedete a tutti di prendere per mano i propri vicini, e poi di intrecciarsi per formare un grosso "grosso". Quando il nodo è pronto, invitate il volontario ad aprirlo.

Un altro modo di fare il nodo è di chiedere ai partecipanti di stare in piedi, in cerchio e con gli occhi chiusi, e con la mano sinistra prendere la mano di qualcun altro, e poi di afferrare una mano destra. Poi, il volontario è reinvitato nella stanza a snodare il groppo.

Sculture

Uno

Dividete i partecipanti in gruppi di tre o quattro. Spiegate che darete delle "regole" su quali parti dei corpi potranno toccare il suolo. Per esempio, se avete un gruppo di cinque persone, potete dire "tre piedi, due mani, due ginocchia". Il gruppo dovrà darsi una forma cosicché solo le parti elencate tocchino terra. Quando fate questo tonico, considerate le capacità fisiche dei partecipanti alle posizioni complicate.

Due

Iniziate in cerchio, preferibilmente all'aperto. Gli studenti sono in coppie, in piedi e schiena contro schiena. Nominate un'emozione, e ogni coppia si gira mimando l'emozione con il viso e il linguaggio corporeo. Chiedete a tutti di guardarsi in torno e notare quali emozioni hanno un'espressione universale. Ripetetelo più volte, e i partecipanti possono a loro volta nominare un'emozione.

Tre

Fate in modo che un gruppo cammini lentamente intorno alla stanza o in uno spazio aperto. Il capo del gioco richiamerà i partecipanti per fare dei gruppi sulla base di istruzioni che darà, tipo: "quattro pollici/cinque dita dei piedi, due spalle", le persone si riuniranno toccandosi con quelle particolari parti del corpo.

Quattro

Le persone si mescolano o iniziano in coppia e quando dite "stop", si appaiano, schiena contro schiena. Nominate un'emozione, per esempio: felice, impaurito, stanco, annoiato, stupito, risentito, pensieroso, amorevole, arrabbiato, orgoglioso, appagato, confuso, interessato, incerto, disgustato, soddisfatto, angosciato, speranzoso, annoiato, afflitto, triste, annoiato, sorpreso ... Entrambi mimano le emozioni all'altro.

Chiacchierata del gatto (altrimenti detto Agnello)

In una festa, tutti sono seduti in cerchio. Il "capo" del gioco fa una "chiacchierata da maiale" (imitando i suoni e i gesti del maiale) all'orecchio di una persona che gli è seduta accanto, che fa lo stesso alla persona vicina, ecc. fino a che la conversazione ritorna a colui che l'ha iniziata. Questo potrebbe sollevare qualche timidezza, creatività, e un sacco di risate! È meglio presentare il gioco dicendo che gli animali possono parlare e che potrebbero dirsi delle cose molto scioccanti!

Simone dice

Una persona è in piedi di fronte al gruppo e dice: "Simone dice... di girare a sinistra!" ecc., iniziando sempre con queste parole. Talvolta dice "saltate in aria" senza la formula "Simone dice ..." e coloro che saltano, sono eliminati dal gioco.

Chi lo sta facendo?

Una persona esce fuori. Gli altri siedono in cerchio, e tranquillamente scelgono una persona per iniziare un qualche movimento, per esempio tirarsi l'orecchio, grattarsi la testa. Tutti gli altri lo copiano, cambiando azione quando il leader cambia movimento, e si continua così, cambiando spesso l'azione. Quando la persona che era uscita rientra, deve indovinare chi è l'iniziatore del gioco. Quando ha indovinato, l'iniziatore del gioco esce e un'altra persona è scelta in segreto per ricominciare le attività e per cambiarle.

Zip, zap, bong!

La classe è in piedi e forma un cerchio. Il facilitatore spiega che quando sentiranno la parola "zip", l'attività verrà svolta verso destra, e quando dirà "zap" l'attività andrà verso sinistra. "Bong" li invita ad andare dritti attraversando il cerchio. Il facilitatore inizia sfregandosi le mani e poi le porge e destra e dice "zip" alla persona che gli sta accanto. L'attività continua intorno al cerchio, finché qualcuno non decide di dire "zap" e poi finché qualcuno non dirà "bong", puntando a qualcuno che gli sta di fronte. Dev'essere condotto in modo molto rapido.

8. RAVVIVARE

Blinkety-blink

Fate un cerchio con delle sedie, una in meno rispetto i partecipanti. Una persona sta nel mezzo, mentre gli altri del gruppo si fanno l'occholino/ammiccano e si scambiano di posto. La persona in piedi cerca di prendere uno dei posti lasciati liberi. Molte persone possono farsi l'occholino e scambiarsi di sedia allo stesso tempo. Gran divertimento.

Massaggio in cerchio

Il gruppo è in cerchio, seduto o in piedi. Chiedete a ciascuno di girarsi a destra o a sinistra e di fare un massaggio alla persona che gli sta di fronte. Dopo qualche minuto, chiedete ai partecipanti di girarsi sul lato opposto e ripetere il massaggio. Non permettete alle persone di andare in giro o di rompere il cerchio.

Eliminazione

Il gruppo si muove, mescolandosi. Ad un segnale specifico, le persone si raggruppano in gruppi da due, tre o quattro, ecc. Chi rimane spaiato, viene eliminato.

Combatti, vola, congela, fluisce

La classe è divisa in due gruppi uguali, in due linee (A e B), ed ognuno ha di fronte un compagno. Il facilitatore dice: "A spinge B con entrambe le mani". I membri della squadra B devono mantenere la loro posizione, come fossero congelati. Poi si fa al contrario. Poi il facilitatore dice: "B, quando A vi spinge, cedete completamente". Le prossime istruzioni sono per B, che deve congelarsi mentre A spinge. Poi A e B fanno una danza fluente. Debrief e verificate a chi piace spingere, combattere, rinunciare e cedere, congelarsi e fare la danza fluente.

Seguimi

Questo gioco consiste nel seguire il capo. Uno guida e definisce i movimenti e tutti gli altri lo seguono. Poi un altro diventa il capo e comincia a guidare il gruppo, e così via. Per esempio: "saltate su una gamba, applaudite, piegatevi" e così via.

Rana sulla foglia di ninfea

Procuratevi parecchi fogli di un vecchio quotidiano e sistemateli a terra. Tutti vanno a zozzo finché la musica o la canzonetta finiscono, allorché tutte le persone devono essere su di un foglio di carta (la foglia di ninfea). Progressivamente togliete i fogli, o tagliateli a metà. Le persone che non trovano spazio sulla foglia di ninfea sono escluse dal gioco.

Testa e mani

Molto semplicemente, procuratevi una palla grande e leggera o un palloncino; l'intera classe è chiamata a tenerlo in aria quanto più a lungo possibile.

Sedersi in grembo

Tutti sono in piedi in un cerchio molto stretto. Chiedete ai partecipanti di girarsi sulla sinistra e di serrare ancora il cerchio, così che tutti siano in piedi molto vicini alla schiena della persona che gli sta di fronte. Ora chiedete a tutti di sedersi, con cautela!

Allinearsi

Chiamate ad alta voce tutti gli elementi in ordine di grandezza, o in ordine alfabetico. Nessun altro può parlare durante questo esercizio. Poi, il gruppo si mescolerà. Chiedete a tutti di "allinearsi" rispetto:

- Altezza
- Distanza da casa

TECNICHE BREVI - ENERGISER

- Dimensioni della scarpa
- Lettera del nome
- Mese di nascita
- Luogo di nascita

La macchina

Una persona si mette in mezzo al cerchio, facendo un rumore o un movimento particolare. Quando vogliono, gli altri possono entrare nel cerchio ed unirsi, finché tutti sono parte della stessa macchina – ognuno col suo suono o movimento.

9. ATTIVITA' TRANQUILLE

Disegnare schiena contro schiena

Gli studenti si siedono a terra, schiena contro schiena, a formare una linea di "mele" e l'altra di "arance". Ogni persona ha carta e matita. Alle "mele" viene mostrato un disegno su foglio A4 che le "arance" non possono vedere. Le "mele" cercano di spiegare il disegno che stanno guardando, mentre le "arance" cercano di disegnare un'immagine che non hanno mai visto. Quando hanno finito, le "arance" possono vedere il disegno originale, e le "mele" possono vedere quanto efficaci sono state le istruzioni che hanno comunicato.

Fate l'esercizio contrario, con le "arance" che spiegano un altro disegno alle "mele". Poi discutete dell'importanza di dare istruzioni chiare, e di cosa succede della comunicazione tra ascoltatori/persone.

Grande vento soffia

Tutti sono in piedi in cerchio, ed una persona fa un passo avanti e dice: "tutti coloro che...". Tutte le persone con quella qualità/tratto, fanno un passo avanti. Quindi, un'altra persona si fa avanti e dice nuovamente "tutti coloro tra noi che..."



POTREBBE
ESSERE USATO
PER UNA
VALUTAZIONE

Comportamento corporeo

Fate in modo che la classe si alzi e si mescoli. Dite loro di tre modi di camminare:

- Molto rapido con la testa in giù
- Mediamente veloce, guardando in lontananza
- Lentamente, guardando e sorridendo a tutti

La classe dovrà modificare il proprio comportamento secondo le vostre indicazioni. Alla fine, chiedete loro quale tipo di camminata preferiscono.

Giro sul cammello

Tutti sono in piedi in cerchio. Seguendo la storia di uno che fa un giro in cammello in un'oasi, fate movimenti ed allungamenti sul posto, senza muovervi intorno: chinatevi per bere, scuotetevi per via dell'andatura del cammello, galoppate, ecc.

10. MIGLIORARE LA CAPACITA' D'ASCOLTO

Ponete enfasi sull'ascoltatore, e non su chi parla. Spiegate i diversi tipi di ascolto:

- Per sé
- Per altri
- Interattivo

Cerchi concentrici

Avete bisogno di sedie per tutti i partecipanti. Gli studenti sono seduti su due cerchi concentrici cosicché ogni persona ne ha di fronte un'altra. Quindi il facilitatore dice: "il cerchio più interno sono Arance, e quello esterno, Banane. Vi darò un argomento da discutere, inizieranno le Arance e le Banane possono solo ascoltare, facendo gesti di apprezzamento ma senza proferir verbo. Avrete dalle 8 alle 12 domande e due minuti per la discussione. Alla fine di questo tempo, dirò STOP e quindi saranno le Banane a discutere le stesse questioni. Quando entrambi i gruppi avranno parlato e saranno tranquilli, le Arance si alzeranno, diranno "grazie" e si sposteranno di un posto, salutando il loro nuovo partner".

State ascoltando?

Posizionate tre o quattro sedie vuote. Scrivete questi tipi di ascolto su fogli A4, che poi posizionerete sul pavimento: molto stanco, molto interessato, che interrompe spesso, annoiato, argomentativo, e così via (saranno circa 8). Qualcuno legge qualcosa di molto noioso con una voce piatta. Tre o quattro persone si siedono sulle sedie e selezionano il tipo di ascolto e lo mostrano al resto della classe, e cercano di mimarlo nei gesti e nelle parole. Quando hanno concluso, lasciano il posto a qualcun altro.

11. COSTRUZIONE DI COMPETENZE DI GRUPPO

Linea del Limbo

Si tratta di abbassare un bastone tutti insieme. Prendete un bastone leggero come il bambù, lungo circa 2 metri. Tre o quattro persone si trovano su ogni lato del bastone. Tutti insieme bilanciano il bastone sulle punte delle dita. L'obiettivo è cercare di abbassarla fino a terra mantenendola parallela al suolo.

12. COSTRUZIONE DI COMUNITÀ

Mimare la "Cura delle Persone"

Chiedete alla classe di pensare all'etica della permacultura "Cura delle persone" e rappresentarla davanti alla classe, mentre tutti cercano di indovinare ciò che stanno facendo (ad esempio preparando una tazza di tè per qualcuno). Tutti gli altri cercano di indovinare quale sia l'azione "Cura". Questo può essere fatto per qualsiasi argomento in permacultura dove sono necessari i giochi di ruolo.

Mescolarsi – variazione 1

Tutti si mescolano e quando le persone si fermano, dicono tre cose su loro stessi alla persona che hanno davanti.

Mescolarsi – variazione 2

Ad ogni persona viene dato in segreto il nome di un animale. Con il nome dello stesso animale ci sono almeno due persone diverse nel gruppo, ma nessuno sa quale sia l'animale degli altri. Tutti, passeggiando in cerchio, imitano il suono dell'animale che è stato assegnato loro, fino a che non trovano il loro partner.

Sfida della palla

Ci si posiziona in cerchio. Una persona lancia la palla a un'altra e chiama il suo nome a voce alta. La seconda persona lancia la palla ad una terza chiamando il suo nome, e così via. Quando il gioco procede bene, puoi introdurre un'altra palla o due. Quando la palla ritorna alla persona iniziale, bisogna lanciarla nuovamente alla stessa persona come nel giro precedente, creando un modello ripetuto. Al termine di qualche giro ripetuto, si inizia a farlo in ordine inverso, lanciando la palla alla persona da cui si è ricevuta la palla nel giro precedente. Per rendere questa sfida più impegnativa, aggiungere una palla che passa lateralmente nel cerchio da persona a persona. Questo gioco, in base a quanto agevolmente il gruppo coopera, può essere utilizzato come indicatore dello stato d'animo e dello spirito di classe.

13. GRUPPO CHE AGISCE ALL'UNISONO

Danza della pioggia

Tutti stanno in cerchio in silenzio, al centro c'è una persona. Quella persona inizia a sfregare le mani e tutti iniziano a fare la stessa cosa quando la persona al centro del cerchio li guarda negli occhi. La persona nel mezzo potrebbe iniziare una nuova azione, ma la gente deve continuare con la precedente azione finché la persona al centro non incontra i loro occhi. Quindi alcuni continueranno l'azione precedente mentre altri iniziano con la nuova.

Azioni, in sequenza:

1. Sfregare le mani
2. Schiacciare le dita
3. Applaudire
4. Battere le mani sulle proprie gambe
5. Pestare i piedi (fino a quando è molto rumorosa - una grande tempesta!)

Dopo aver pestato i piedi, si ritorna a battere le mani sulle proprie gambe, poi ad applaudire, e così via, finché non c'è il ritorno al silenzio iniziale.

Yoga o esercizio in movimento

In piedi in un cerchio (ad esempio, la mattina) iniziare mostrando o chiedendo a un partecipante di mostrare un movimento di: stretching, yoga o esercizio che tutti seguiranno. A turno, in cerchio ognuno mostra un esercizio e tutti eseguono.

Girasoli

Tutti i partecipanti tranne uno - che rappresenta il sole - sono in cerchio con i piedi che puntano al centro, le punte dei piedi che si toccano l'un l'altro. Mentre il "sole" cammina all'esterno del cerchio, le persone voltano il viso verso di esso, come se fossero girasoli che guardano verso il sole. Il sole può cambiare direzione, andare più veloce o più lento.

Sussurri

Una persona inizia con una frase che viene sussurrata all'orecchio da una persona all'altra. L'ultima persona che riceve il sussurro lo dice al gruppo. Ancora una volta, la classe può discutere di cosa succede con messaggi verbali e istruzioni.

Crea uno slogan/motto

Scegli un argomento con cui la classe desidera occuparsi. Chiedere loro di scrivere collettivamente uno slogan o un motto. Argomenti di esempio: "Modifica gli atteggiamenti pubblici" o "Fai agire le persone".



YOGA:
OTTIMO
PER LA
MATTINA!

14. VALUTAZIONI

Pietre e Stelle

Scopo di questa tecnica breve è valutare i progetti di permacultura. Disegna un "fiume" con le varie attività dell'anno o della settimana.

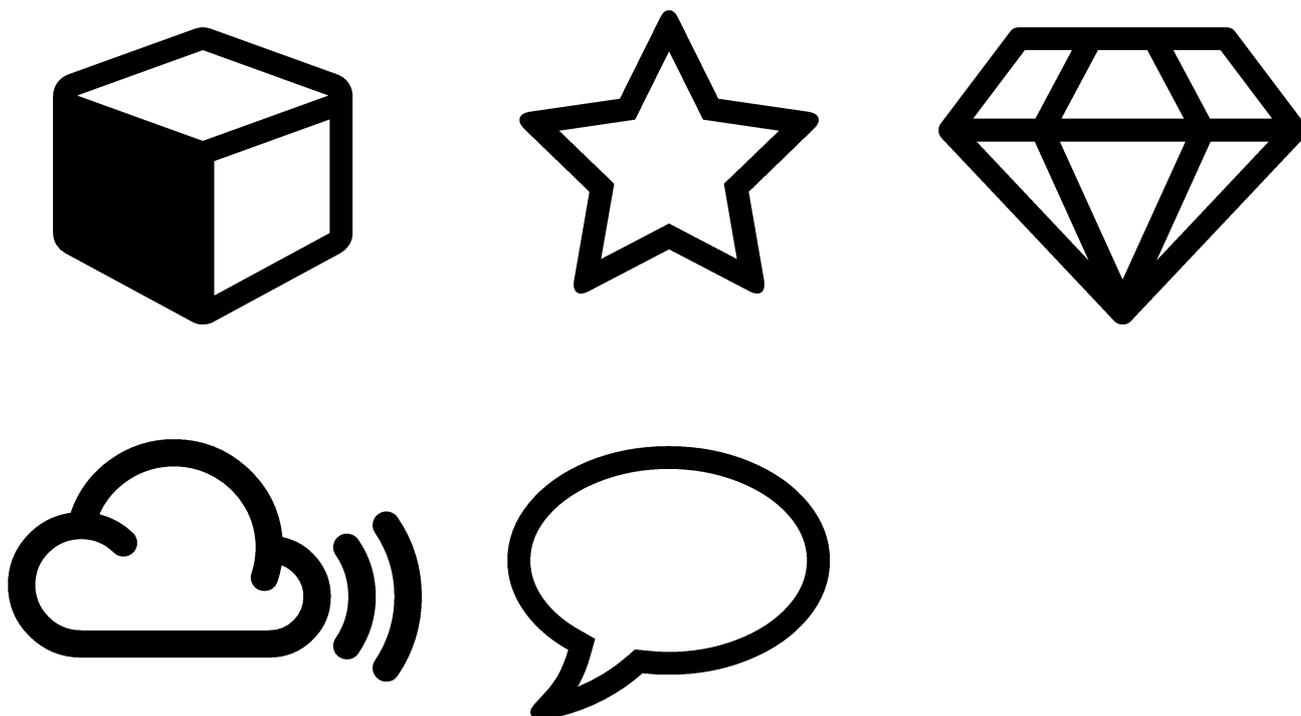
Usa colori differenti per i vari progetti o attività o eventi dell'anno: *produzione di cibo, istruzione, informazione, ecc*, disegnando una linea di contorno per ciascuno. Così facendo ogni voce è racchiusa in una linea di contorno che forma una bolla colorata, le bolle sono sia sopra e sotto terra che sul fiume. Osservare i raggruppamenti e la distribuzione delle bolle.

Tagliare delle "icone" (grigio per la pietra, argento per le stelle e i colori dei cristalli per le speranze e le aspettative), che possono anche essere semplici ritagli a mano libera o disegni creativi fatti dagli studenti. *Le pietre rappresentano le cose più difficili dell'anno in corso. Le stelle sono i punti salienti. Usa le nuvole per ciò che non ha funzionato.*

Queste icone vengono messe sul pavimento e gli studenti ne prendono una o due a testa, scrivendo commenti sul retro.

Posizionare le icone sopra o sotto terra o nel fiume, creando una rappresentazione visiva dell'anno o della settimana. E' una bella valutazione visiva.

Esempio di icone, non esaustivo:



15. IL CERCHIO (INCONTRI E RIUNIONI)

Gli incontri (raduni, cerchi, assemblee) sono sempre l'attività prima di un nuovo tema importante. Danno ad ogni persona la possibilità di avere la parola e di essere ascoltati.

Possono

- essere divertenti o significativi;
- essere utilizzati per avviare gli studenti a pensare ad un argomento, o addirittura esplorarlo;
- riunire conoscenze di classe su un argomento, ad esempio: ogni persona utilizza la stessa frase.

Riunirsi è una pratica che punta a costruire solide basi per:

- Realizzazione
- Costruzione di comunità
- Comunicazione
- Cooperazione

Gli incontri sono un'attività **in cerchio** dove ogni persona contribuisce. L'argomento è scritto su "Cosa succederà oggi", o può essere scritto su un foglio e passato tra i partecipanti.

Il facilitatore inizia e mostra quello che è necessario:

- Parlando brevemente all'argomento
- Basandosi sulla propria esperienza

L'insegnante si rivolge a tutti, da ambo i lati, chiedendo come il gruppo vuole procedere.

Non c'è discussione o conversazione:

- Ogni persona condivide nel cerchio.
- Se qualcuno fatica a parlare, può passare parola e contribuire in seguito, dopo aver raccolto i pensieri.

Il facilitatore ringrazia il gruppo e va all'argomento successivo. Alla fine di una giornata o una sessione "**17. Sciogliere il cerchio, dissolvere il gruppo**" può essere utilizzato per riassumere o monitorare l'apprendimento. Tuttavia sono utilizzati meglio per aprire la sessione successiva in cui agiscono come revisione.

Esempi di argomenti per le riunioni

È possibile creare il proprio per abbinarlo all'argomento della sessione oppure utilizzare:

- "Una cosa nella mia vita che ha migliorato il mio spirito ..."
- "Qualcosa che nessuno sa di me è ..."
- "Qualcosa che ho imparato nell'ultima sessione è stato ..."
- "Qualcosa che non ho capito abbastanza nell'ultima sessione ..."
- "Qualcosa che userò nella mia vita è ..."
- "Nella mia mente da ieri ..."
- "Un'attività di apprendimento che mi piace è ..."
- "Il mio insegnante PDC si solito ..."
- "Un libro, una canzone, un film da cui ho imparato qualcosa è ..."
- "Il miglior insegnante che abbia mai avuto ..."
- "L'insegnante peggiore che abbia mai avuto ..."
- "Qualcosa che ho imparato e non dimenticherò mai è ..."
- "Un posto dove mi piace sedere ..."
- "Qualcosa che faccio bene è ..."
- "Uno stile di insegnamento che mi piace è ..."
- "La mia etnia è ..."
- "Il mio stato d'animo adesso è ..."
- "Un buon modo di insegnare per me è ..."
- "La mia cultura ha diversi modi di insegnare e ..."



- "Un modo per imparare è ..."
- "Mi sento forte quando ..."
- "Quando sono arrabbiato / felice / triste ..."
- "Un conflitto che ho risolto con la non violenza è ..."
- "Il comportamento corporeo che riconosco sempre è ..."
- "Qualcosa che noto sul mio comportamento del corpo è ..."
- "Qualcosa che voglio ottenere da questo corso..."
- "Qualcosa che porta alla facilitazione è ..."
- "Qualcuno di cui ho fiducia e perché ..."
- Raccontare una storia. Iniziare con "Ieri abbiamo fatto ..." e poi invitare la persona successiva a raccontare la loro parte nella storia dicendo "E poi?". Continuare fino a quando il giorno è stato raccontato per intero
- "Questa mattina mi sento ...", rivolgersi alla persona successiva e chiedere "E tu?"

Argomenti più leggeri per la creazione di comunità

- "Qualcosa che nessuno sa di me ..."
- "Il miglior libro che ho letto ..."
- "La mia musica preferita / canzone ..."
- "Il mio paesaggio preferito ..."
- "Il posto in natura che amo di più ..."
- "Qualcosa che mi riguarda davvero ..."
- "Il mio momento più imbarazzante ..."
- "Un cibo che odio è ..."
- "Il viaggio più lungo che ho mai fatto è stato ..."
- "La mia esperienza di buona amicizia è ..."
- "Nelle mie mani sto creando un ...", poi passare alla prossima persona che dice "grazie" e continua, "Nelle mie mani sto creando ..."

E così via...

16. RINGRAZIAMENTI

Benedizione sulle fiamme

Benedizione sulle fiamme
Benedizioni sul frutto
Benedizioni sugli steli e sulle foglie,
E le benedizioni sulle radici

Rendi grazie alla madre Gaia

Rendi grazie alla madre Gaia
Rendi grazie al sole padre
Ringraziamenti per la frutta e verdure in giardino
Dove la madre e il padre sono uno.

Yuummm

Tutti insieme in cerchio cantano per qualche minuto "Yuummmmmmm"



17. SCIogliere IL CERCHIO, DISSOLVERE IL GRUPPO

Quando i corsi finiscono a volte le persone scoprono che il ritorno alla vita quotidiana è deludente. Un buon facilitatore, sapendolo, prepara i propri studenti affinché al termine del corso possano tornare al loro quotidiano, ricreando e ricordando ciò che hanno vissuto quando la vita non è così facile.

Dare del tempo ai propri studenti di completare queste affermazioni:

- "Mentre lascio questo corso, mi lascio alle spalle anche l'esperienza di"
- "La cosa migliore che ho imparato in questo corso è"
- "Continuerò a imparare"
- "Dopo questo corso, applicherò ciò che ho imparato attraverso"

18. CHIUSURA

Arrivederci multiculturale

Dite "Ciao / Arrivederci" in tante lingue possibili. Salutare, stringere le mani, muovere, eccetera, passeggiando in un cerchio e passando davanti tutti.

Tenersi a vicenda

Formare un cerchio. Girare a destra in modo da guardare la schiena di un vicino. Mettere la mano destra nel cerchio allungato, a livello con la spalla. Muoversi sempre più vicino al centro. Ora con la mano stretta e il pollice solo, metti il tuo pollice nella mano della persona accanto. Poi alzare tutte le mani in aria.

Danza delle sedie

Tutti siedono in cerchio con le ginocchia che si toccano.

Istruzioni:

1. Battere ognuno sulle proprie ginocchia due volte dicendo 'pat, pat'.
 2. Battere sul proprio ginocchio destro e sul ginocchio sinistro del vicino, dicendo 'pat, pat'.
 3. Battere nuovamente le proprie ginocchia, dicendo 'pat, pat'.
 4. Battere sul tuo ginocchio sinistro e sul ginocchio destro del tuo vicino, dicendo 'pat pat'.
 5. Battere le tue ginocchia una volta dicendo 'pat'.
 6. Battere sul ginocchio destro del tuo vicino, poi battere una volta sul proprio ginocchio di sinistra e poi battere le mani dicendo 'clap', poi fare schioccare le proprie dita dicendo 'clic' e alzare le mani in aria dicendo 'shout'.
 7. Infine calciare in avanti entrambe le gambe dicendo 'kick'.
- Andare sempre più velocemente.

Woosh

Tutti in cerchio, prendersi per le mani. Tutti fanno prima due passi indietro poi tre in avanti dicendo "WWWOOSH" ed alzando le mani in aria.



19. ULTIMO GIORNO - CHIUSURA DELL'ULTIMA SESSIONE

Rete della vita

Si lancia un gomito di lana da persona a persona, ognuno trattenendo il filo al punto in cui prende il gomito al volo (in modo da formare una rete). Quando si lancia il gomito ad un'altra persona, chi lancia dice qualcosa di bello su come questa persona lo ha influenzato in modo positivo.

Woosh - versione di chiusura

Tutti con le mani al centro, una sull'altra, poi si urla "WOOSH" alzandole. Si può dire anche una parola valutativa dell'attività o del corso, se necessario.

Spirale in cerchio

Tutti si mettono in fila. Una persona inizia a camminare verso l'interno, (formando una spirale), salutandoli, mentre tutti la seguono. Al termine, la spirale si svolgerà e tornerà a formare una fila dritta.

Ognuno scrive una lettera

Scrivere una lettera a se stessi dicendo cosa si vuol realizzare dopo il corso. Un'altra persona del corso, entro una settimana, spedisce la lettera. Ognuno prende a caso, la lettera da spedire ad un'altra persona del corso.

Piramide delle affermazioni

Ognuno si posiziona in piedi in un cerchio, le persone sono vicine, spalla a spalla. Una persona dice qualcosa che le è piaciuto sia del gruppo che della persona che ha vicino e le mette la mano a palmo in giù sulla spalla. La persona successiva dice un'altra frase e mette la mano sulla spalla della persona successiva, finché tutti hanno formato una ruota e le mani sono raggi.

ALTRI ENERGISER

https://web.archive.org/web/20161020011932/http://www.realgap.com.au/assets/icebreakers_for_the_classroom.pdf

BIBLIOGRAFIA

ALBRECHT, Karl. *Brainpower*. Eaglewood Cliffs, N.J. USA (1980).

ANON. *Handbook for Human Relations Training*. University Associates, USA (1983).

ANON. *Structured Exercises in Wellness Promotion*. The Whole Person Press. Vol I e II.

ANON. *Winners All: Co-operative Games for All Ages*. Pax Christi, London, UK (1980).

Cooperative Games.

Scaricabile a: <https://web.archive.org/web/20110812113034/www.learningforlife.org/exploring-resources/99-720/x08.pdf>

FORBESS-GREENE, Sue and PFEIFFER, Jossey-Bass. *Encyclopedia of Icebreakers*. Applied Skills Press, USA (1983).

SCANNELL, Edward and NEWSTROM, John. *Guide to Cooperative Games for Social Change. Games Trainers Play*. McGraw-Hill, USA (1980).

LUVMOUR, Josette and LUVMOUR, Sambhava. *Everyone Wins!: Cooperative Games and Activities*. New Society Publishers. Nuova edizione (2007)

MILL, Cyril. *Activities for Trainers: 50 Useful Designs*. Annual Handbook. University Associates, USA. (1980)

IL PROGETTO “ALTERNATIVES TO VIOLENCE” (AVP)

Il progetto “Alternatives to Violence” (AVP) offre workshop esperienziali sulla trasformazione creative del conflitto.

Il Programma “Help Increase the Peace” (HIP) è un adattamento per le scuole:

<https://promotingpeace.org/2006/2/liss.html>

Save the Kids from incarceration

<http://savethekidsgroup.org>

<http://savethekidsgroup.org/wp-content/uploads/2013/03/HIPP-Manual.pdf>

Manuale del Corso Base: www.pestalozzi.ch/fleadmin/empower/03_Basic_course_HandbookTeil1.pdf

Risorse per Facilitatori:

Transforming Conflict Facilitating Nonviolence: a Facilitator's Guide

www.avp.org.au/pdf/avpnsworderc200409.pdf

Programma PESTALOZZI del Consiglio d'Europa:

<http://www.coe.int/en/web/pestalozzi>

<http://www.coe.int/en/web/pestalozzi/publications>