

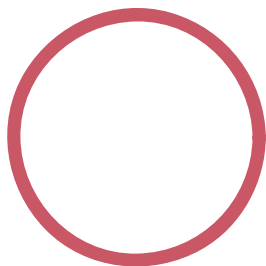
La

RESILIENZA

attraverso

*l'***ARTE**

**ATTIVITÀ MANUALI E ARTISTICHE
PER PROMUOVERE LO SVILUPPO DELLA RESILIENZA
IN AMBITO PSICOSOCIALE**



AUTORI: CECILIA LAKER PIZZI – MAYA RECHDANE



People for development

La

RESILIENZA

attraverso

l'ARTE

**ATTIVITÀ MANUALI E ARTISTICHE
PER PROMUOVERE LO SVILUPPO DELLA RESILIENZA
IN AMBITO PSICOSOCIALE**

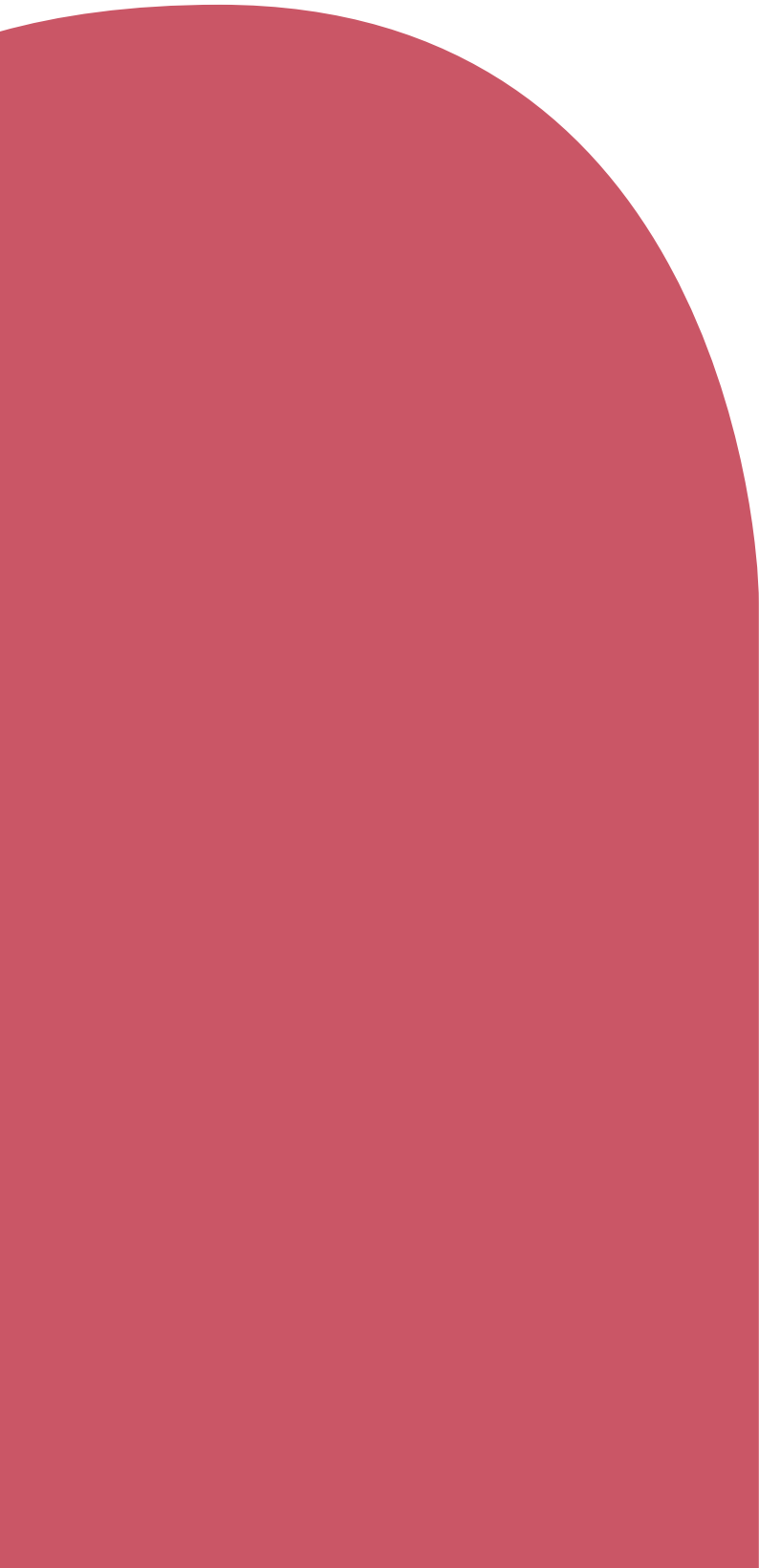
**UN RINGRAZIAMENTO SPECIALE A:
LUCIA CASTELLI – EDITING
MARTA MORETTI & ELISA TENTORI – RACCOLTA MATERIALE
LISA ROMELLINI – GRAFICA**

© AVSI 2021 - tutti i diritti riservati

AUTORI: CECILIA LAKER PIZZI – MAYA RECHDANE



People for development



INDICE

PERCHÉ QUESTA RACCOLTA DI ATTIVITÀ	7
ARTE E RESILIENZA	9
ATTIVITÀ 1. AUTORITRATTO AL BUIO	15
ATTIVITÀ 2. MASCHERA	19
ATTIVITÀ 3. RIPRODURRE IN SINTONIA	23
ATTIVITÀ 4. GRAFFIO	27
ATTIVITÀ 5. GOCCIA	33
ATTIVITÀ 6. FILO	37
ATTIVITÀ 7. LA CASA	43
ATTIVITÀ 8. IL MIO PARCO GIOCHI	47
ATTIVITÀ 9. CONIGLIETTO	51
ATTIVITÀ 10. ORIGAMI - FARFALLA	57
ATTIVITÀ 11. MACRAMÈ - NODO PIATTO	65
ATTIVITÀ 12. MACRAMÈ - VARIANTE A SPIRALE	71



PERCHÉ QUESTA RACCOLTA DI ATTIVITÀ?

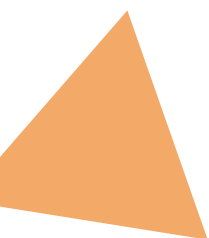
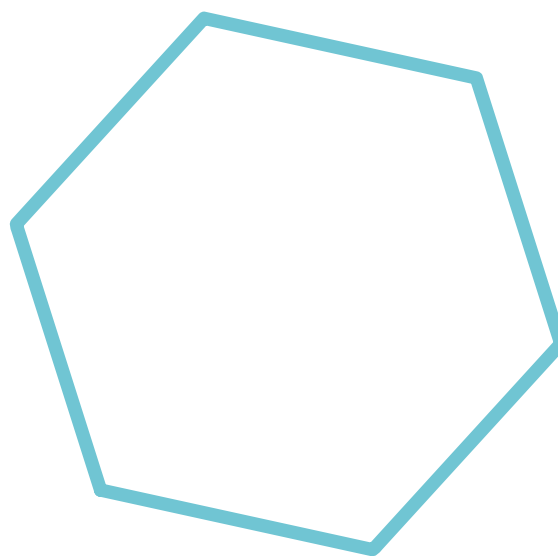
In Mozambico, a seguito di una formazione sull'arte come strumento per sviluppare la resilienza, alcuni operatori hanno espresso il desiderio di avere uno strumento che possa essere di supporto per poter utilizzare l'arte in maniera più consapevole come strumento di aiuto nelle situazioni di difficoltà che i nostri interventi indirizzano. (È disponibile un modulo di formazione di 8 ore per operatori sociali adattabile ai diversi contesti specifici).

Nel manuale vengono descritte attività artistiche da svolgere sia con bambini che con adulti. Per ogni attività è necessario considerare e valutare i seguenti aspetti:

- **Obiettivi** - deve essere molto chiaro all'operatore qual è lo scopo dell'attività proposta, perché la persona con cui stiamo lavorando ha bisogno di essere guidata per sperimentare e acquisire le competenze che l'attività si propone di stimolare e sviluppare. Gli obiettivi identificati saranno utili anche per costruire, a conclusione dell'attività, il cosiddetto momento di restituzione (debriefing). Tale momento ha la funzione di condividere il vissuto personale dei partecipanti e proporre una riflessione che possa agevolare la comprensione e il raggiungimento degli obiettivi prefissati.
- **Contesto** - gli spazi disponibili per la realizzazione dell'attività devono essere identificati e valutati innanzitutto dal punto di vista della sicurezza, l'attività deve quindi poi essere adattata al contesto specifico in cui interveniamo. È necessario creare spazi sicuri e protetti che possano garantire interazioni a loro volta sicure e protette. Inoltre, è necessario essere consapevoli delle azioni che vogliamo proporre e delle reazioni che possono produrre nei destinatari. Una volta identificate le caratteristiche dell'attività, è necessario valutare se qualche elemento potrebbe essere in contrasto con la cultura. In particolare è importante essere coscienti di quella che è la concezione dell'arte nella cultura di riferimento: in che misura l'arte/le attività artistiche fanno parte delle attività abituali che i destinatari (maschi e femmine) svolgono, se siano incoraggiati a svolgere questo tipo di attività nel contesto specifico, oppure se è presente qualche stereotipo di genere che possa limitare o avere un impatto negativo sulla percezione dell'attività o nel suo svolgimento.
- **Destinatari** - l'attività deve essere appropriata alla fascia di età del gruppo o dell'individuo, al tipo di vulnerabilità del gruppo o dell'individuo, al tipo di trauma del gruppo o dell'individuo. È importante assicurarsi che le azioni che si andranno a proporre siano appropriate e non possano invece essere in qualche misura in contrasto con il tipo di trauma che l'individuo o il gruppo di persone con cui stiamo lavorando ha vissuto. Infine, è quindi necessario valutare se gli obiettivi che l'attività propone sono utili e rilevanti per i destinatari. Per esempio: nel caso di un gruppo in cui è presente uno o più individui che hanno subito abusi o violenze fisiche, bisogna fare attenzione nel proporre attività in cui ci sia un contatto fisico eccessivo che potrebbe mettere in difficoltà e creare resistenze, quindi produrre nei destinatari una chiusura maggiore piuttosto che un'apertura, anche se non necessariamente. Sarà più appropriato in una casistica di questo genere, cominciare proponendo attività individuali e valutare successivamente, a seconda della risposta dei destinatari, se un lavoro di gruppo che preveda contatto possa essere vissuto con serenità.

- **Materiali** - verificare la loro disponibilità, considerare il costo, capire le loro caratteristiche che possono facilitare o interferire con lo svolgimento di determinate azioni (i materiali hanno le loro qualità, che possono resistere o facilitare le azioni, quindi è molto importante essere consapevoli nel processo di selezione).

Questa raccolta di attività intende fornire qualche idea e ispirarne di nuove a tutti gli operatori che desiderano proporre attività artistiche mirate nei diversi contesti vulnerabili, di crisi o di emergenza in cui operiamo.



ARTE E RESILIENZA

Per una maggiore consapevolezza, chiediamoci: perché l'arte può essere uno strumento utile per sviluppare resilienza.

L'**ARTE** è un linguaggio che ricorre all'azione come mezzo di espressione. Nella creazione artistica, il processo che si sperimenta non è definito principalmente dalle parole, ma da un'esperienza pratica. Infatti, la comunicazione avviene nell'opera prodotta, in cui sono presenti sia il corpo (con l'azione) che i materiali. Molti fattori influenzano il processo creativo, sia consci che inconsci, entrano in gioco le emozioni e il percepire/sentire del corpo. Questo processo supera le categorie - giusto e sbagliato, bello e brutto, rilevante e irrilevante, utile e inutile - anzi, non ne ha bisogno, per cui è possibile una vera e libera manifestazione del sé. L'arte facilita l'espressione e la rappresentazione di ciò che non può essere definito dalle parole e coinvolge sia l'esecutore che lo spettatore.

Consideriamo ora altri elementi chiave che riguardano l'esperienza artistica:

La **BELLEZZA** è qualcosa a cui tutti aspiriamo e che cerchiamo. Vedere una creazione prodotta come una propria opera e riconoscerne la bellezza facilita una maggiore autostima aiutando nel processo di riconoscimento del proprio valore. Nel processo artistico si incontrano i limiti e le capacità personali, che nella bellezza del risultato prodotto risultano essere valorizzati nell'unicità della creazione. Inoltre, per la sua capacità di attrarci, la bellezza aiuta ad essere più interessati, stimolando curiosità e producendo stupore.

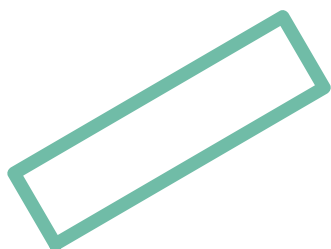
La **METAFORA** è un'espressione, spesso usata in letteratura/poesia, che descrive una persona o un oggetto riferendosi a qualcosa che ha caratteristiche simili a quella persona o oggetto. Un esempio di metafora è: ha un cuore di pietra. Sappiamo bene che nessuno ha davvero un cuore di pietra, ma l'espressione suscita un'immagine immediata, che trova il suo significato nella somiglianza tra la durezza della pietra e il cuore di una persona insensibile. Quando si produce un'opera artistica, come già accennato, l'azione gioca un ruolo importante. Per questo motivo, l'azione specifica che viene eseguita (tagliare, incollare, coprire, strappare, colorare freneticamente o lentamente, dipingere, ecc.) può diventare una metafora per un'esperienza di vita reale. L'arte spesso usa la metafora per fare transizioni parallele tra l'azione e il concetto che con quell'azione si può rappresentare.



RESILIENZA

La resilienza è la capacità di una persona, o di una comunità, di affrontare e superare gli effetti negativi delle difficoltà, con conseguente rinforzo delle esperienze negative stesse.

Per capire cosa determina la resilienza, dobbiamo considerare la persona nel suo insieme. Per rappresentare il mondo della persona usiamo l'immagine di una piramide con tre lati:



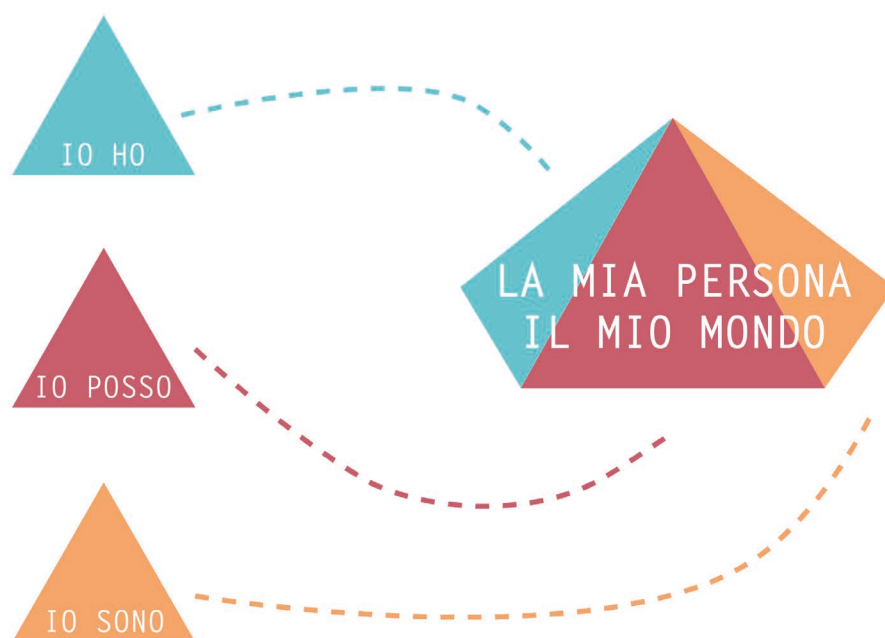


/ HAVE: dimensione relazionale/sociale

/ CAN: dimensione attività/azione/abilità/capacità

/ AM: dimensione dei valori psicologici, spirituali e culturali

Il benessere e lo sviluppo armonioso dell'essere umano dipendono dalla continua interazione di queste dimensioni, che interagiscono e si rafforzano a vicenda.



L'interazione delle tre dimensioni del mondo della persona determina la **RESILIENZA**.

L'obiettivo degli interventi psicosociali (e non solo) è quello di sviluppare la **RESILIENZA** di ogni persona/comunità attraverso l'interazione di queste 3 dimensioni che si rafforzano a vicenda.





La resilienza è caratterizzata da alcuni aspetti (Steven and Sybil Wolin, 1993 - Manuale psicosociale AVSI, p.40):

- Intuizione come la capacità di esaminare noi stessi, avendo domande difficili e rispondendo ad esse con sincerità.
- Indipendenza come capacità di mantenere una certa distanza dai problemi, sia fisici che emotivi, senza produrre isolamento.
- Relazioni come la capacità di creare legami positivi e costruttivi per se stessi.
- Iniziativa come capacità di affrontare i problemi con autocontrollo, identificando e realizzando attività costruttive.
- Creatività come capacità di creare ordine e bellezza e obiettivi partendo dal disordine.
- Umorismo come disposizione del carattere verso la gioia, che ci permette di allontanarci dal punto focale della tensione, e vedere gli eventi che ci riguardano in modo positivo.
- Moralità come l'insieme dei valori accettati da una comunità in un determinato momento, che ogni persona interiorizza durante la sua vita.


I fattori che entrano in gioco in riferimento alla resilienza sono:

- Il significato che diamo alla vita
- La determinazione a continuare nonostante le difficoltà
- La fiducia in se stessi e una conoscenza limpida delle proprie capacità e dei propri limiti
- La capacità di mantenere la calma
- L'accettarsi così come si è, riconoscendo il proprio valore
- La qualità delle relazioni interpersonali con la famiglia e la comunità
- I valori culturali, morali e spirituali che danno significato all'esistenza della persona

Le persone resilienti non sono completamente immuni alle avversità; piuttosto, sono individui che trovano in se stessi, nelle loro relazioni umane e attività, gli elementi e la forza per superare le difficoltà. La resilienza è, quindi, il processo attraverso il quale le persone o le comunità, che si trovano in situazioni difficili, riescono a far fronte agli eventi negativi mantenendo un equilibrio, attraverso meccanismi di coping positivi portando trasformazione.

La resilienza non è una qualità statica, ma piuttosto un processo attivo che si sviluppa nella relazione dinamica tra la persona e il contesto (sociale, relazionale, istituzionale). Non è presente durante tutto il corso della vita ma si sviluppa soprattutto in situazioni complesse o traumatiche. Di conseguenza, la resilienza non è solo la capacità di rimanere nella situazione dolorosa (questa è la resistenza, che è statica) ma è invece la capacità di attivare risorse e poter andare avanti, in questo senso è un processo dinamico. A seconda del momento della vita in cui accade, lo stesso evento non avrà gli stessi effetti e lo stesso impatto sulla persona. La resilienza non è mai assoluta, ma varia a seconda delle circostanze, della natura del trauma, del contesto e della fase della vita. Si esprime anche in modi diversi in base alle diverse culture.

Per esempio, pensiamo a una diga in cui l'acqua nella diga aumenta. Se aumentiamo la diga l'acqua è contenuta, se non aumentiamo la diga, la diga si rompe e l'acqua straripa. La resistenza può arrivare solo fino a un certo punto: più l'acqua aumenta, più dobbiamo aumentare la diga, ma è un processo statico, la possibilità di aumentare le dimensioni della diga sono limitate e si arriva quindi a un punto di rottura. La persona resiliente, invece di aumentare la diga identifica un modo per far defluire l'acqua da qualche altra parte, o creerà un altro serbatoio. In breve, troverà una soluzione più dinamica e creativa, e utilizzerà le risorse disponibili, creando una nuova risorsa. La resilienza è un processo creativo, mentre la resistenza non lo è.



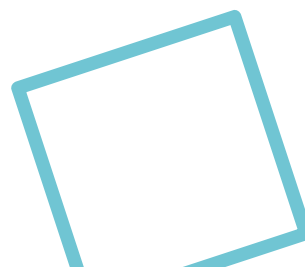
Il compito dell'operatore è, prima di tutto, vedere quali sono i punti di forza e di debolezza, fare un'istantanea della situazione. La somma di questi elementi mi darà una resilienza che cambierà nel tempo (essendo un processo dinamico). Le persone infatti possono essere aiutate a ridurre e mitigare i fattori di rischio e ad aumentare i fattori di protezione comprendendo quali risorse sono disponibili e come possono essere sviluppate.


La resilienza è un processo creativo e potenzialmente migliorativo. Una sua caratteristica è anche essere consapevoli delle emozioni provate all'interno di quell'evento critico e uscirne trasformati. Il processo artistico produce un vissuto emotivo, incoraggiando una riflessione e una condivisione, può essere utilizzato come mezzo per sostenere e accompagnare nella rielaborazione delle emozioni. Le attività presentate in questo manuale, mirano a intervenire a questo livello, in quanto sono uno strumento per fornire una migliore consapevolezza delle risorse e modi creativi per svilupparle.

Molte caratteristiche della resilienza vengono stimulate dal processo artistico, che rende anche possibile avviare una relazione di **CURA**. Prendersi cura significa proteggere una persona fornendo ciò di cui ha bisogno. L'arte è uno strumento per prendersi cura di se stessi attraverso l'azione dell'espressione, in quanto permette di considerare quegli aspetti di noi stessi a cui non diamo/non sappiamo dare/non vogliamo dare troppa attenzione. L'arte richiede anche un tempo e uno spazio in cui ci si dedica alla creazione, questa dedizione di tempo e spazio è un prendersi cura di se stessi. Inoltre, il processo artistico si basa su relazioni, come già detto: tra il performer e i materiali, tra il performer e l'opera d'arte, tra l'opera d'arte e lo spettatore, tra il performer e lo spettatore. L'operatore sociale deve entrare e far parte di queste relazioni instaurate durante il processo creativo, per incontrare la persona e offrire supporto.

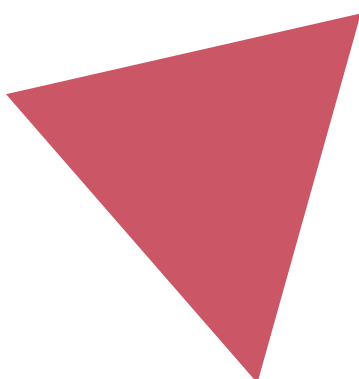
Infine, attraverso attività artistiche si agisce sullo sviluppo delle **life skills**, che contribuiscono alla resilienza personale.

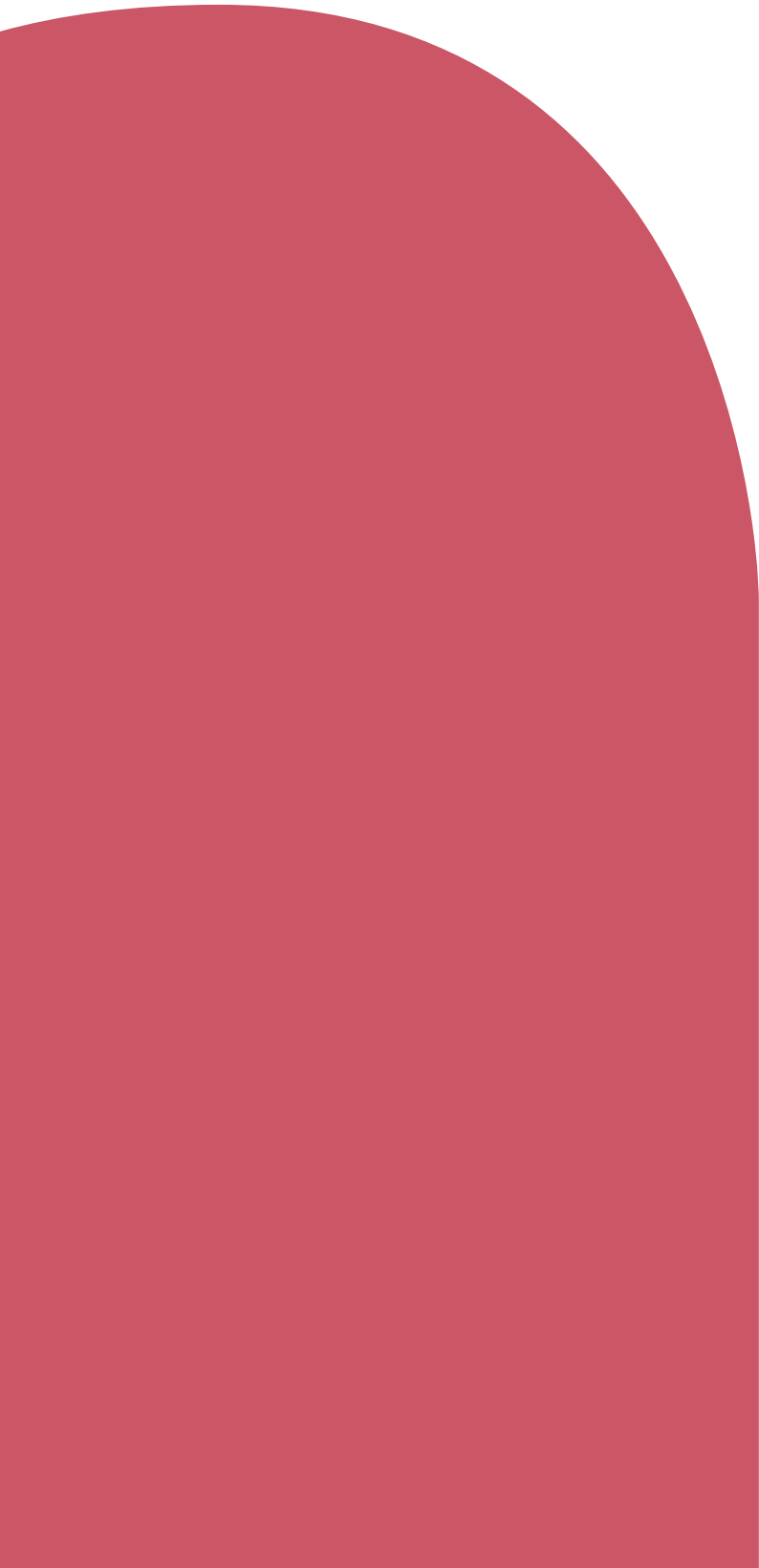
- La **consapevolezza di sé** riguarda il conoscere se stessi, i propri limiti e difetti, le proprie capacità e qualità, il processo artistico mette in relazione con questi tratti del sé, facilitandone una conoscenza.
- L'arte suscita emozioni, sia nel processo di fruizione (l'osservazione di un quadro, per esempio, produce una reazione emotiva) sia nel processo creativo. Un'attività guidata, permette di imparare a riconoscere le emozioni, accompagnando nella rielaborazione, e aiutando nella **gestione delle emozioni**. Questa qualità aiuta la capacità di mantenere la calma che è un tratto della resilienza. Nel processo artistico, creando un'opera, spesso ci si ritrova a dover far fronte alle resistenze, sia dei materiali con cui si lavora, che impongono le loro regole, sia con i propri limiti o preconetti su di sé, questo può generare stress. Guidando nello svolgimento dell'attività e insegnando a prendere la giusta distanza dal lavoro, ovvero aiutando nello sviluppo dell'indipendenza, tratto della resilienza, si agevola anche lo sviluppo di una capacità di **gestione dello stress**.
- L'arte, in quanto mezzo espressivo, è una forma di comunicazione. Nelle situazioni di disagio, è fondamentale avere spazio per esprimere e condividere la propria condizione, anche se è un'operazione complessa. Per esempio può risultare difficile condividere una condizione di dolore, proponendo attività artistiche si può indirizzare questo aspetto per insegnare e permettere una **comunicazione efficace** all'interno dello spazio di lavoro proposto.
- Proponendo e guidando nello svolgimento di attività artistiche si attua una relazione di cura, che permette di instaurare **relazioni efficaci**, altra caratteristica della resilienza. Nel caso di attività di gruppo, l'instaurarsi di relazioni efficaci deve essere un obiettivo che ci si prefigge di raggiungere, in cui all'interno di uno spazio protetto e positivo e creando un'opera condivisa, i destinatari possano lavorare insieme in maniera costruttiva per un risultato finale.



- 
- L'**empatia** è la capacità di riconoscere e condividere le emozioni degli altri. Nel processo artistico, come abbiamo visto, ci si imbatte nelle proprie emozioni, imparare a riconoscerle e rielaborarle agevola la capacità di poterle identificare e riconoscere negli altri, e dunque di poter comprendere il processo di rielaborazione che l'altro deve affrontare.
 - Il **pensiero creativo** consiste nella capacità di trovare soluzioni alternative o avere idee originali per raggiungere un risultato. Il pensiero creativo è necessario nel processo artistico. L'arte coinvolge direttamente la creatività, quindi proponendo attività artistiche stimoliamo questa qualità.
 - Il processo artistico presenta diverse sfide, innanzitutto perché richiede delle capacità che, secondo il senso comune, generalmente si ritiene essere possedute solo da pochi eletti nati con le doti necessarie, tuttavia questo non è del tutto vero. La prima sfida da affrontare è dunque il pregiudizio che si ha verso se stessi e spesso anche verso l'attività stessa. In secondo luogo, accorgendosi di essere in grado di poter utilizzare il mezzo artistico, è una ulteriore sfida a rivedere le proprie impressioni e interpretazioni personali, sia rispetto alle proprie capacità, sia rispetto al risultato ottenuto (nel caso di lavori in gruppo, anche rispetto alle capacità e risultati degli altri). Allenando la capacità di considerare in maniera oggettiva se stessi e gli altri si stimola il **pensiero critico**, capacità che interessa la resilienza in particolare per quanto riguarda le caratteristiche dell'iniziativa e dell'intuizione.
 - La capacità di **prendere decisioni** richiede di tenere conto di sé stessi in relazione al contesto, per fare questo è quindi innanzitutto necessario conoscersi. L'attività artistica facilita la conoscenza di sé incontrando i propri punti di forza e punti di debolezza. Allo stesso tempo, sollecita decisioni (da aspetti che possono sembrare banali come decidere che colori usare a decidere la quantità di forza da applicare sul lavoro) per raggiungere un risultato.
 - La **capacità di risolvere problemi** consiste nel comprendere il problema e individuare soluzioni. Questa capacità quindi coinvolge sia il senso critico che la creatività. L'attività artistica richiede di trovare soluzioni alle difficoltà che si incontrano nel processo creativo, come ad esempio individuare strategie per far fronte alle resistenze che i materiali possono presentare.

Abbiamo suddiviso in maniera schematica le life skills e le caratteristiche della resilienza che in qualche modo l'attività artistica stimola o sviluppa, tuttavia non sono da considerarsi separate, perché interagiscono e si condizionano a vicenda in un percorso e processo dinamico.





Attività / AUTORITRATTO AL BUIO



L'attività è un autoritratto, e propone un lavoro sul concetto di rappresentazione personale, quindi sull'identità. Questa attività richiede due azioni parallele stabilendo due relazioni: una tra la mano e il viso (relazione verso di sé), e l'altra tra la mano e il pennarello/foglio (relazione verso l'esterno).

Ci "guardiamo" non attraverso il senso della vista, ma attraverso il tatto.

Si scopre così un nuovo modo di percepire noi stessi, non tramite un quadro complessivo dell'immagine personale, ma attraverso dettagli specifici, prestando attenzione a ciascuno di essi. Il tatto, dà una "visione" meno complessiva ma una connessione più profonda di dettagli specifici del corpo (in questo caso del viso), percependo concretamente la presenza fisica.



TARGET

Dai 6 anni in su, adatto anche per adulti.



OBIETTIVI

- Attivare la memoria sensoriale e l'orientamento spaziale. Dobbiamo ricordare la dimensione del foglio, la sua posizione e collocare i movimenti all'interno dello spazio percepito e non visto.
- Stimolare una percezione tangibile di noi stessi, introducendo così uno strumento diverso per conoscere il volto e i lineamenti che lo definiscono, dando una prospettiva che non applica il giudizio sulla base dell'apparenza, ma propone una dimensione diversa.
- Stimolare la curiosità, sentiamo il bisogno di aprire gli occhi, siamo ansiosi di vedere il risultato (per chi, a seguito di esperienze traumatiche o di difficoltà, ha perso interesse verso sé stesso e verso il mondo esterno, è un punto di partenza per indirizzare questa problematica).
- Promuovere una visione umoristica della propria immagine - l'umor è uno strumento molto potente per superare le sfide, è una caratteristica della resilienza. In particolare, l'autoironia richiede innanzitutto l'accettazione del sé che permette di alleggerire il peso di un limite. Il negativo assume un tratto divertente, qualcosa che ci fa ridere.
- Promuovere uno sguardo positivo verso di sé, accettandosi e quindi rafforzando l'autostima.
- Stimolare la concentrazione - l'attività prevede di percepire noi stessi attraverso un senso che non siamo abituati (nel caso di persone vedenti) ad utilizzare per questo scopo, quindi per compiere l'azione è richiesta molta concentrazione.

MATERIALE

- Foglio bianco
- Pennarello nero (con la punta spessa è più semplice)
- Nastro adesivo



ISTRUZIONI

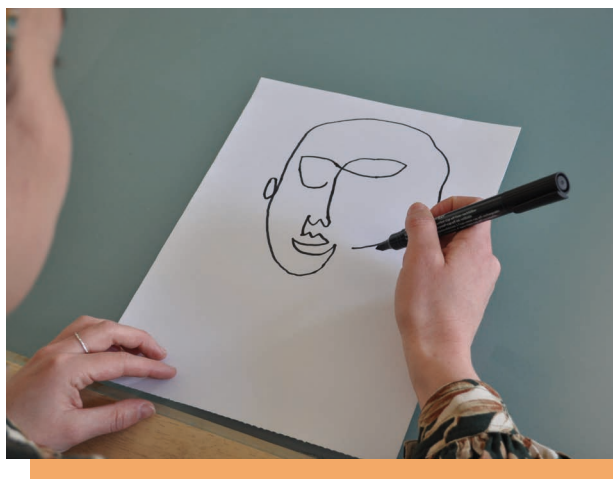
Prima di cominciare, fissa il foglio alla superficie di lavoro con del nastro adesivo.

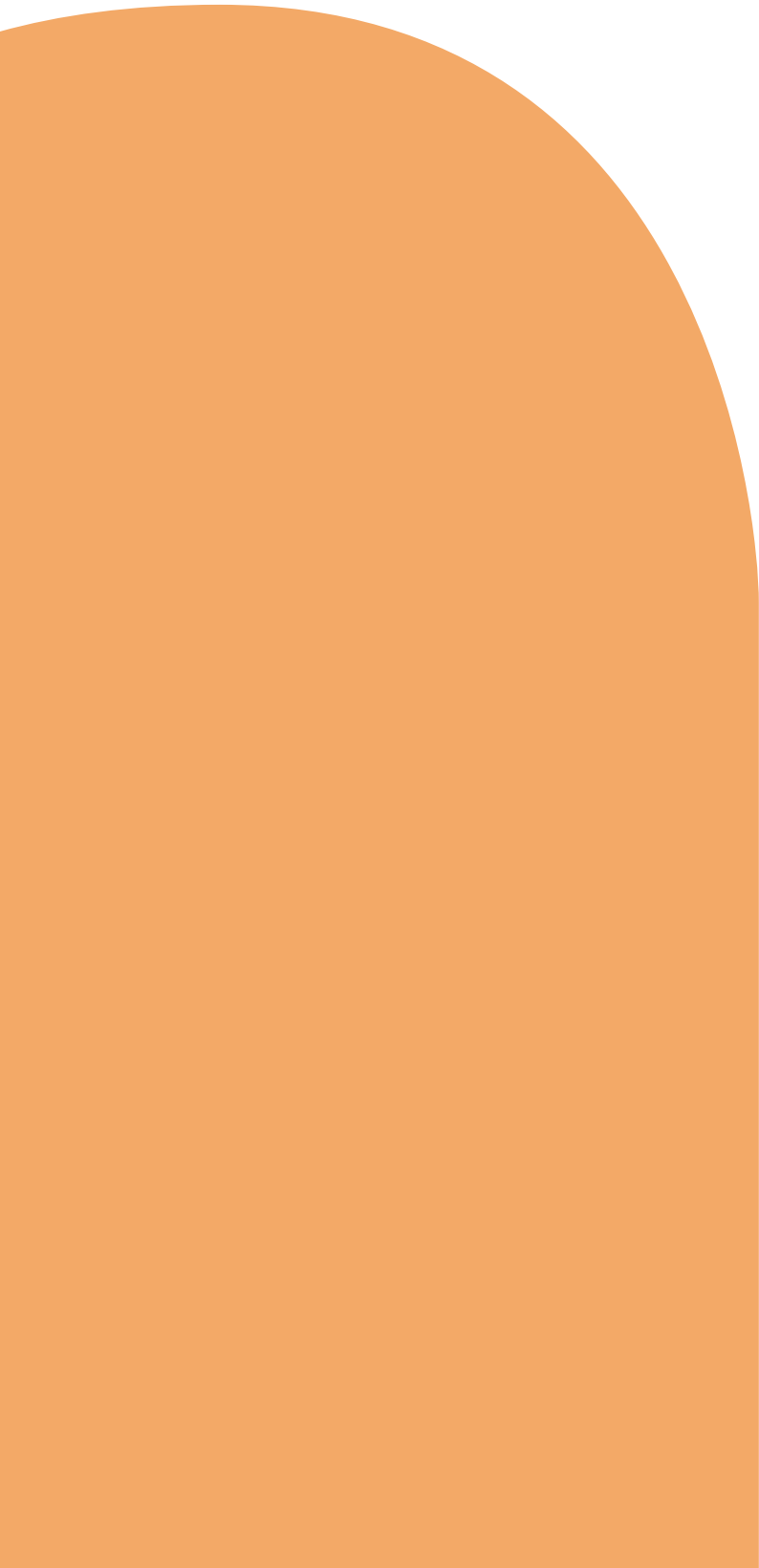
1. Chiudi gli occhi e cerca di tenerli chiusi per tutta la durata dell'attività.
2. Toccati il viso con una mano per sentire le linee e la forma del tuo viso.
3. Con l'altra, prendi il pennarello e prova a rappresentare sul foglio quello che stai percependo.



Cerca di non staccare il pennarello dal foglio, in modo tale da produrre una linea continua.

Se non riesci al primo tentativo, non ti preoccupare, prova ancora.





Attività 2

MASCHERA



L'attività consiste nella produzione di una maschera in latta, riciclando una vecchia pentola o padella. La maschera ha svariati significati nei diversi contesti culturali, per esempio viene utilizzata nelle rappresentazioni teatrali per l'interpretazione di differenti ruoli o viene applicata a scopo rituale. La maschera applicata al viso, lo copre, velando quindi un aspetto della propria identità, ma non necessariamente per nascondere, ma piuttosto per viverlo in maniera differenziata e molteplice.

Questa attività mette a tema l'identità e richiede una sua rielaborazione, nel decorare la propria maschera si attiva una riflessione sul tipo di segni o contenuti in cui ci si desidera rispecchiare o da cui si desidera prendere le distanze a seconda dell'obiettivo dell'attività.



TARGET

Dai 12 anni in su.

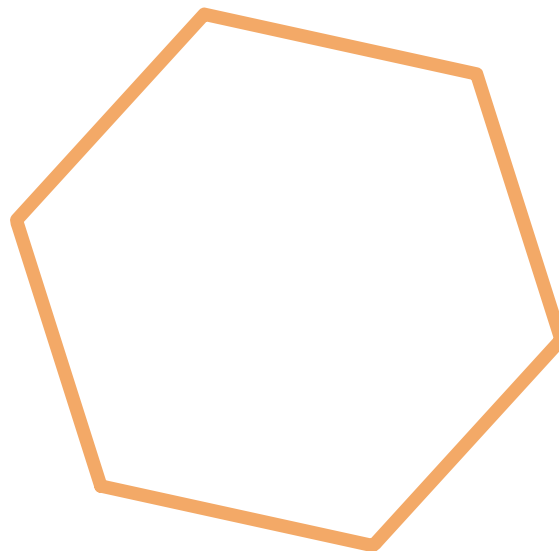


OBIETTIVI

- Stimolare la creatività nella personalizzazione della maschera. Attivando una riflessione sui tratti del sé sia fisici che di contenuto che si desidera evidenziare o velare (a seconda della consegna dell'attività che può essere mirata a uno piuttosto che all'altro obiettivo a seconda dell'utilità rispetto al target).
- Stimolare l'espressione e la condivisione del sé permettendo di uscire da se stessi per entrare in relazione con gli altri, raccontandosi attraverso una maschera, quindi rappresentando simbolicamente tratti personali.

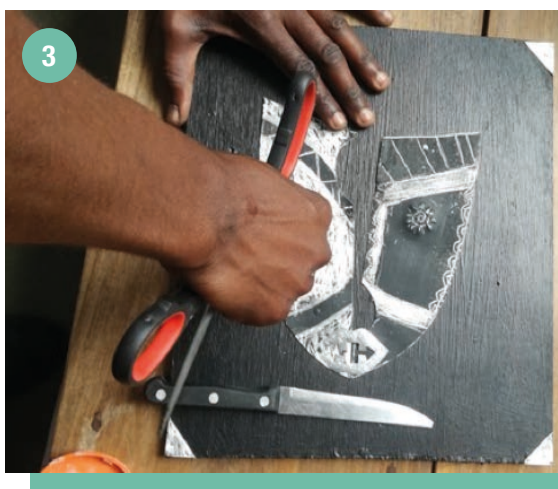
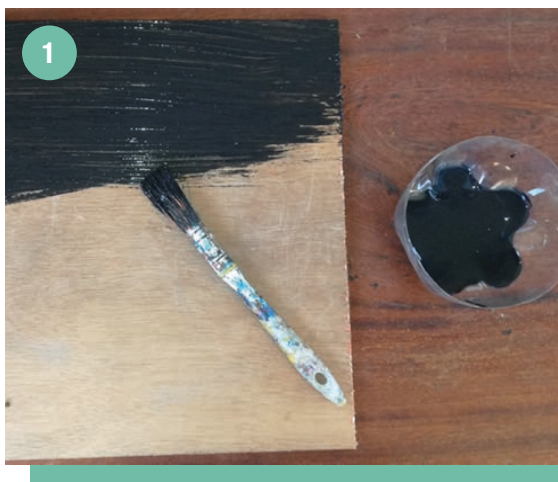
MATERIALE

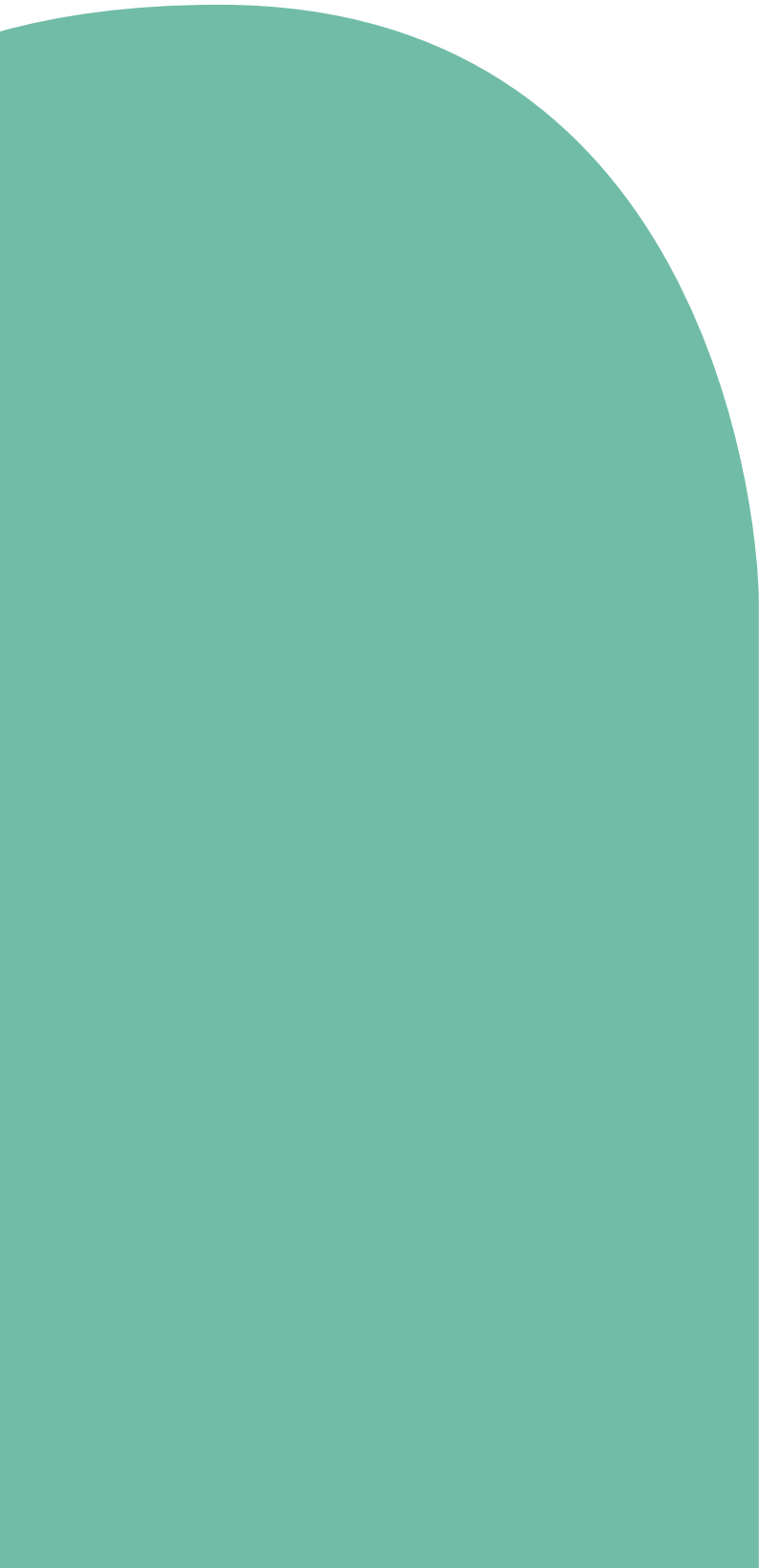
- Pentola di scarto di latta
- Martello
- Forbici
- Sega
- Chiodi di piccole dimensioni
- Pennello
- Vernice/tempera
- Tavola di legno



ISTRUZIONI

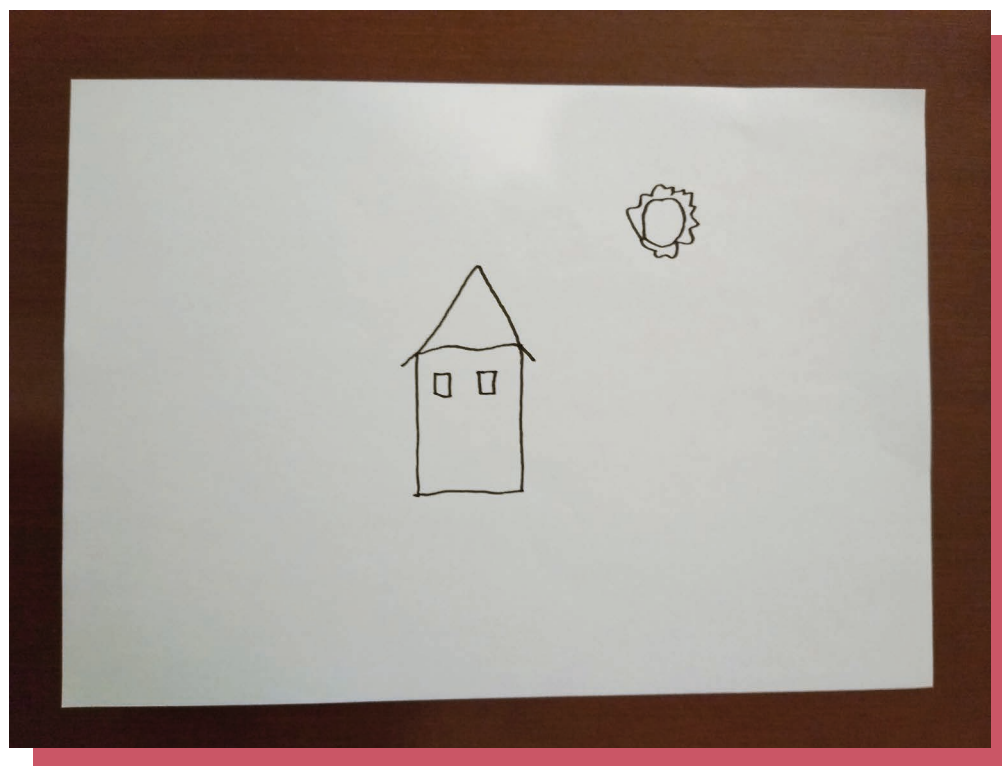
1. Dipingere la tavola di legno con una tempera/vernice nera (o del colore che si preferisce).
2. Ritagliare le modanature della padella con un paio di forbici e il martello indiretto.
3. Montare la maschera sul telaio di legno con il martello e i chiodi.
4. Lasciare asciugare la tavola.





Attività 3

RIPRODURRE IN SINTONIA



L'attività mette in relazione con l'altro esterno a noi. Anche in questo caso si lavora sulla percezione, e sul riprodurre quello che si sente, ma a dare l'input non è il mio corpo, quanto piuttosto l'altro che disegna con un dito sulla schiena.

Questo è un esempio di attività dove è richiesto il contatto fisico, non sempre opportuno in tutte le culture, quindi nel proporre questa attività, bisogna valutare se sia necessario proporre una variante (per esempio incollando un foglio di carta sulla schiena) o se sia addirittura necessario cambiare attività.



TARGET

Dai 6 anni in su, questa attività richiede la presenza di almeno due destinatari, non può essere svolta individualmente.

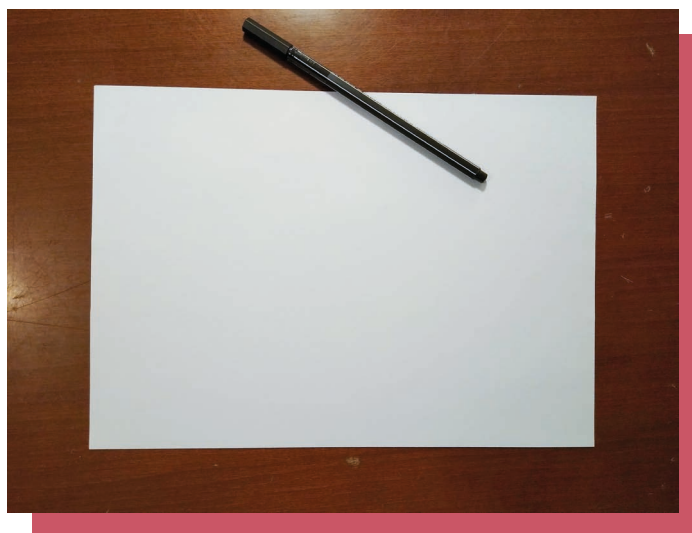


OBIETTIVI

- Stimolare la percezione sensoriale, attraverso la riproduzione della percezione tattile che provo.
- Entrare nella dimensione del contatto con l'altro, quindi instaurare una relazione, anche a livello fisico di percezione dell'altro, uscendo dal sé e coinvolgendosi in un legame esterno. Inoltre si utilizza il senso del tatto per la percezione dell'altro, introducendo una dimensione della percezione della persona, compito che solitamente si affida alla vista perché fornisce una sintesi più immediata.
- Stimolare la curiosità per il risultato finale di riproduzione della percezione, esponendo a un livello umoristico perché risulta difficile una riproduzione accurata.
- Stimolare la capacità di concentrazione, sollecitando un focus sul processo percettivo e non innanzitutto sul risultato, spostando quindi l'attenzione dal risultato che generalmente viene considerato prioritario, al percorso compiuto di cui spesso si sottovaluta invece l'importanza.

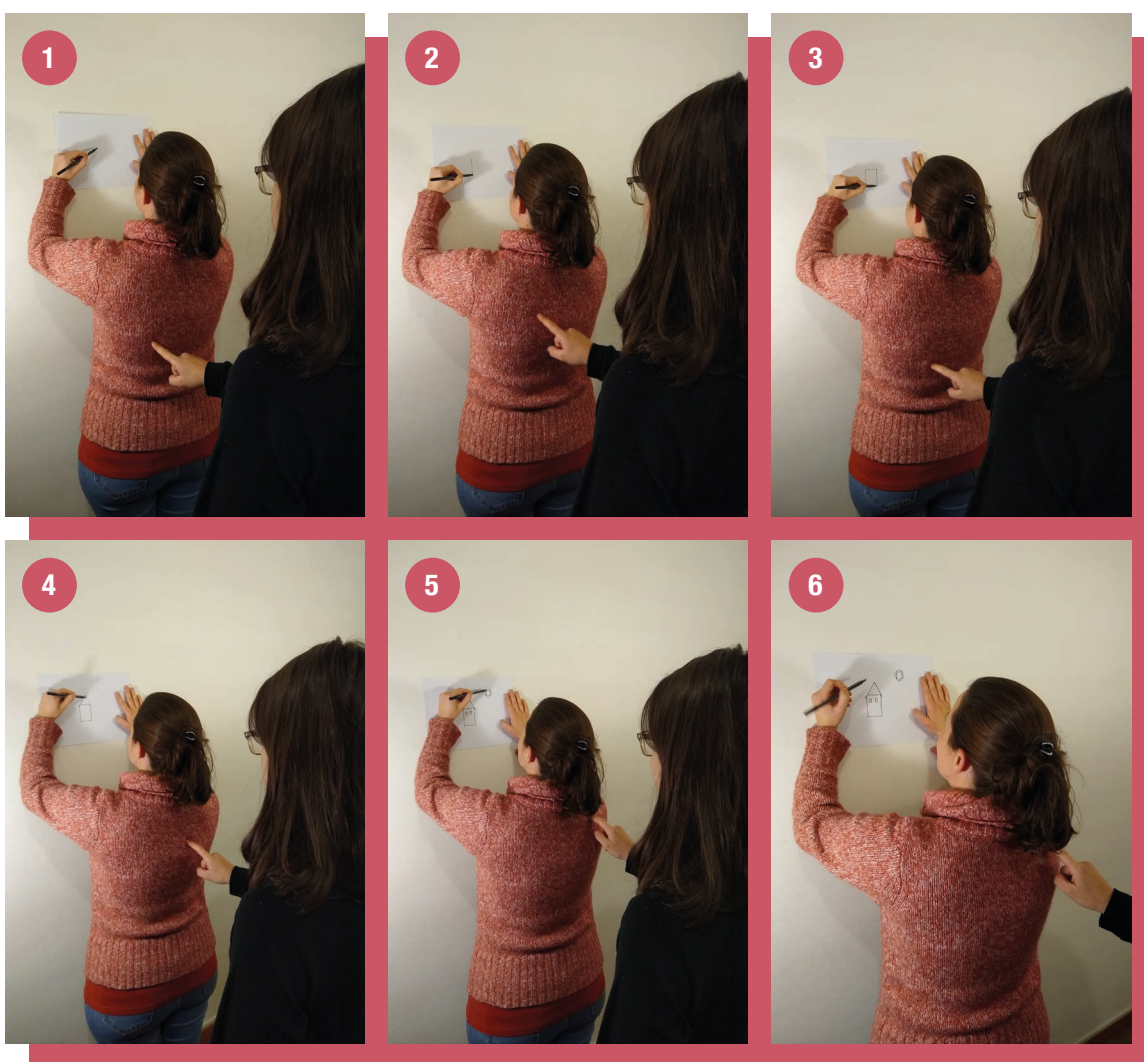
MATERIALE

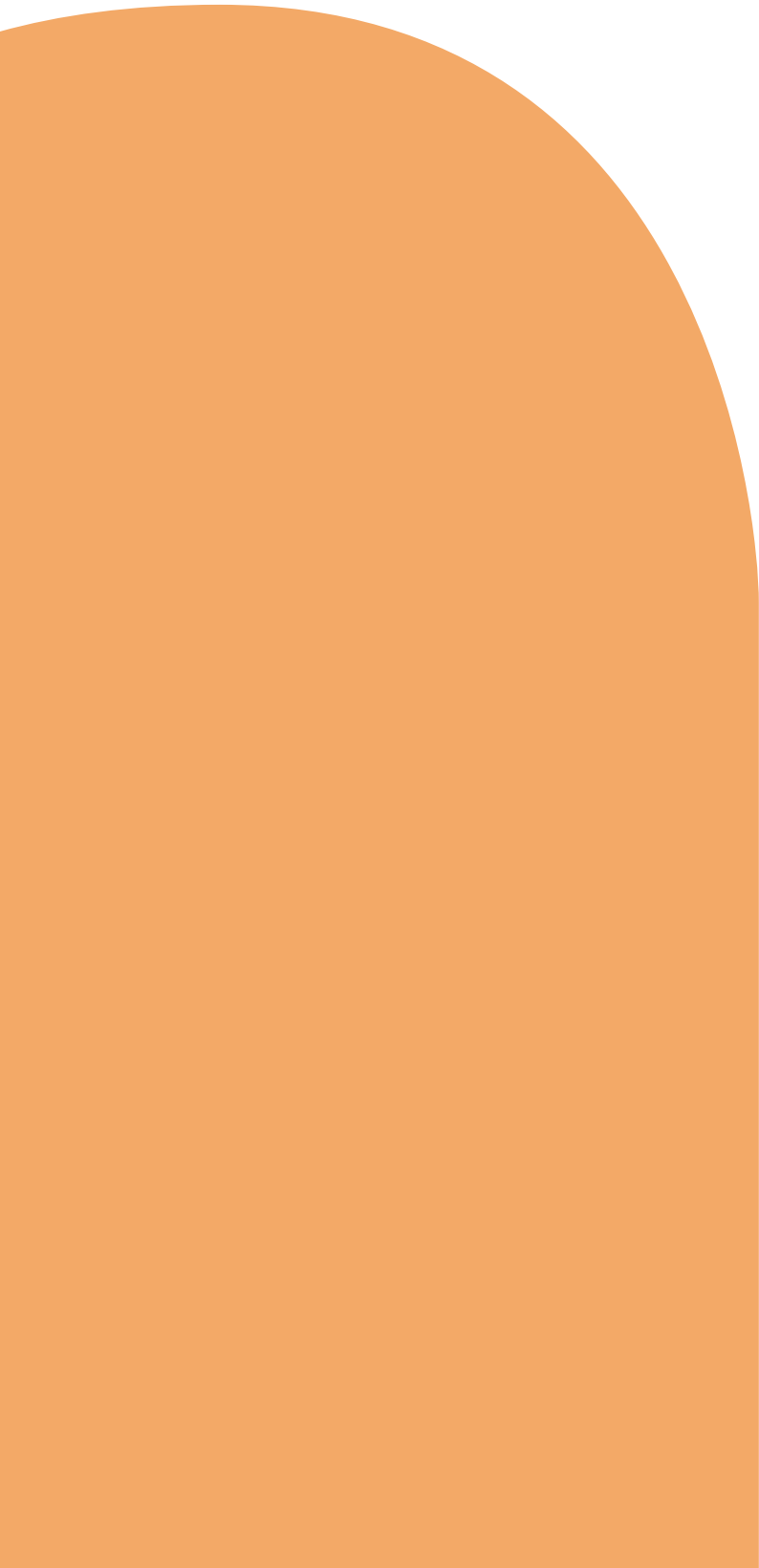
- Foglio bianco
- Pennarello nero (con la punta spessa è più semplice)
- Nastro adesivo



ISTRUZIONI

1. Mettiti in coppia con un'altra persona, prendendo un foglio e un pennarello.
2. Con un dito (oppure se il pennarello è lavabile e se è opportuno nel contesto, utilizza un pennarello) disegna sulla schiena dell'altra persona quello che preferisci o quello che viene indicato dalla consegna.
3. L'altra persona dovrà riprodurre quello che percepisce essere riportato sulla sua schiena.
4. Invertire i ruoli, quello che disegnava sulla schiena riproduce la percezione e quello che riproduceva, disegna sulla schiena.





Attività 4

GRAFFIO



Questa attività richiede molta energia, specialmente nella seconda fase. La prima fase può essere rilassante e piacevole, ma diventa impegnativa quando si deve coprire con il nero.

La materia impone movimenti veloci, ma non una pressione eccessiva (per evitare che il colore nero venga rimosso), è necessario trovare un equilibrio che può essere raggiunto solo nell'instaurazione di un rapporto corretto con la materia.

Anche la terza fase di rimozione dello strato di nero per lasciare dei segni impone un giusto equilibrio.



TARGET

Dai 6 anni in su (talvolta può essere proposta anche a età inferiori, ma dipende dallo stadio dello sviluppo delle competenze manuali e fini del gruppo specifico a cui proponiamo l'attività).



OBIETTIVI

- Rilasciare lo stress, insegnando movimenti controllati. È un'attività attraverso la quale la nostra energia può essere indirizzata sulla carta, tuttavia le caratteristiche del materiale impongono di trovare una giusta quantità di energia, quindi raggiungere la giusta distanza per arrivare al risultato, imponendo il controllo nel nostro sfogo di energia.
- Stimola la creatività e l'espressione di sé, incoraggiando l'immaginazione, avvia un processo di simbolizzazione nella terza fase per lasciare segni/disegni sullo strato nero. La consegna può aiutare nel processo di simbolizzazione, per esempio chiedendo di rappresentare ciò che rende felice, o quello che fa paura, o la casa, o disegnare ciò che caratterizza l'individuo per presentarsi agli altri.
- Nell'azione del grattare, stiamo operando dopo la copertura, un'azione di disvelamento, "riportando alla luce" ciò che avevamo coperto. Questo può essere utile per capire come anche in un'azione che può sembrare negativa (cancellazione, nero, buio) può esserci sotto qualcosa di bello che richiede un'azione di riscoperta e svelamento. Una metafora pratica che può aiutare ad operare questo passaggio dal negativo al positivo.

MATERIALE

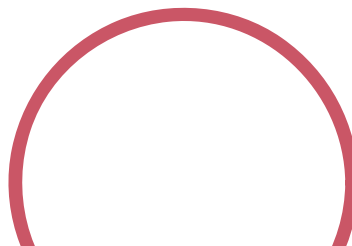
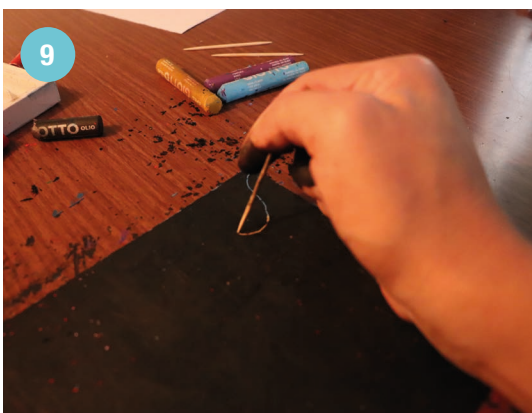
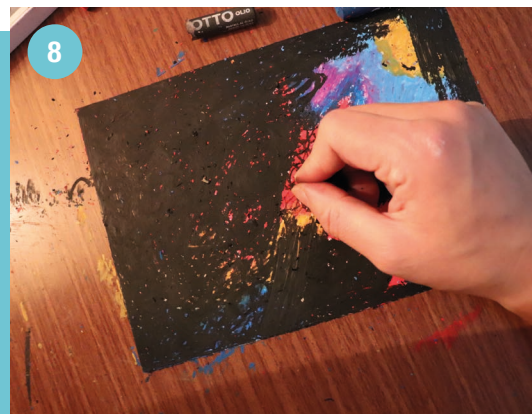
- Cartoncino bianco
- Pastelli a cera o pastelli a olio
- Stuzzicadenti (o un oggetto appuntito)

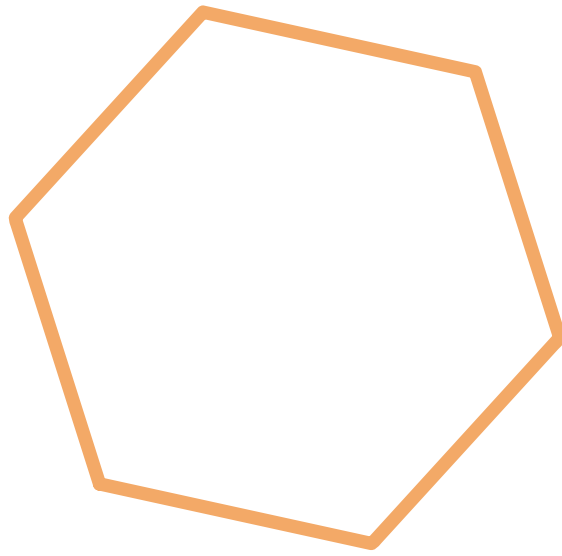


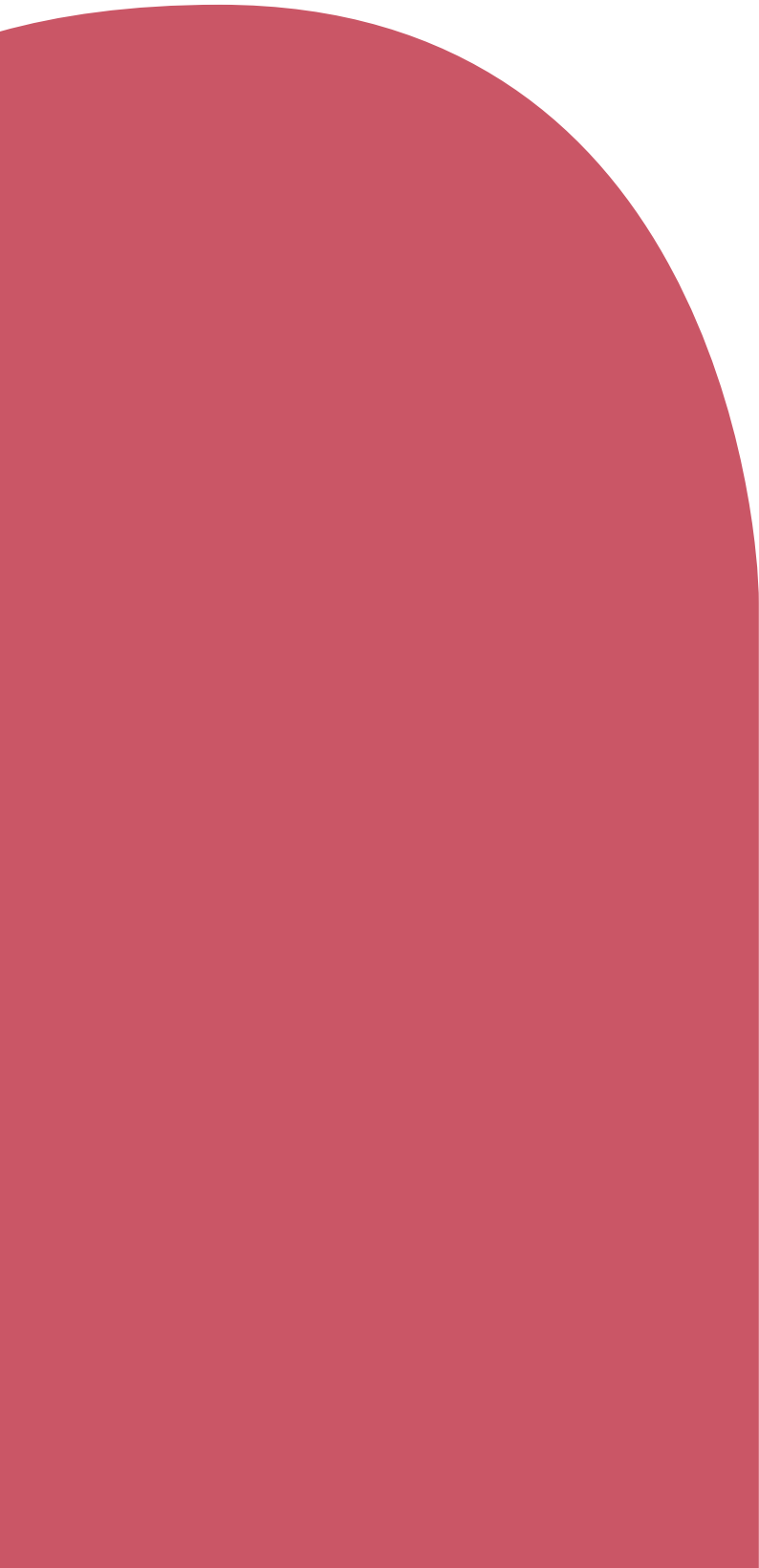
ISTRUZIONI

1. Riempi la superficie del cartoncino usando i pastelli dei colori che preferisci.
2. Ricopri completamente la superficie colorata con il pastello nero.
3. Prendi uno stuzzicadenti e lascia dei segni sullo strato nero secondo la consegna (scegliere un tema per la riproduzione di segni/disegni o lasciare spazio al disegno libero a seconda dello scopo per cui è stata proposta l'attività). Usa movimenti veloci ma non un pressione eccessiva per non rimuovere anche il colore nero del fondo.









Attività 5

GOCCIA



Questa attività ha un effetto rilassante, richiede movimenti morbidi, delicati e controllati.

Il materiale, l'acqua, impone le sue regole: una quantità eccessiva fa imbarcare il cartoncino.

All'inizio sono richiesti quindi movimenti controllati, nella seconda fase, nel lasciare cadere gocce e macchie sul cartoncino, i movimenti possono essere meno controllati e permette una libera decisione della quantità di forza necessaria.



TARGET

Dai 4/5 anni in su.



OBIETTIVI

- Produrre un senso di rilassamento, questa attività produce un senso di calma.
- Stimolare immagini metaforiche nelle gocce, talvolta si possono ritrovare forme conosciute, le macchie prodotte nell'opera finale evocano immagini, stimolando immaginazione, fantasia e creatività.
- Sperimentare e scoprire la bellezza del mescolarsi dei colori nell'acqua che producono effetti affascinanti, questo attiva la curiosità e provoca stupore.

MATERIALE

- Cartoncino bianco (se disponibile, è preferibile la carta per acquerello)
- Pennelli
- Contenitore con dell'acqua (bicchiere)
- Acquerelli di diversi colori



ISTRUZIONI

1. Immergi il pennello nell'acqua e dipingi con l'acqua sul foglio bianco, fino a quando tutta la superficie del foglio non sarà bagnata.
2. Assicurandoti di aver bagnato bene il pennello, intingi il pennello nell'acquerello del colore che preferisci e lascia gocce sul foglio bagnato.
3. Cambia colore e ripeti la stessa operazione fino a quando non ti sentirai soddisfatto del risultato, facendo attenzione a non usare una quantità eccessiva che faccia imbarcare il cartoncino.





Attività 6

FILO



L'attività consiste nella creazione di forme astratte, utilizzando un filo per ottenere effetti affascinanti. La reazione all'effetto prodotto da un filo produce sorpresa e stupore sia per l'inaspettato risultato sia per la scoperta di vedersi capaci di creare qualcosa di bello.



TARGET

Da 8 anni in su.



OBIETTIVI

- Stimolare capacità manuali fini e capacità di iniziativa.
- Suscitare stupore per effetti inaspettati.
- Sperimentare con i materiali, stimolando creatività e immaginazione.

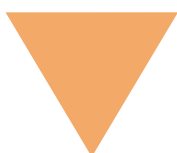
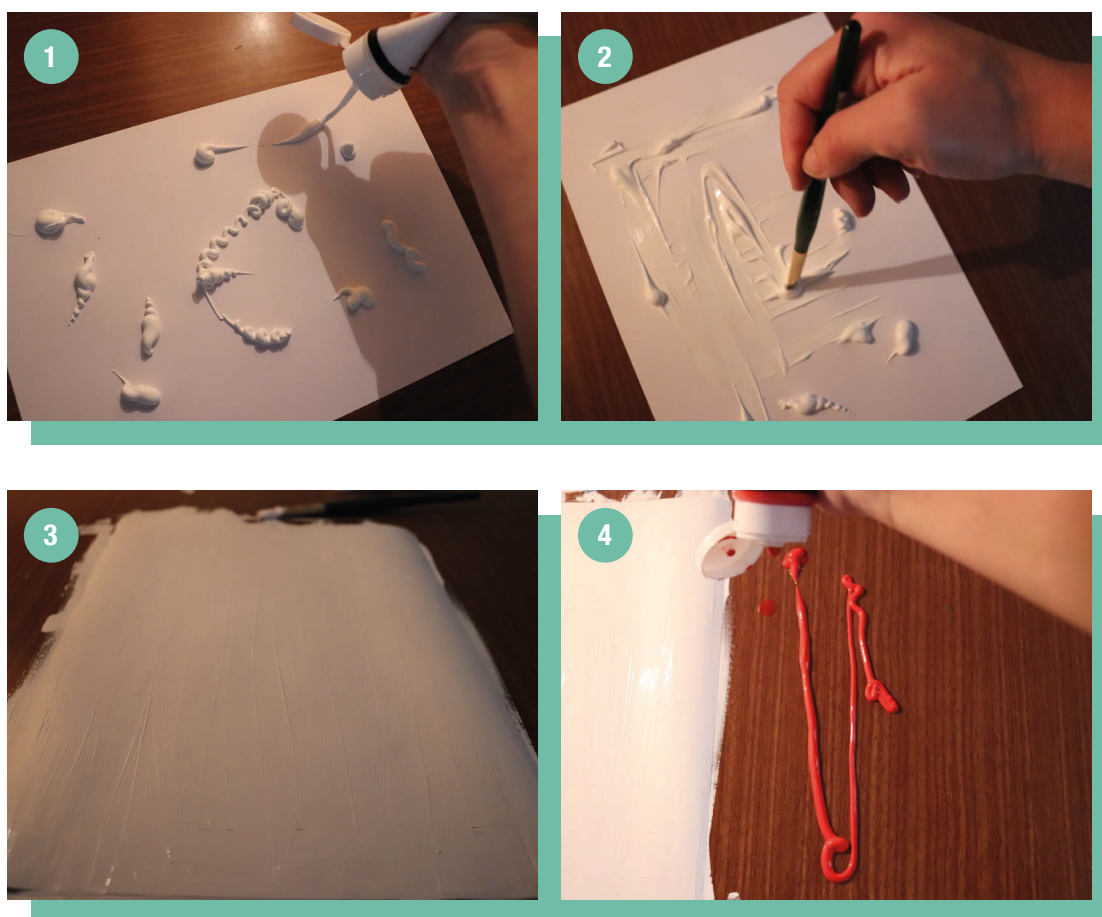
MATERIALE

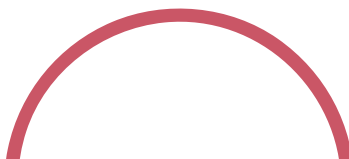
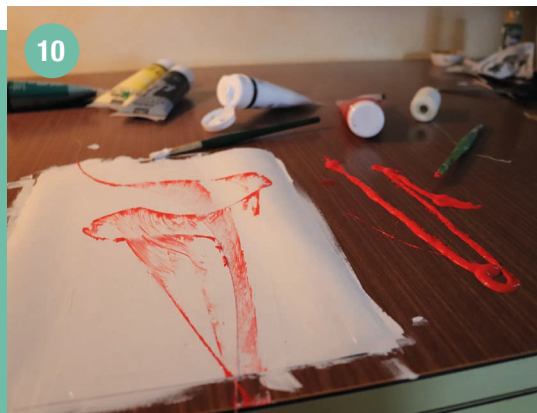
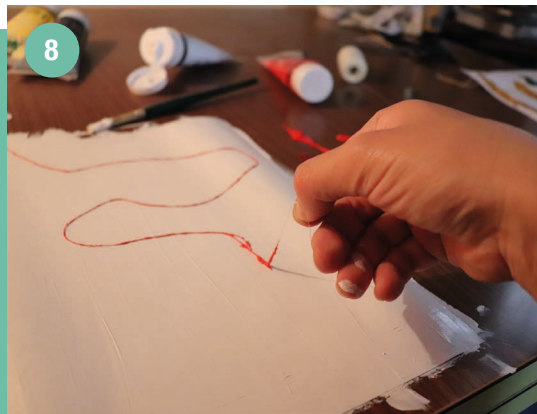
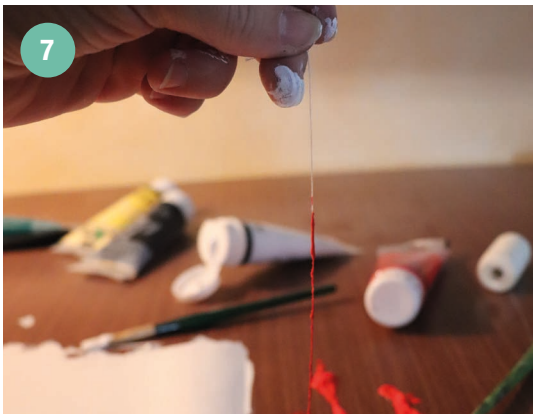
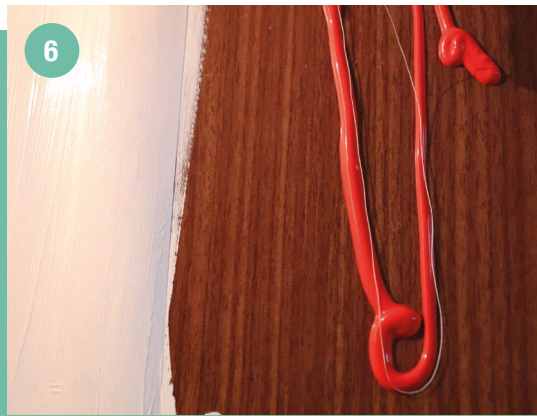
- Cartoncino bianco
- Pennello (se disponibile è preferibile una spatola di piccole dimensioni)
- Tempera/colore acrilico
- Filo (da cucito o di spessore maggiore)
- Forbice

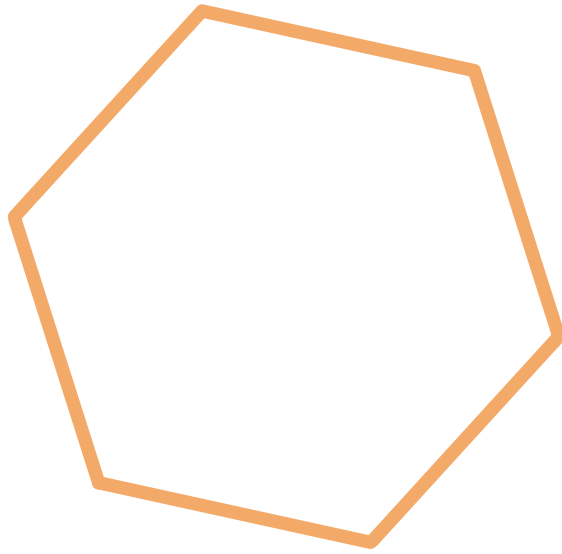


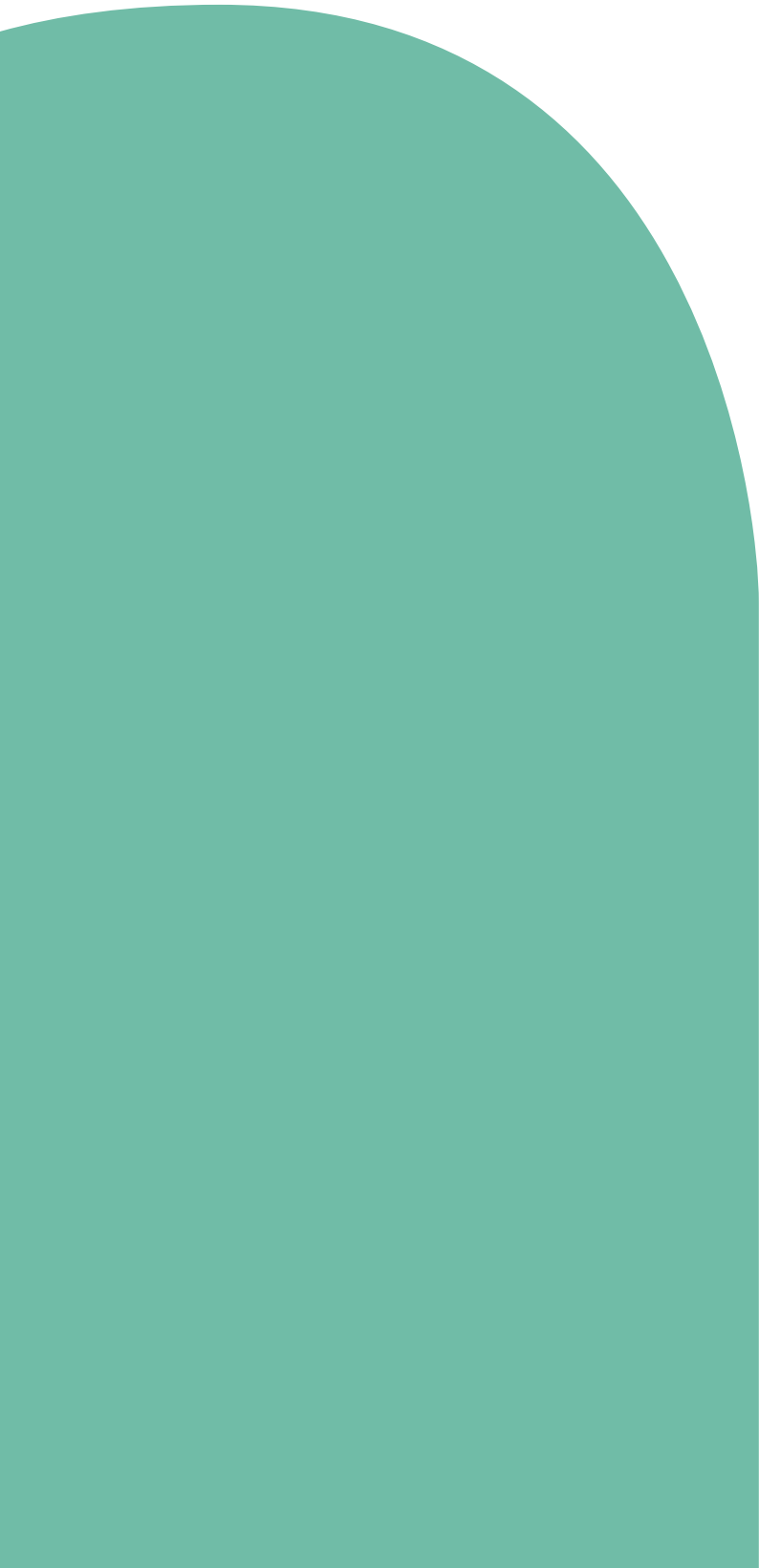
ISTRUZIONI

1. Ricoprire il cartoncino con uno strato di colore bianco stendendolo con il pennello.
2. Con la forbice, tagliare un pezzo del filo e immergerlo nel colore che si preferisce.
3. Stendere il filo sulla superficie del foglio (come nell'esempio).
4. Tirare lentamente il filo dal basso, lasciando scivolare il filo sul foglio e continuando fino a quando tutto il filo non sarà stato portato fuori dal foglio. Fare attenzione a non spostare il filo dal punto da cui si tira verso l'esterno, quindi mantenere fissa la posizione, puoi aiutarti con una mano appoggiando appena il dito sul filo nel punto da cui viene tirato con l'altra mano.
5. Ripetere l'operazione con altri colori, posizionando il filo colorato nella medesima modalità mostrata nell'esempio o sperimentando altre forme e tirando in altre direzioni, si ottengono effetti differenti - facendo attenzione che quando la base bianca si asciuga è difficile ottenere l'effetto di sfumatura, quindi è consigliabile preparare i fili colorati prima di iniziare.









Attività 7

LA CASA



L'attività consiste nella creazione di una casa con materiale di riciclo. Il tema della casa è estremamente importante e spesso deve essere affrontato in maniera delicata nei diversi contesti in cui operiamo. La casa rappresenta il luogo della sicurezza, del proprio equilibrio, degli affetti, della stabilità, tutti elementi che vengono messi in crisi nelle situazioni di emergenza o di disagio. Operarne una ricostruzione e aiutare nella rielaborazione del concetto, può essere utile per esprimere e condividere il corrispettivo emotivo che questo concetto evoca.

Questa attività è solo un esempio di come può essere introdotto il tema, ma si possono costruire case in molti altri modi e utilizzando materiali differenti, per esempio la creta.



TARGET

Dai 6 anni in su.



OBIETTIVI

- Affrontare la tematica della casa e facilitare l'espressione delle reazioni emotive che il concetto evoca, offrendo supporto nella rielaborazione personale del vissuto emotivo provocato dalla rievocazione di ricordi e esperienze legate al concetto di casa.
- Stimolare la creatività e la capacità manuale nella creazione del modellino della casa.
- Aiutare nel riconoscimento delle proprie abilità.

MATERIALE

- Materiale di riciclo - cartone
- Colla vinilica
- Forbici
- Matita
- Carboncino
- Righello
- Tempera o acrilico
- Pennello

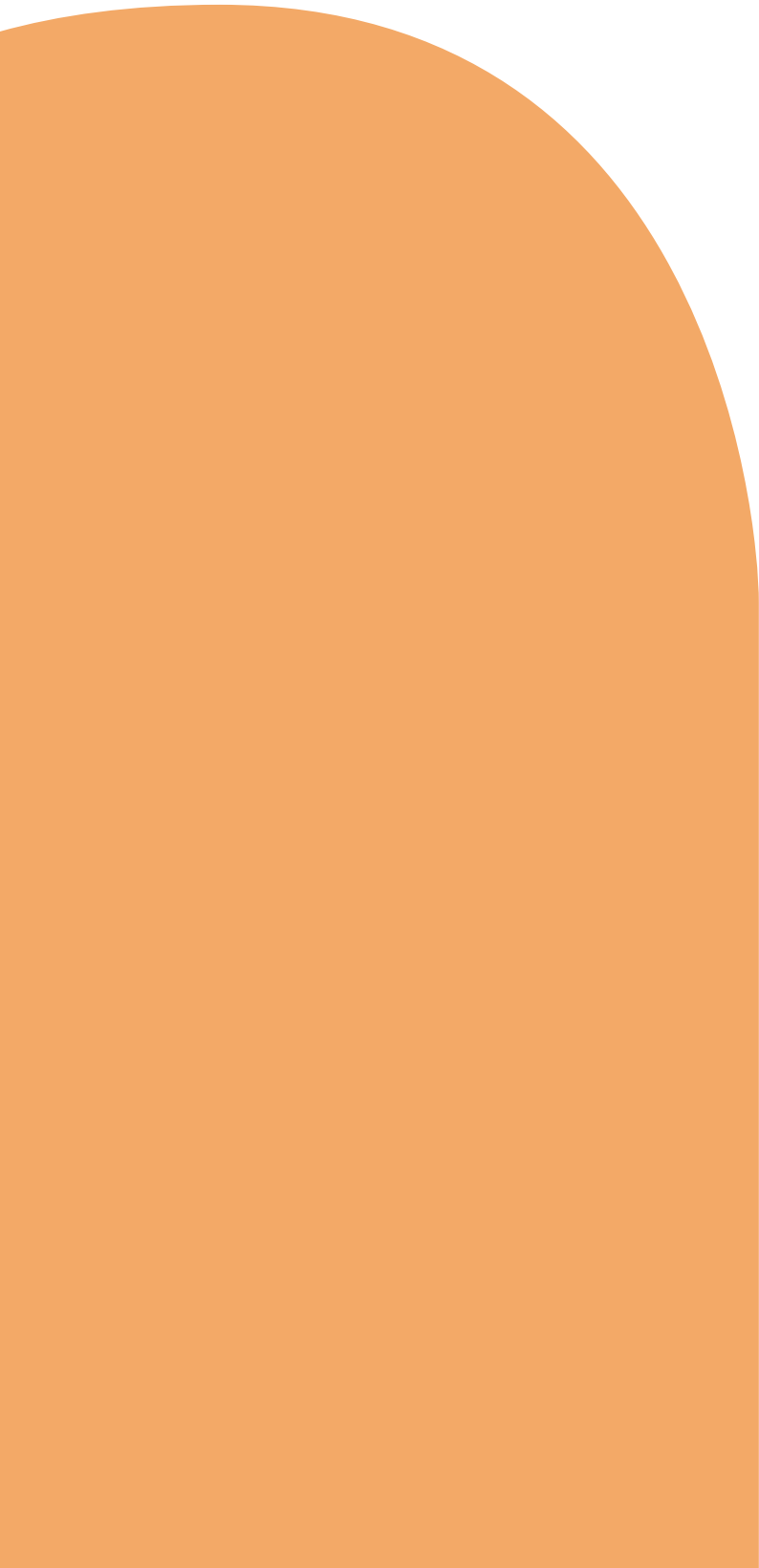


ISTRUZIONI

Prima di cominciare, pensa a come realizzare la tua casa con materiale riciclato.

1. Disegna con il carboncino/matita sul cartone le parti della tua casa, se hai bisogno puoi utilizzare anche un righello.
2. Con una forbice, ritaglia le varie parti della casa (se si tratta di bambini piccoli è necessario il supporto dell'adulto).
3. Utilizzando la colla, incolla le varie parti.
4. Puoi dipingere la tua casa con la tempera o personalizzarla incollando altri materiali, come ad esempio stoffa (opzionale).





Attività 8

IL MIO PARCO GIOCHI



Il parco giochi è un luogo abitato e vissuto dai bambini.

Questa attività propone il coinvolgimento dei bambini (o anche dei loro caregiver) nella personalizzazione di un luogo dove possono sentirsi sicuri nel gioco, infatti è proprio l'essere coinvolti in questo processo che facilita un successivo impegno a prendersene cura per sé e per gli altri e al desiderio di viverlo maggiormente.

Contribuendo alla creazione del parco giochi aiuta i bambini a sentirsi parte di quel luogo.



TARGET

Dai 6 anni in su.



OBIETTIVI

- Stimolare la creatività nella personalizzazione del parco giochi.
- Mostrare come sia importante il proprio impegno e contributo per la bellezza dei luoghi che si vivono, sia personali che comunitari.
- Responsabilizzare nella cura del luogo che si frequenta.
- Instaurare relazioni per il raggiungimento di risultati comuni, dove nel lavoro di gruppo emerge l'importanza del contributo degli altri e il valore del lavorare insieme per ottenere una bellezza che è sia per il sé che per l'altro con cui entro in relazione.

MATERIALE

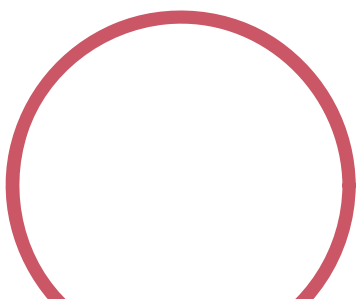
- Pneumatici usati
- Vernice
- Pennelli
- Benzina per mescolare la vernice

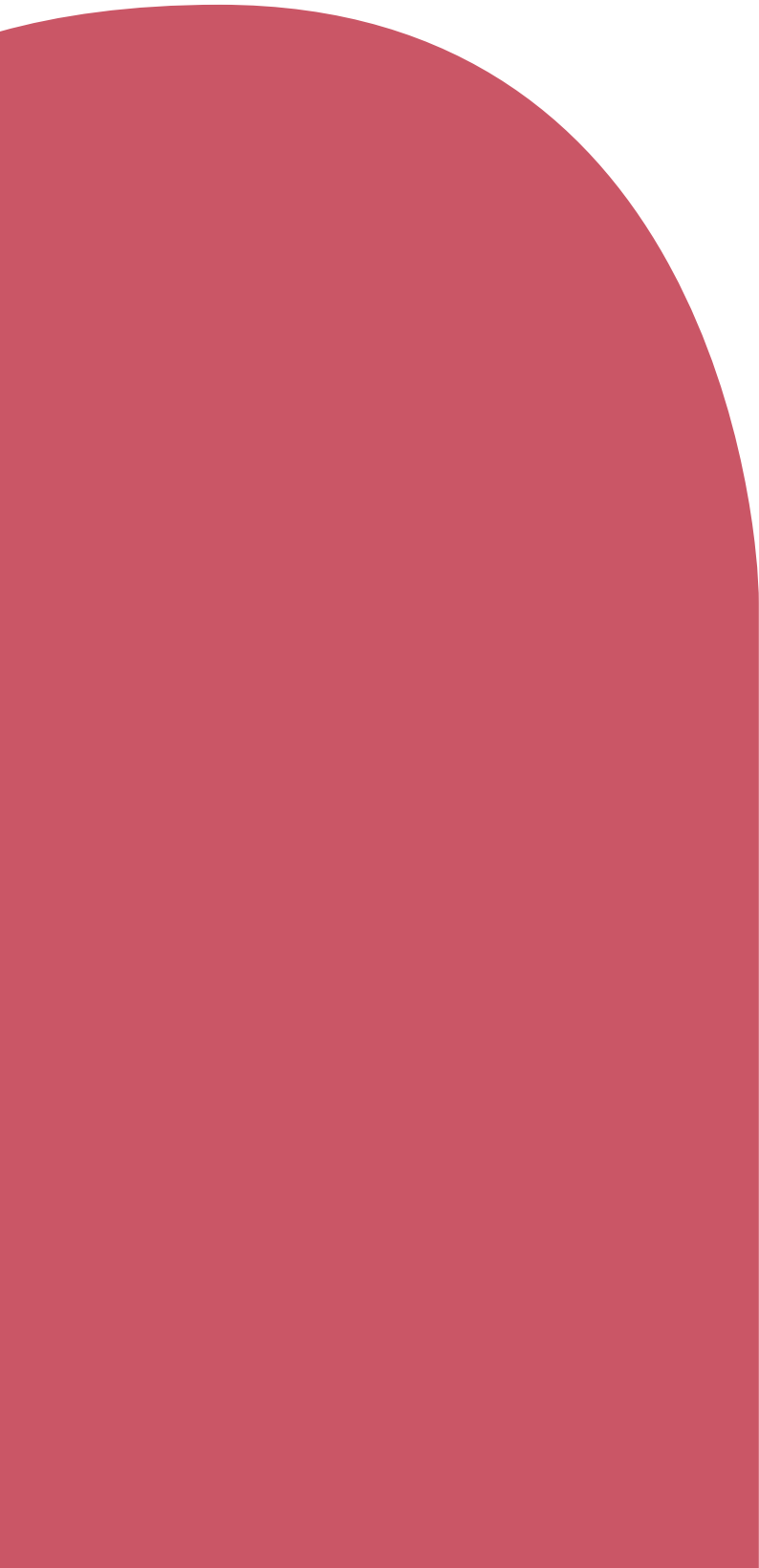
(Considerando che la benzina e talvolta le vernici sono tossici, è preferibile svolgere l'attività all'aperto e se possibile è consigliabile utilizzare delle mascherine soprattutto per gruppi di età giovani).



ISTRUZIONI

1. Colorare la base usando il pennello e la vernice.
2. Dopo aver colorato la base, personalizzare lo pneumatico con altri segni/disegni.
3. Lasciare asciugare la pittura.





Attività 9

CONIGLIETTO



L'attività consiste nella produzione con materiale di scarto di un animaletto, nello specifico un coniglietto. Ha una funzione meno introspettiva ed è legata più allo sviluppo di capacità manuali fini. Inoltre è un'attività che contribuisce all'instaurarsi di una relazione di cura attraverso il supporto che deve essere garantito durante tutta la durata.

Questa attività può avere come scopo successivo quello della creazione di una storia che abbia come personaggio il coniglietto, o nel caso dello sviluppo dell'attività di gruppo, può essere occasione per mettere in relazione i coniglietti creati all'interno di una storia che viene costruita e creata insieme da tutti i componenti del gruppo, costruendo dialoghi e scenari immaginari in cui il racconto si snoda, eventualmente scegliendo tematiche specifiche che si desidera affrontare con i destinatari dell'attività.



TARGET

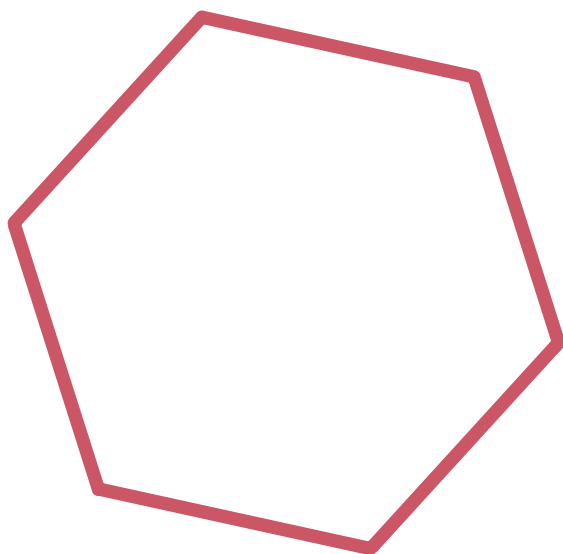
Dai 5 agli 8 anni, questa attività può essere proposta anche a fasce di età maggiori, ma può risultare essere di minore interesse per le fasce maggiori.

OBIETTIVI

- Sviluppare la manualità fine, instaurando una relazione di cura supportando durante tutto lo svolgimento dell'attività.
- Stimolare la creatività, proponendo di personalizzare ulteriormente il coniglietto (con altri materiali se disponibili).

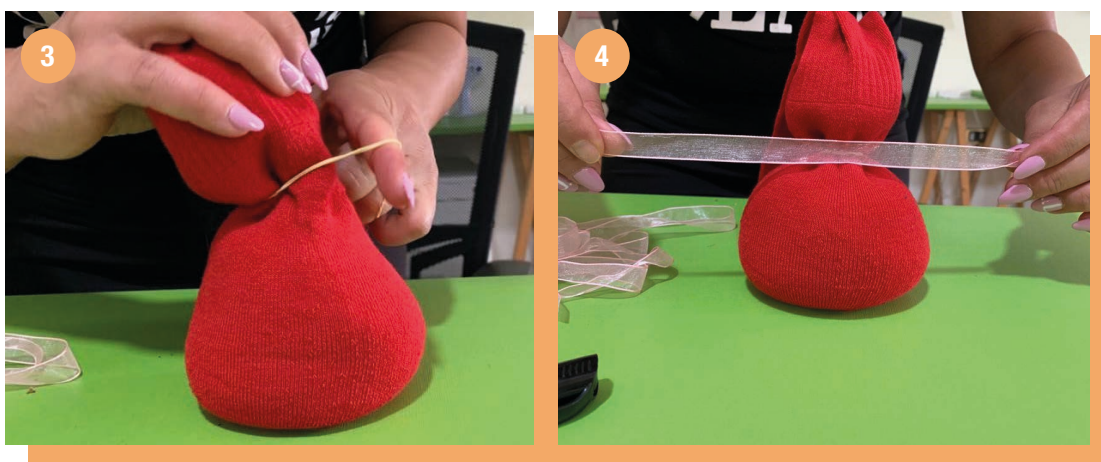
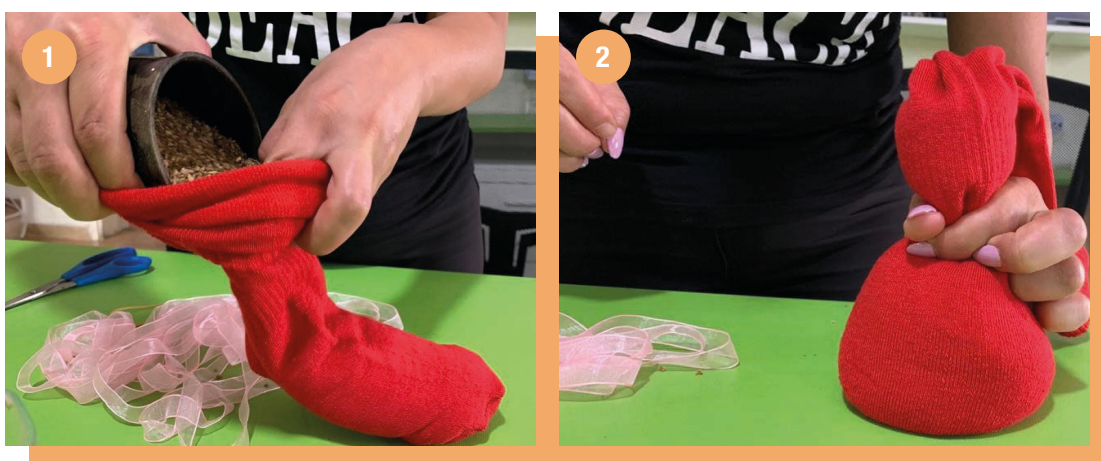
MATERIALE

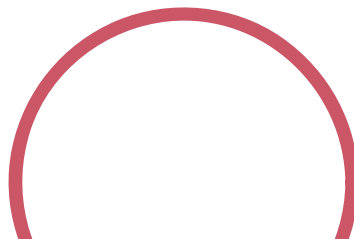
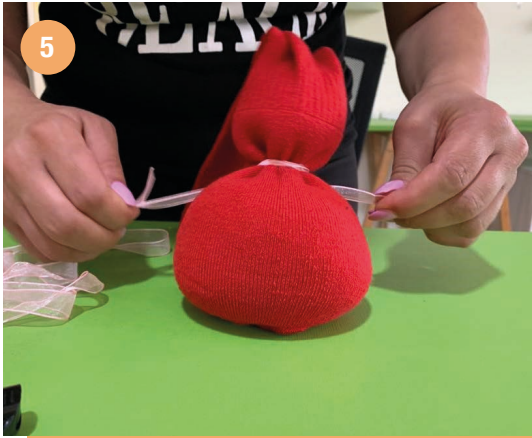
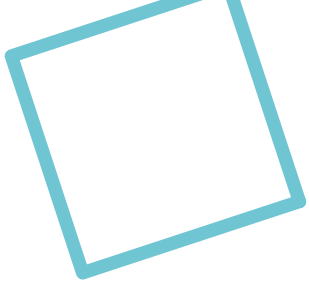
- Calze
- Pennarello
- Sabbia
- Forbici
- Nastro ed elastico

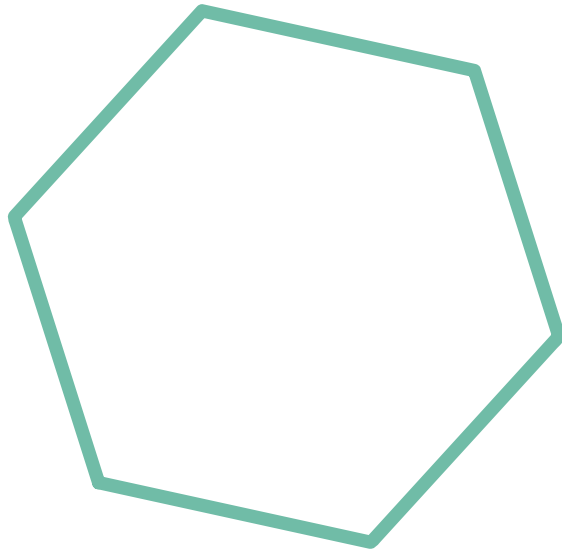


ISTRUZIONI

1. Riempi la calza con la sabbia, non completamente ma più o meno metà, come nelle immagini.
2. Chiudi con un elastico, più o meno lasciando un terzo della sabbia nella parte superiore.
3. Lega il nastro coprendo l'elastico.
4. Taglia a metà la parte superiore della calza fino a raggiungere la parte riempita dalla sabbia, facendo attenzione a non tagliare eccessivamente facendo fuoriuscire la sabbia. Può essere utile chiudere con un secondo elastico anche la parte finale di quella che sarà la testa del coniglietto.
5. Disegna con un pennarello la faccia del coniglietto.



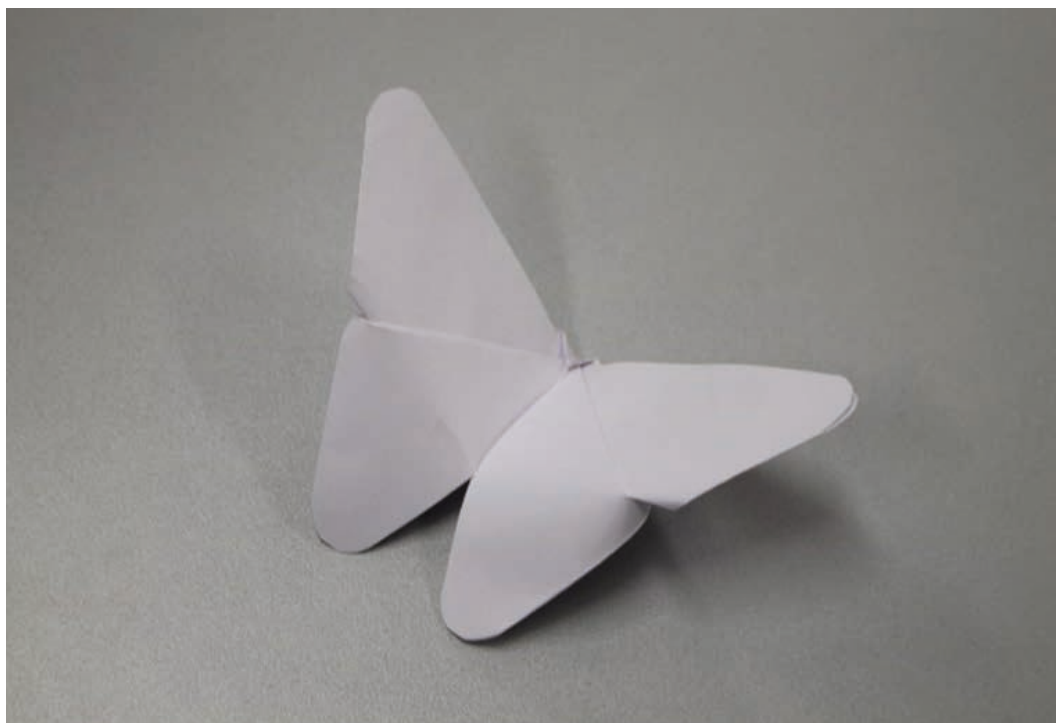






Attività 10

ORIGAMI – FARFALLA



L'origami è un'arte orientale. La tecnica consiste nel piegare la carta, il termine deriva dal giapponese e significa appunto piegare la carta (oru piegare e kami carta).

Possono essere create svariati modelli di forme, oggetti, animali, e molto altro combinando piegature in modi diversi con livelli di complessità differenti, per esempio il classico aeroplanino che facevamo da bambini è un origami. Il punto di partenza è spesso un foglio quadrato e non è previsto l'utilizzo di forbici o colla.

Nella cultura orientale la tecnica racchiude una simbologia profonda e una tradizione custodita in queste sculture di carta, ad esempio la gru, origami tradizionale, è simbolo di pace.



TARGET

Dagli 8 anni in su.

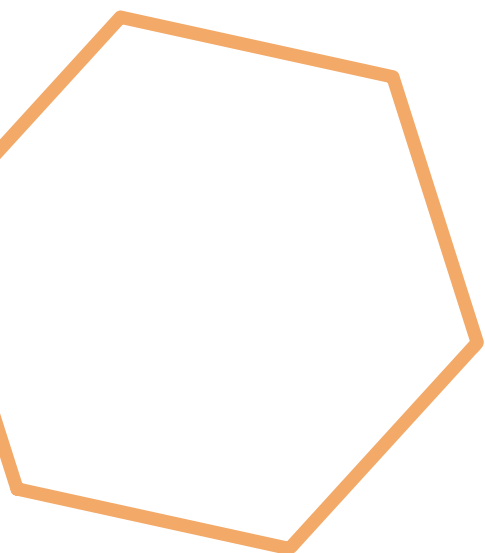


OBIETTIVI

- Stimolare la pazienza e la calma. Piegare senza fretta, aiuta il rilassamento.
- Sviluppare il concetto di causa e effetto. Il prodotto finale è risultato di una sequenza di pieghe, dove ognuna è necessaria per quella successiva, dove il foglio cambia di continuo forma.
- Stimolare la concentrazione e sviluppare la capacità di seguire passaggi precisi che aiutano a comprendere il concetto di sequenzialità delle azioni.
- Promuovere e aumentare l'autostima. Riuscire a arrivare alla forma finale genera grande soddisfazione.
- Sviluppare capacità manuali e motorie di entrambe le mani.

MATERIALE

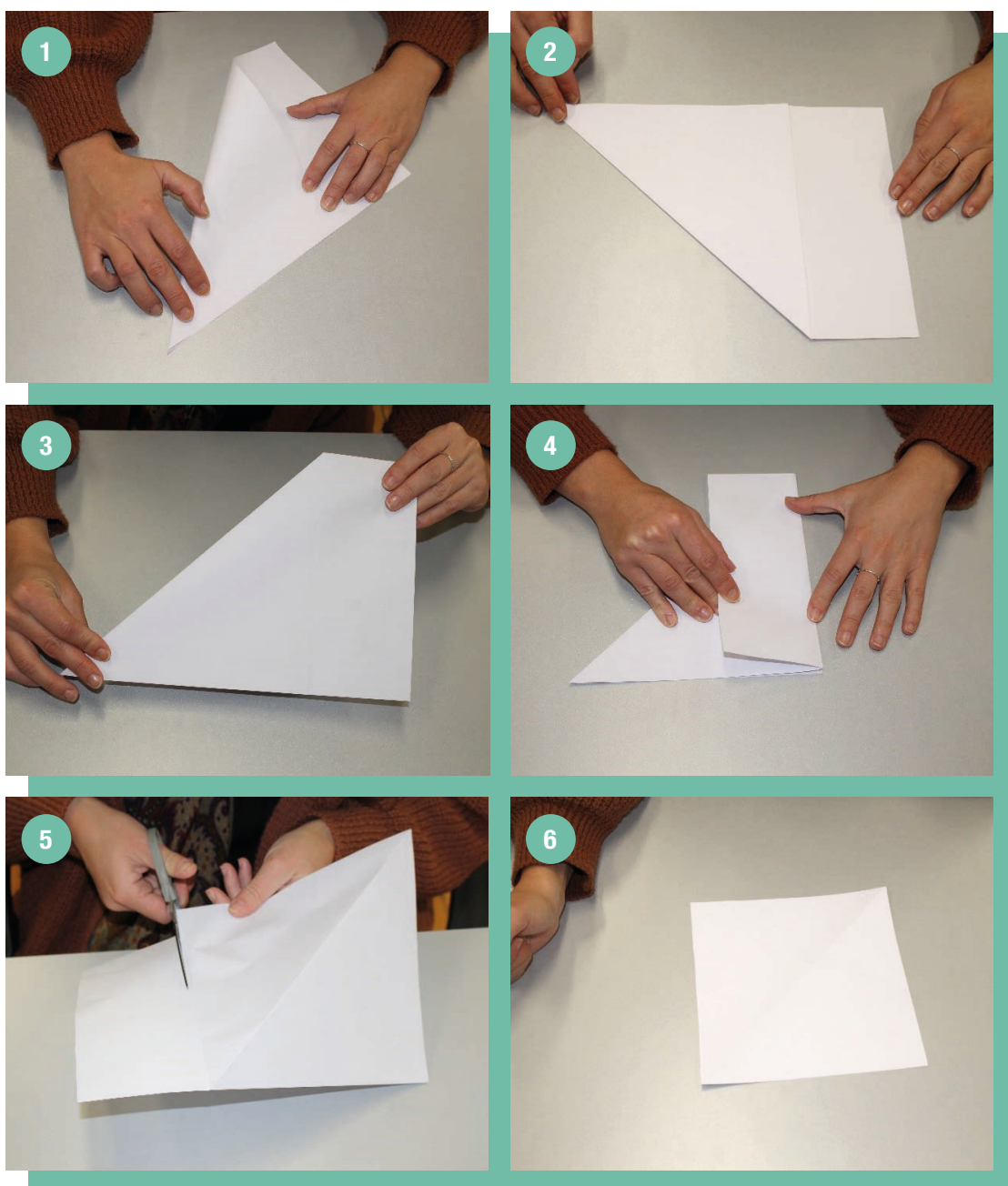
- Foglio quadrato per origami (se non disponibile, può essere utilizzato anche un foglio da stampante A4, ritagliando come dimostrato nelle immagini esplicative)
- Forbici (facoltativo, la tecnica dell'origami non prevede l'utilizzo delle forbici)



Nel caso in cui non si disponga del foglio quadrato da origami ma di un foglio A4, procedere come segue.

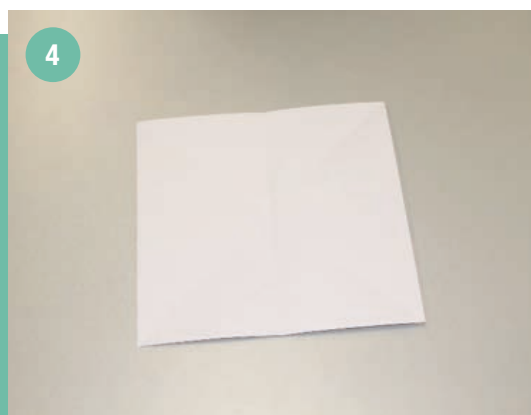
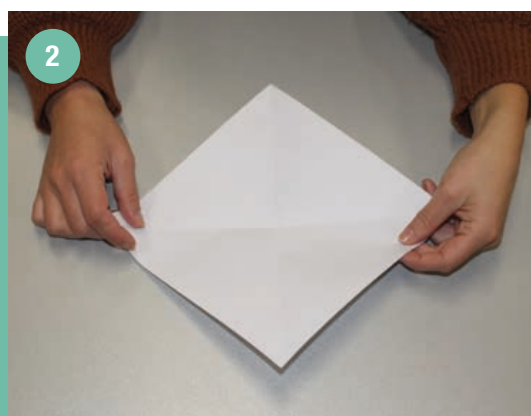
ISTRUZIONI PER OTTENERE IL QUADRATO

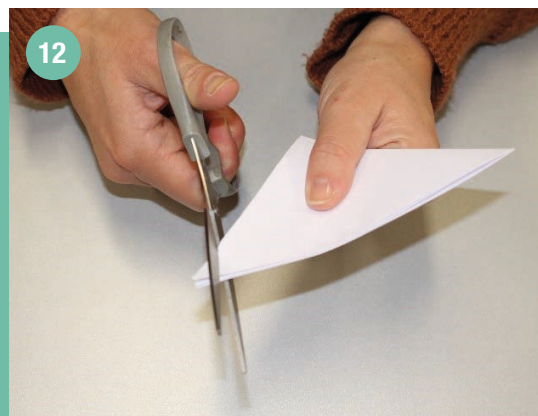
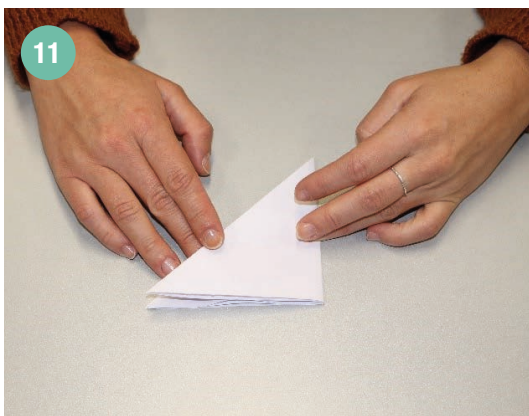
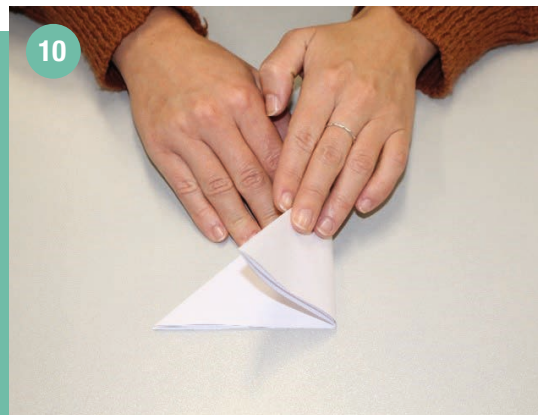
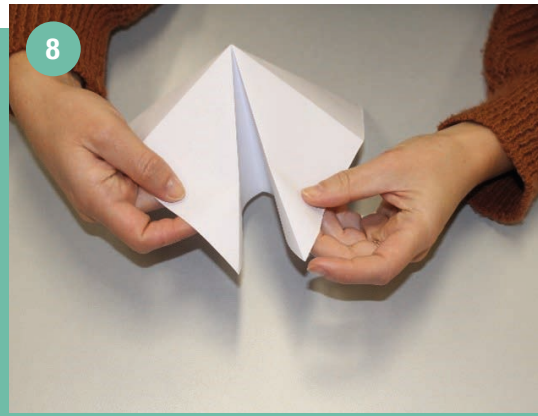
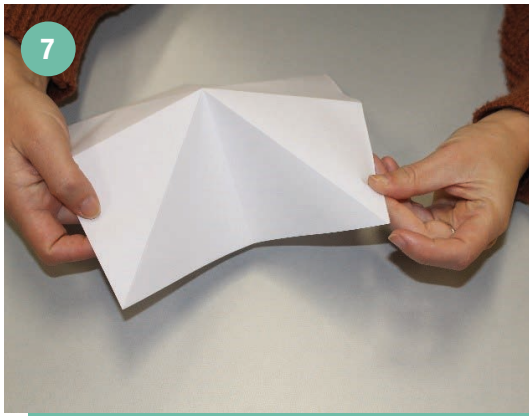
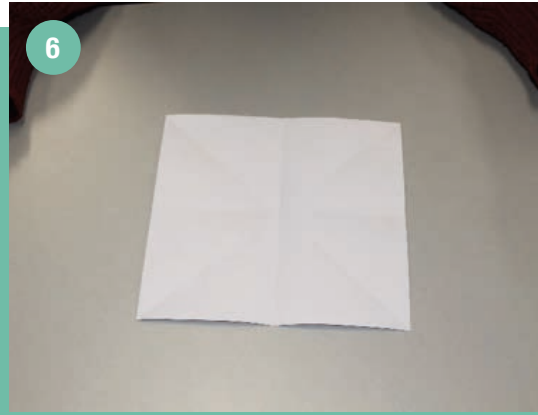
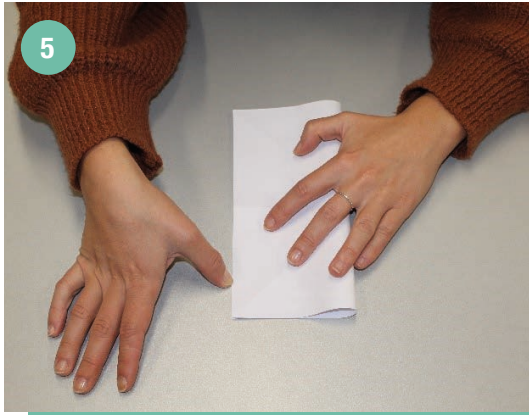
1. Prendi un angolo del foglio e piegalo verso il lato opposto, in modo da far combaciare i lati, formando un triangolo.
2. Resterà un rettangolo, segna piegando al contrario il rettangolo che avanza.
3. Riapri il foglio e taglia il rettangolo. Hai ottenuto un foglio quadrato.

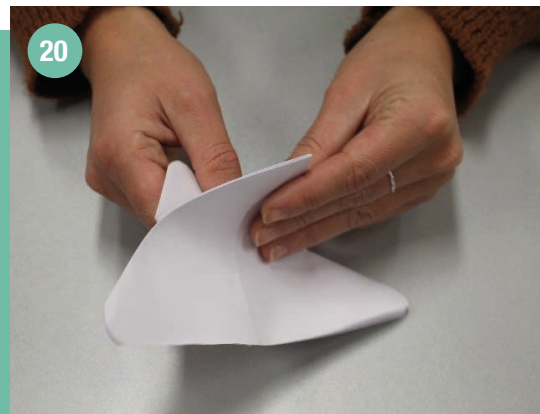
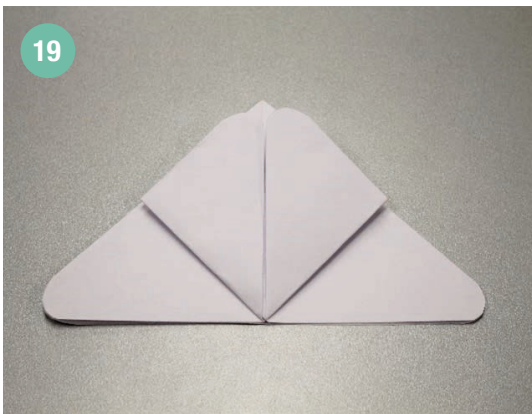
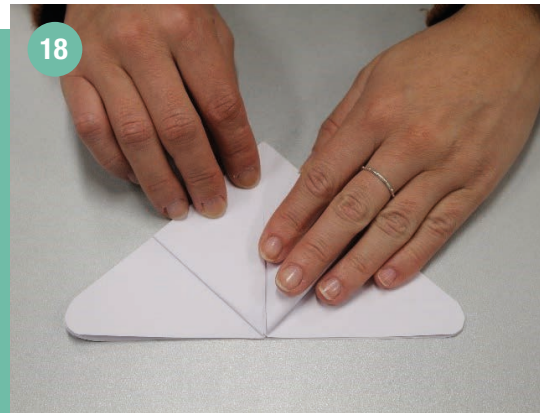
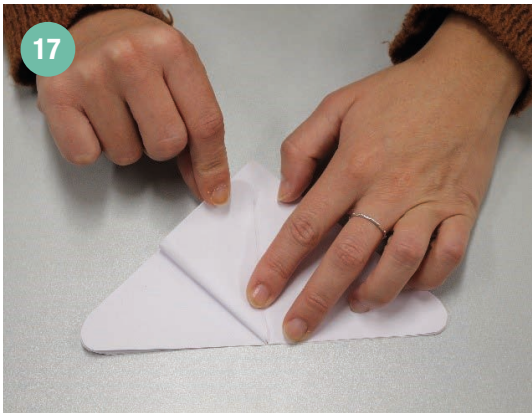
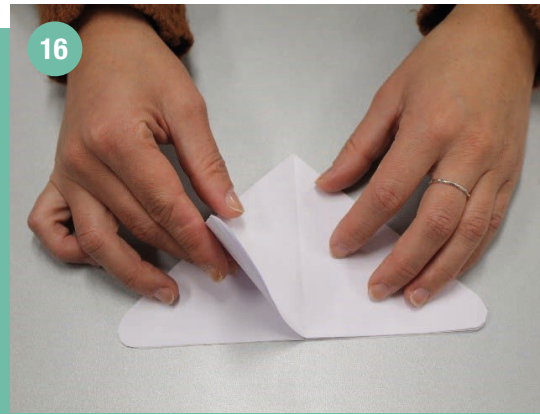
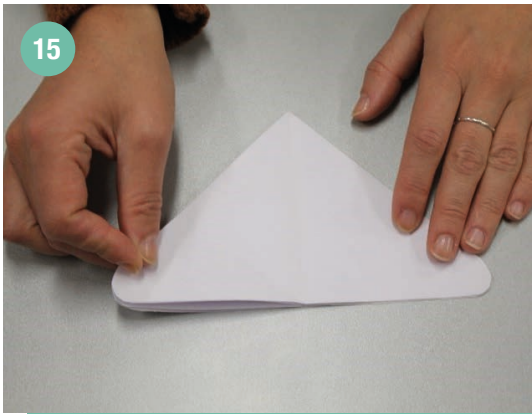
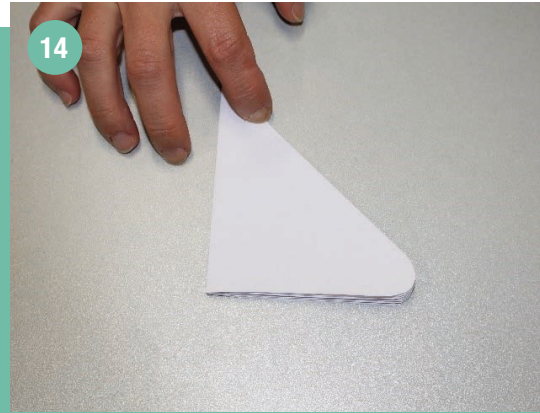
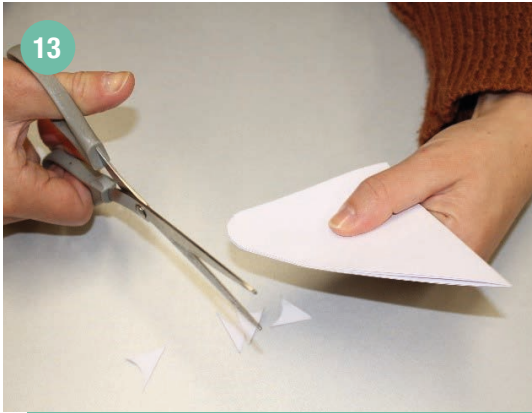


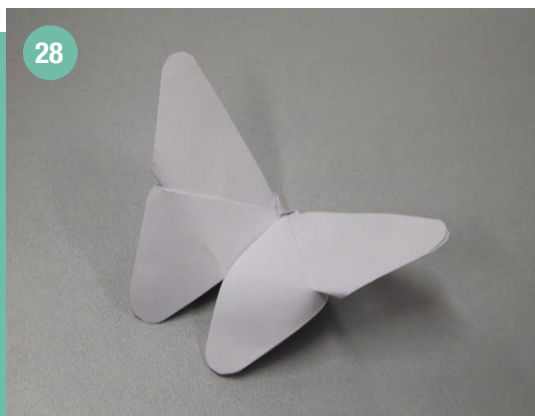
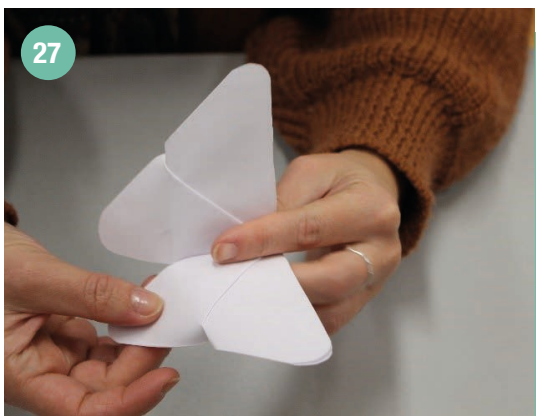
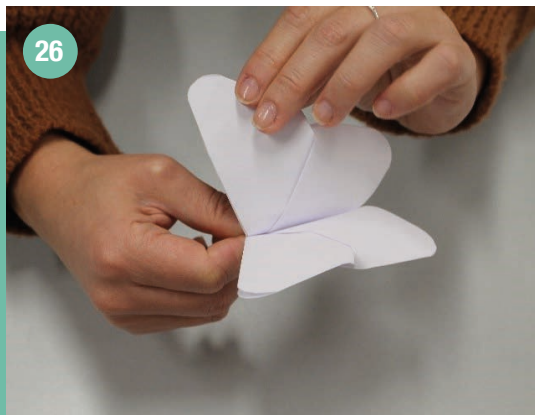
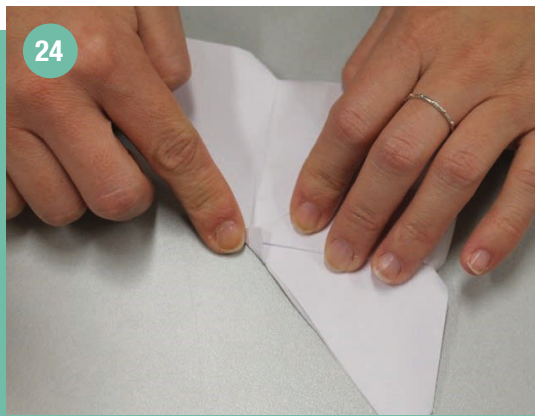
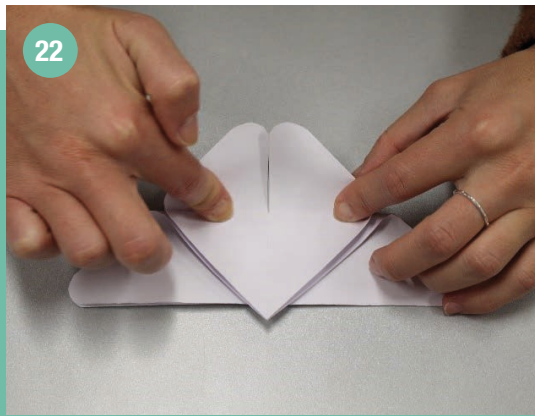
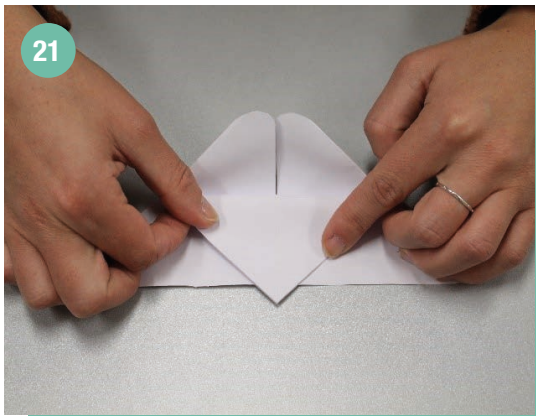
ISTRUZIONI

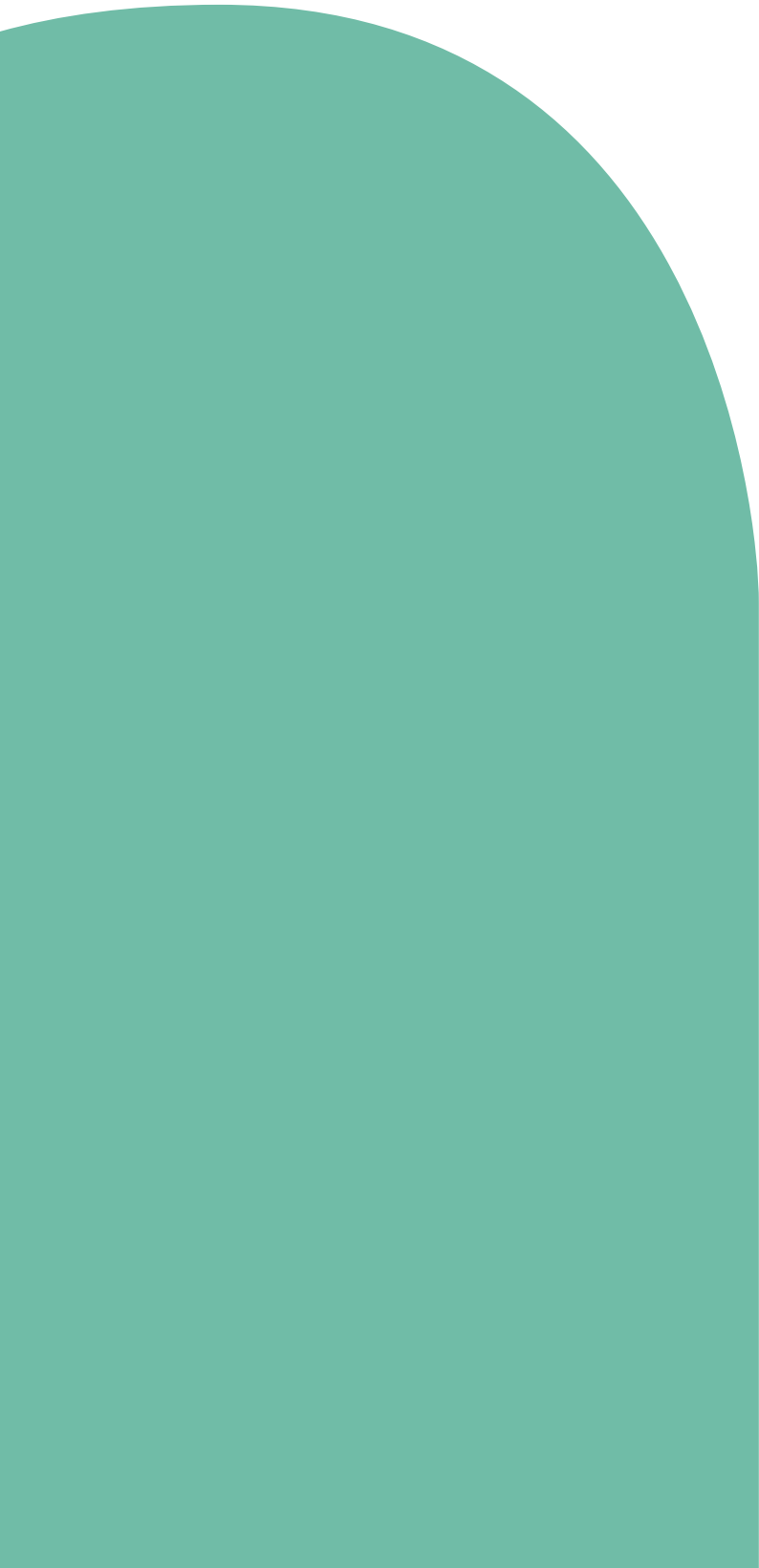
1. Piega il foglio lungo le diagonali, prima da un lato – riapri il foglio – e poi dall'altro lato – riapri il foglio (se hai creato il quadrato da un foglio A4, una diagonale sarà già stata segnata).
2. Piega a metà il foglio, prima da un lato – riapri il foglio – e poi dall'altro lato – riapri il foglio.
3. Il foglio è ora segnato da pieghe che formano triangoli. Fa rientrare due triangoli piegando verso l'interno, prima da un lato e poi dal lato opposto. Otterrai un nuovo triangolo, come nell'immagine.
4. Piega a metà il triangolo ottenuto facendo combaciare i lati chiusi.
5. Ritagliando, arrotonda gli angoli sovrapposti (attenzione non l'angolo chiuso, ma quelli che hai appena sovrapposto).
6. Riapri il triangolo, e prendendo uno degli angoli arrotondati, piegalo portandolo verso l'interno, fino alla metà segnata dalla piega. Prima da un lato e poi dall'altro.
7. Ora ribalta la figura, prega l'angolo non arrotondato e piegalo all'indietro, facendo avanzare fuori dal foglio un piccolo triangolino. Piega forte.
8. Ribalta nuovamente la figura e il triangolino che avanza fuori dal centro, piegalo verso l'interno.
9. Piega forte a metà la figura.
10. Tenendo stretto il centro della figura piegato fra le dita, riapri verso l'esterno quelle che corrispondono alle ali della farfalla.





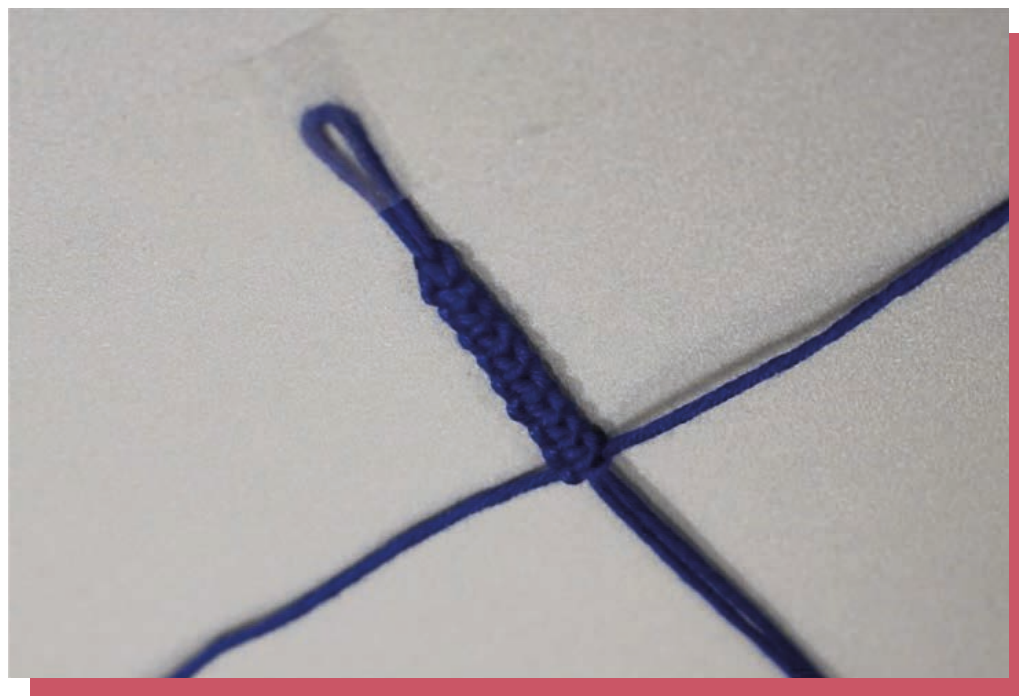






Attività II

MACRAMÈ – NODO PIATTO



Il Macramè è l'arte di annodare fili e ha origini antichissime. I diversi nodi creano trame più o meno complesse, senza utilizzare aghi o uncini. Possono essere usati diversi fili o corde a seconda del prodotto che si vuole ottenere.

L'attività presentata di seguito può avere come scopo la creazione di un bracciale, ma ci si possono inventare diverse funzioni (crearne diversi e appenderli può avere funzione decorativa, oppure servire da portachiavi).



TARGET

Dagli 8 anni in su, spesso di particolare interesse per gli adolescenti.



OBIETTIVI

- Stimolare la pazienza e la calma. Annodare ripetutamente il filo aiuta il rilassamento.
- Sviluppare il concetto di causa e effetto. Il prodotto finale è risultato di una sequenza di nodi, dove ogni nodo per quanto piccolo e se preso singolarmente risulta essere quasi insignificante, nell'insieme invece acquisisce importanza.
- Stimolare la concentrazione e sviluppare la capacità di seguire movimenti precisi e ripetuti che aiutano a comprendere il concetto di sequenzialità delle azioni.
- Promuovere e aumentare l'autostima. Riuscire a arrivare alla forma finale genera grande soddisfazione.
- Sviluppare capacità manuali fini e motorie di entrambe le mani.

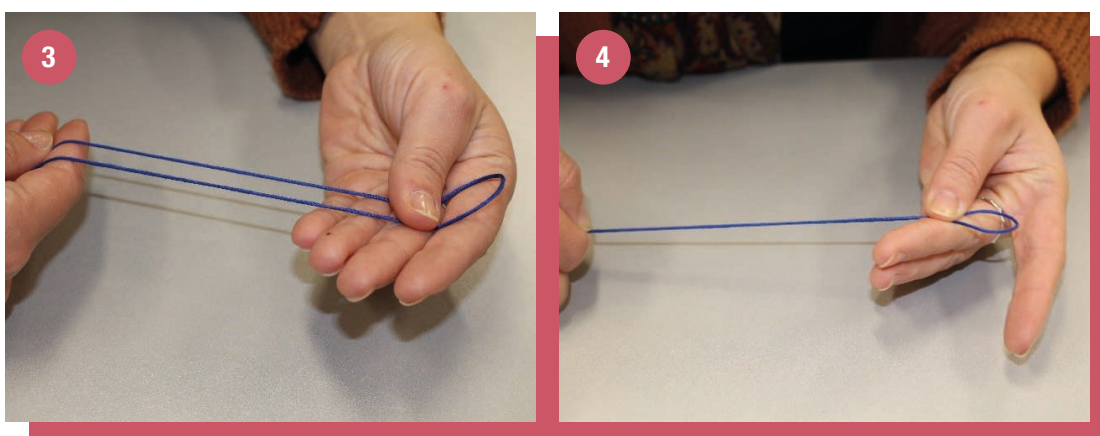
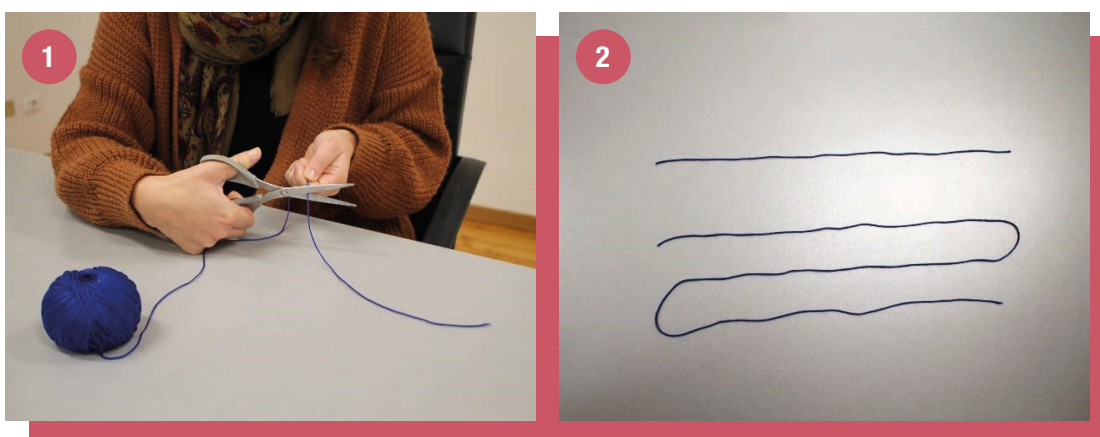
MATERIALE

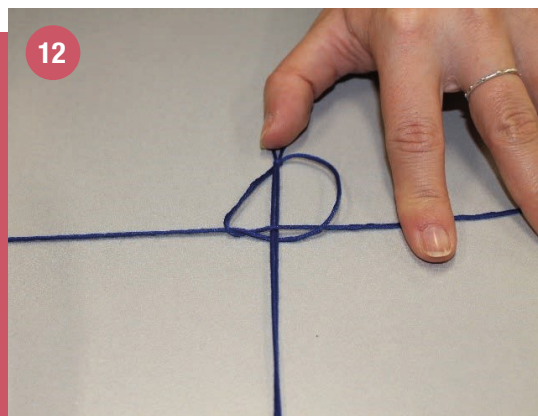
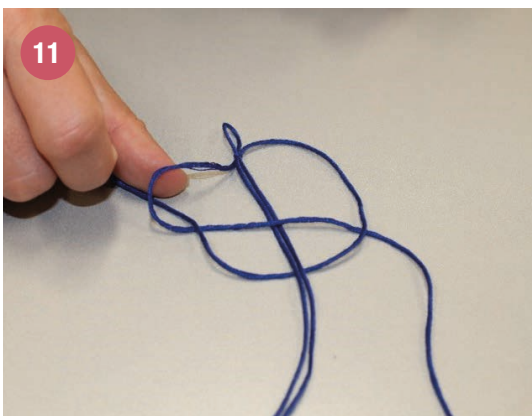
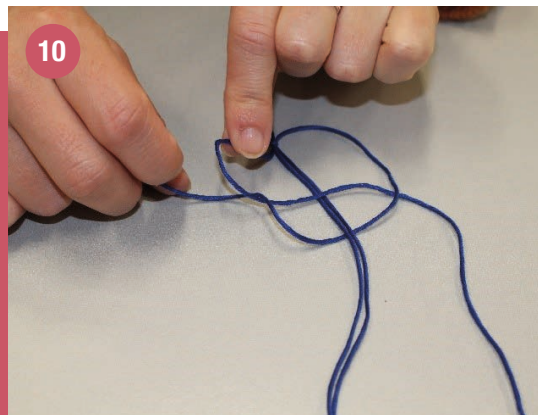
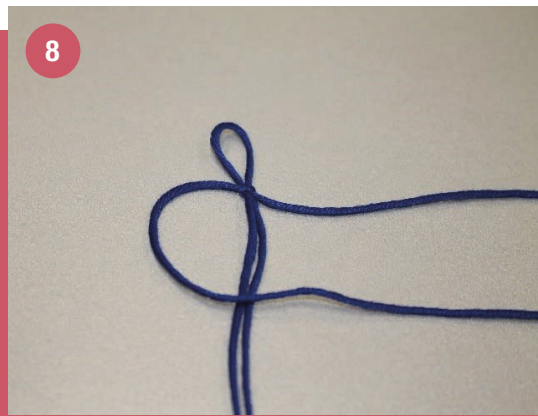
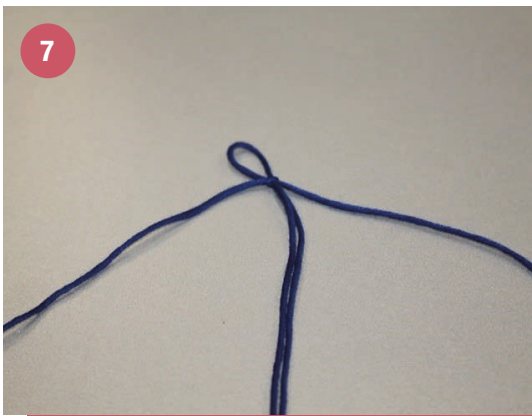
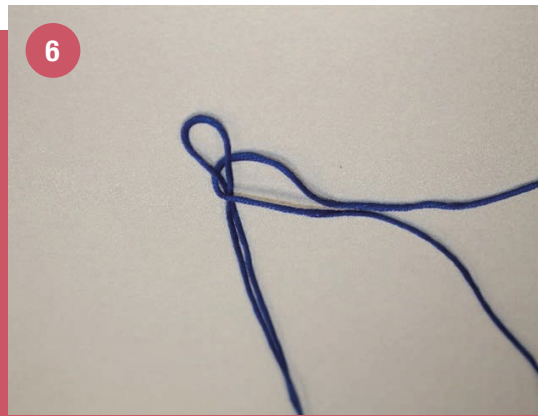
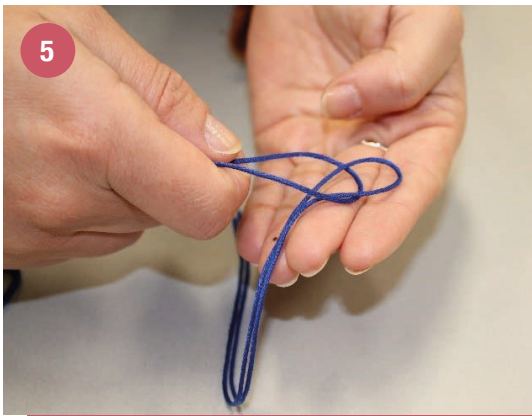
- Fili di cotone
- Forbici

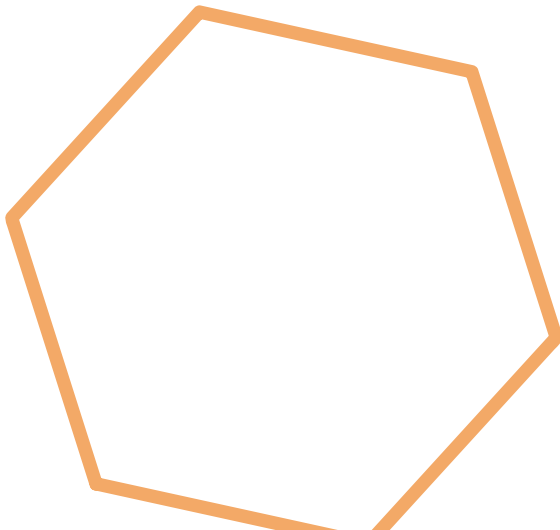
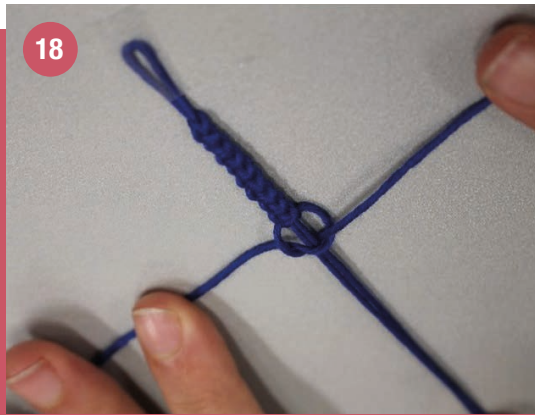
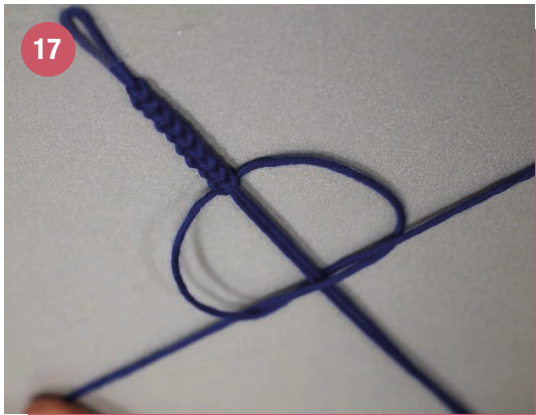
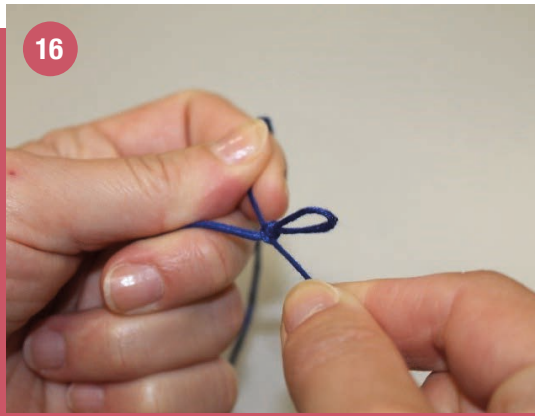
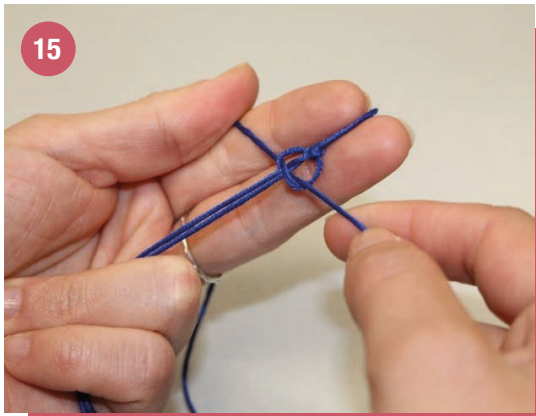
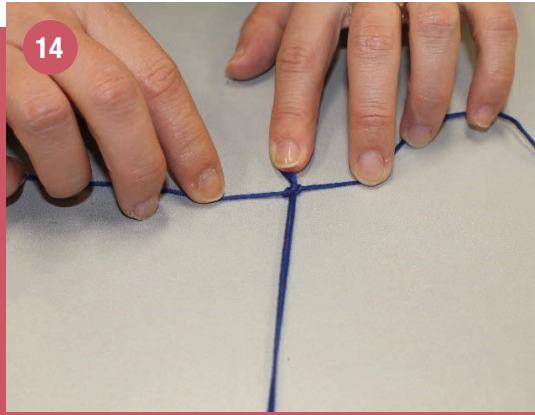
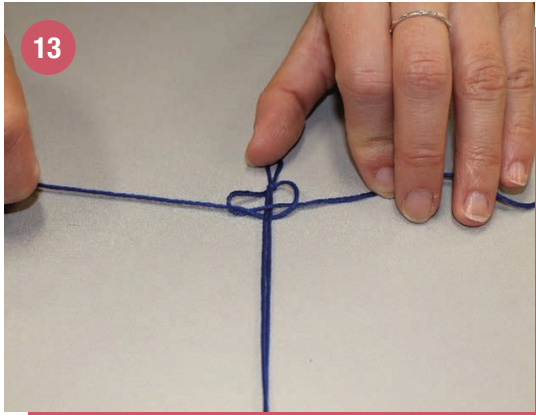


ISTRUZIONI

1. Taglia due fili, uno corto (ca.40 cm) e uno lungo (che deve essere indicativamente lungo tre volte il filo corto, ma se vuoi avere un piccolo margine, soprattutto per le prime volte, taglialo lungo 130 cm).
2. Prendi il filo più corto e piegalo in due, formando un piccolo anello, questo sarà il filo "portanodi".
3. Prendi l'altro filo, quello lungo, piegalo a metà e fai un nodo semplice sui fili portanodi.
4. Tenendo fermi i due fili centrali, con il laccio di sinistra forma un piccolo occhiello, prendendo il filo più a sinistra e portandolo sopra i due fili centrali.
5. Fai passare il laccio di destra sotto a quello di sinistra.
6. Si formeranno due occhielli ai lati dei fili centrali.
7. Prendi il filo più a destra e fallo passare nell'occhiello di sinistra.
8. Tira bene i fili, spingendo verso l'alto il primo mezzo nodo formatosi.
9. Continua con questo procedimento alternando una volta a sinistra ed una a destra, fino alla lunghezza desiderata.



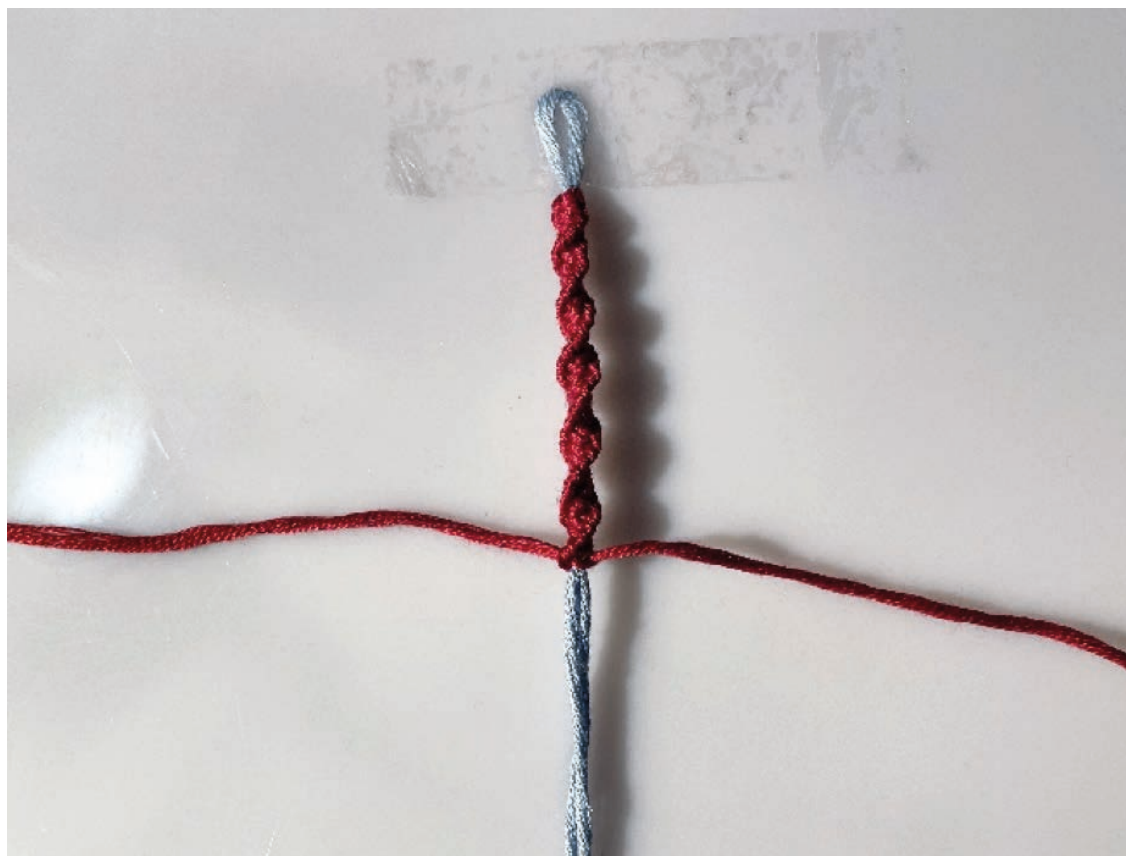






Attività 12

MACRAMÈ – VARIANTE A SPIRALE



Il macramè a spirale si crea seguendo le istruzioni del macramè a nodo piatto; non si alterna la costruzione di nodi a destra e sinistra, ma si costruiscono sempre dallo stesso lato.



TARGET

Dagli 8 anni in su, spesso di particolare interesse per gli adolescenti.



ISTRUZIONI

1. Prendi il filo più corto (circa 40 cm) e piegalo in due, questo sarà il filo "portanodi".
2. Prendi il filo lungo (circa 130 cm), piegalo a metà e fai un nodo semplice sui fili portanodi.
3. Tenendo fermi i due fili centrali, con il laccio di sinistra forma un piccolo occhiello, prendendo il filo più a sinistra e portandolo sotto i due fili centrali.
4. Fai passare il filo di sinistra sopra quello di destra.
5. Si formeranno due occhielli ai lati dei fili centrali.
6. Prendi il filo più a destra e fallo passare nell'occhiello di sinistra.
7. Tira bene i fili, spingendo verso l'alto il nodo.
8. Continua a costruire i nodi sempre dallo stesso lato, fino alla lunghezza desiderata.

