

Giochi

IDEE CHECK-IN CREATIVI:

se oggi fossi una verdura, sarei... / il mio meteo interiore oggi è... / esprimo come sto con un movimento (in piedi) / suono / verso di animale e tutt3 ripetono dopo di me...

ANCHE IO:

Per cominciare, disposte in cerchio, ogni persona pensa a qualcosa che la rende unica rispetto agli altri partecipanti: una persona che hanno incontrato, un oggetto di proprietà, uno sport praticato, un paese visitato, quell' evento che è successo a loro... Ogni persona a sua volta dice: «Penso di essere l'unico a...» e cita il fatto o evento a cui ha pensato, facendo un passo avanti nel cerchio. Se qualcun altrø nel gruppo ha la stessa caratteristica, dice: «Anche io» e fa un passo avanti nel cerchio.

NOME/GESTO

Associare ogni nome con un gesto. Ogni persona a sua volta dà il proprio nome e esegue un gesto di loro scelta allo stesso tempo. La persona successiva ripete il gesto del precedente e aggiunge il suo nome e gesto e così via.

L'ultima persona nel cerchio deve ricordare tutti gli altri nomi e gesti

IO CADO, IO VOLO:

Camminiamo in un'area definita.

Se qualcuno dice "sto cadendo", il gruppo si mette dietro di lui, si lascia cadere all'indietro e noi lo teniamo. Se dice "volo", ci mettiamo davanti a lui, lo lasciamo cadere e lo trasportiamo come se fosse un aeroplano.

LA PIZZA:

Il gruppo si dispone in cerchio e ogni giocatrice sceglie un nome associato alla pizza (pomodoro, mozzarella vegetale, marinara ecc.). La regola del gioco è che non è permesso mostrare i denti. Quindi, ogni giocatore deve dire il proprio nome e il nome della pizza del suo vicino, e così via, senza mostrare i denti.

LA TORTA DELLA RESILIENZA:

La *torta della resilienza* è uno strumento da utilizzare dopo momenti di intenso stress per supportare le persone a normalizzare le loro reazioni e mappare quali sono le proprie riserve da dove traggono energia: <https://share.totheground.org/s/WBCHNkPP7Hd2ZbG>

- 1- individualmente, guarda la torta e scrivi quali sono quelle attività che ti danno energia e conforto. Nei giorni e settimane dopo momenti intensi di stress, ricorda che ne avrai di bisogno.
- 2- condividi con il gruppo i tuoi modi preferiti di prenderti cura

(se non hai la versione cartacea puoi scrivere nel tuo telefono)

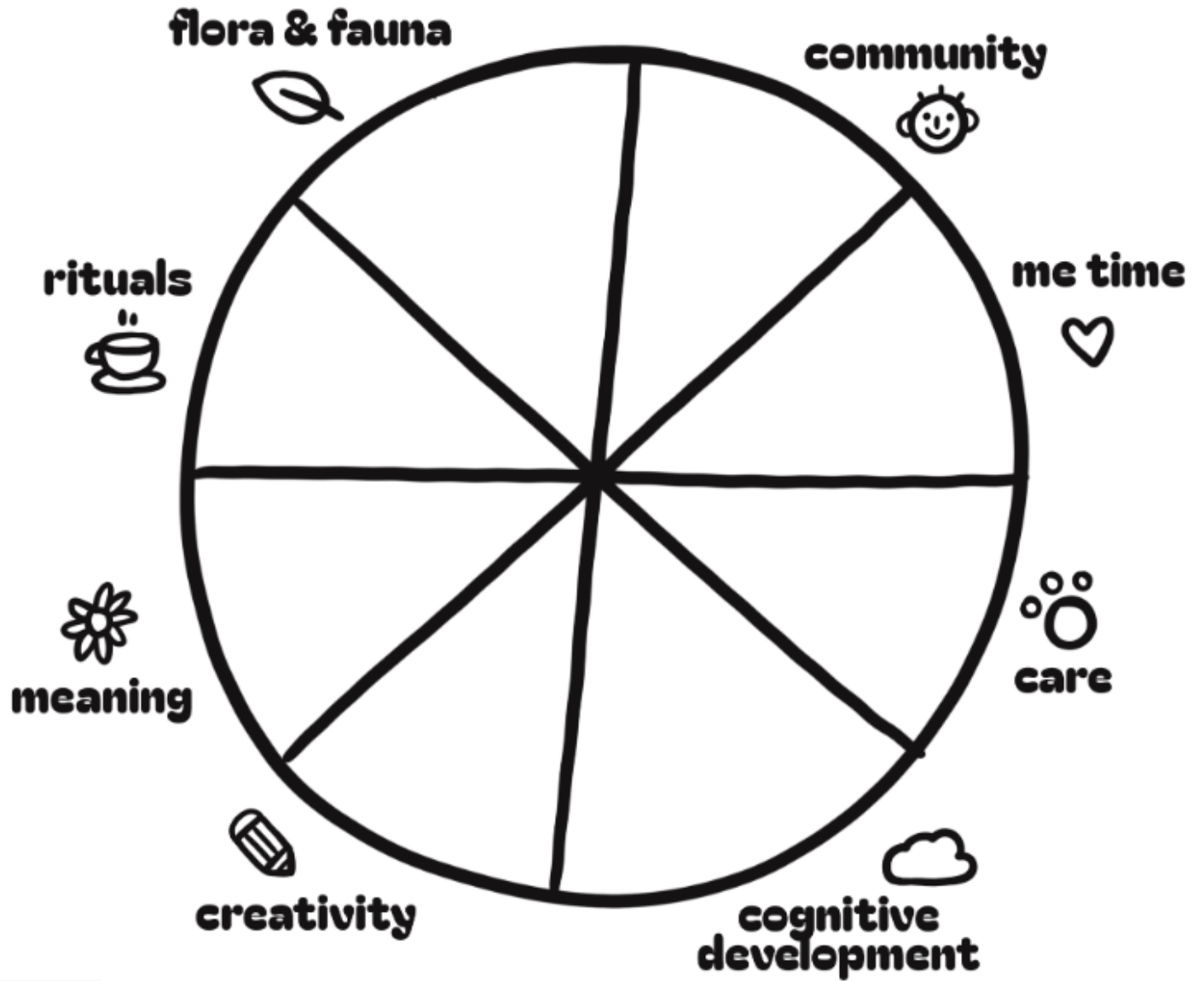
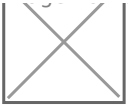
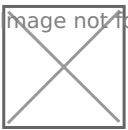


Image not found or type unknown



Versione #2

Creto 25 luglio 2025 10:29:49 da SIT

Aggiornato 16 febbraio 2026 18:38:47 da SIT