



Buone pratiche

Passeggiata drammatica

Descrizione

“Passeggiata drammatica” è un’attività teatrale che ha come obiettivo quello di aiutare a stabilire dei sentimenti all’interno di un gruppo

Gruppo target

Partecipanti giovani o adulte/adulti.

Numero di partecipanti

Numero minimo: 10
Numero massimo: 25
Numero di facilitatrici/facilitatori: 1

Luogo

Una grande stanza vuota (senza oggetti per terra, tavoli, sedie etc..)

Tempo necessario

1 ora

Occorrente

Un tamburo di qualsiasi tipo.

Obiettivo

Durante questa attività le e i partecipanti imparano come riuscire a sentire l’energia del gruppo e come guidare il benessere del gruppo.

Istruzioni passo passo

Fase 1.

L’insegnante/formatrice o formatore invita le e i partecipanti a camminare per la stanza, né troppo velocemente né troppo lentamente, mentre segue un determinato ritmo con il tamburo, definito dalla stessa o dallo stesso come “ritmo medio”. È importante che tutto il gruppo cammini alla stessa velocità.

Fase 2.

La formatrice o il formatore suona un ritmo veloce con il tamburo, poi invita le e i partecipanti a camminare più velocemente, e definisce questo come “ritmo veloce”.

Fase 3.

La formatrice o il formatore suona un ritmo lento con il tamburo e invita le e i partecipanti a camminare più lentamente: definisce questo come “ritmo lento”.

Istruzioni passo passo

Fase 4

L'insegnante/formatore o formatrice mescola i diversi ritmi, medio, veloce e lento, e le/i partecipanti seguono i ritmi camminando nei tre diversi modi.

Fase 5

L'insegnante/formatrice o formatore continua a passare da un ritmo all'altro e introduce lo "stop" dando un forte colpo sul tamburo: in questo caso le e i partecipanti si fermano.

L'attività continua finché il gruppo non riesce a stare al passo con i cambiamenti di ritmo e di fermarsi allo stop.

Fase 6

Una delle partecipanti o uno dei partecipanti diventa "il leader" del gruppo e inizia a camminare nei tre diversi modi - medio, veloce, lento – fermandosi ai vari "stop". Il gruppo cerca di seguire il leader e quando quest'ultimo sente che tutte e tutti i partecipanti riescono a stare al passo con le variazioni di ritmo e si fermano, tocca la spalla di una o uno dei partecipanti, la o il quale diventerà così il nuovo leader. Questa attività va avanti per alcuni minuti (a seconda del numero di partecipanti): non è necessario che tutte e tutti i partecipanti diventino leader.

Fase 7

La stessa attività (fase 6) continua senza che venga scelto un leader. Chiunque nel gruppo può diventare leader in qualsiasi momento. L'obiettivo è che il gruppo cammini alla stessa velocità e si fermi nello stesso momento.

Questa attività prosegue per alcuni minuti.

Consigli

La durata di ogni singola fase dipenderà dal numero di partecipanti e dal tempo di cui il gruppo ha bisogno per completare l'attività.

Ulteriori osservazioni

È utile svolgere quest'attività all'inizio e alla fine di ogni percorso formativo.

