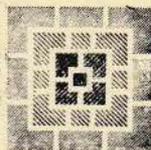


GIOCHI PSICOPEDAGOGICI

METODI-TECNICHE-ESERCIZI PER FORMATORI, ANIMATO
E INSEGNANTI // Suppl. ARIPS Anno 1985 N. 8

"Giochi Psicopedagogici" è quadrimestrale/Una copia
£.2.500/Abb.annuo non soci £.7.000/soci £.5.000

ASSOCIAZIONE DI RICERCHE E INTERVENTI PSICOSOCIALI E PSICOTERAPEUTICI
Via Brescia, 6 - 25080 Molinetto di Mazzano (BS) - Tel. 030-2620589 / (2791407)



ARIPS

Da parecchi anni si sta parlando dell'importanza di un intervento specifico di educazione alla salute nel piano formativo di ciascuna persona. In particolare questa tendenza è entrata negli ultimi anni, nei piani di studio soprattutto della scuola dell'obbligo italiana.

Molto spesso però anche questo diventa un tipo di insegnamento estremamente teorico, dove pare inesistente o molto labile il rapporto con la vita quotidiana reale di ciascuno.

D'altra parte è anche vero che i discorsi relativi alla prevenzione primaria sia relativamente a malattie fisiche, sia in rapporto a disagi psicologici, centrano sempre di più l'attenzione sull'importanza della qualità della vita dell'individuo e della comunità nella quale vive ed opera.

Così abbiamo pensato di dedicare questo numero del supplemento a presentare alcune attività didattiche che sono state studiate proprio per promuovere i temi dell'educazione alla salute. Gli esercizi sono elaborati su esempi provenienti dagli Stati Uniti, dove viene attuato un programma connesso al benessere inteso in senso lato. La nostra versione italiana di tali giochi è adattata alla nostra cultura e alle nostre abitudini, ma saremo comunque grati a tutti coloro che sperimenteranno attivamente gli esercizi se vorranno farci conoscere le loro opinioni e riflessioni in merito, segnalando ci gli eventuali errori e limiti presenti nei giochi.

Se poi qualcuno fosse realmente interessato a realizzare un'attività specifica di educazione alla salute nell'ambiente educativo nel quale opera abitualmente (scuola, oratorio, ecc.) sappia che l'ARIPS è disponibile ad una collaborazione in vista di una sperimentazione nel settore.

Margherita Sberna

IV CONVEGNO DI PSICOLOGIA DI COMUNITA'

Il prossimo 14 dicembre si svolgerà presso la nostra Associazione il IV Convegno di Psicologia di Comunità che avrà come argomento il **MARKETING SOCIALE**.

Crediamo infatti che la promozione delle iniziative in campo sociale non debba più essere affidata all'intuito e alla buona volontà, ma che sia necessaria anche in questo settore una maggiore professionalità e competenza.

A tutti gli interessati verrà inviato il programma dettagliato della giornata.

DIRETTIVO "APERTO"

Nel desiderio di coinvolgere ed interessare il maggior numero di soci ai problemi dell'associazione e alle sue scelte a livello politico e strategico, il Consiglio Direttivo dell'ARIPS continua a mantenere aperte le sue sedute per i soci interessati. Viene dunque riportato il calendario degli incontri che avranno sempre inizio alle ore 18- ed il tema di fondo che verrà trattato:

- 4/I0 - Il gruppo nella società post-industriale: prospettive future della psicosociologia.
- 7/II - La creatività come caratteristica individuale che valorizza la soggettività e come variabile funzionale al sistema.
- 5/I2 - Modelli di psicoterapia e di organizzazione nelle comunità: come sviluppare il potenziale individuale?

INVITO INVITO INVITO INVITO INVITO INVITO INVITO INVITO INVITO INVITO

Ricordiamo che tutti i contributi a questo supplemento sono non solo graditi, ma anche utilizzati per prossime pubblicazioni. Inviatene quindi commenti, contributi, riflessioni.

DUE MINUTI PER SCAMBIARSI DELLE IDEE

OBIETTIVI: - promuovere gli scambi fra i partecipanti
- migliorare i risultati rispetto all'argomento oggetto di studio

GRUPPO : può essere di dimensioni illimitate, purché lo spazio sia sufficiente a consentire che tutte le persone si muovano liberamente entro esso.

TEMPO : la durata dell'esercizio è di 10/15 minuti.

PROCEDIMENTO:

- 1- Il conduttore chiede ai partecipanti di alzarsi e di muoversi per la stanza cercando fra gli altri una persona che possa fargli da compagno nell'esercizio;
- 2- formate le coppie, ognuno si presenta all'altro col nome e quindi viene dato un minuto di tempo perché entrambi i membri della coppia rispondano alla seguente domanda: "Che cosa vuoi imparare oggi?"
Il tempo di questa prima fase viene controllato dal conduttore;
- 3- allo scadere del tempo, il conduttore chiede un volontario per far vedere agli altri in quale posizione dovranno lavorare in seguito. La posizione è la seguente: le due persone devono porsi una di fronte all'altra a qualche passo di distanza fra loro; devono poi sollevare le braccia in avanti con la palma della mano sinistra in alto e quella della destra in basso, in modo da toccarsi leggermente attraverso il palmo;
- 4- dopo questa dimostrazione, i partecipanti sono invitati a cambiare partner (secondo le modalità già esposte) e quindi a mettersi nella posizione indicata; quindi si comunicano i rispettivi nomi e rispondono nuovamente alla domanda già riportata;
- 5- il conduttore dell'esercizio fa cambiare partner per 4/5 volte, in modo che ciascuno incontri altri 4/5 membri del gruppo; il conduttore fa cambiare il compagno ogni volta i due devono assumere la posizione indicata prima di parlarsi; questa seconda fase dura 2/3 minuti;
- 6- quindi il conduttore modifica la domanda cui si deve rispondere in coppia, scegliendola fra quelle della lista, o predisponendola in modo adeguato in relazione all'argomento che vuole focalizzare in quel giorno; anche questa fase dura due minuti;
- 7- l'esercizio continua così, cambiando ogni 2/3 minuti la domanda e scegliendola in modo che sia connessa all'argomento che seguirà; quando il conduttore pone fine all'esercizio, può chiedere ai partecipanti le loro riflessioni sull'esercizio.

LISTA DI DOMANDE

Qual è la tua caratteristica più positiva relativamente alla cura di te?

Qual è il tuo interesse più pressante rispetto alla tua salute?

Nella tua famiglia, quale era il rimedio preferito in caso di malattia?

Quale malattia non vorresti assolutamente prendere?

Quale sport preferivi e praticavi da bambino?

Quanto ti piace dormire?

Quando hai fumato la prima sigaretta?

Quando è stata la prima volta che hai bevuto un alcolico?

Chi è il tuo eroe o eroina preferito?

Qual è la parte più importante del corpo per te?

Qual è il tuo sistema preferito per rilassarti?

Che cosa consideri un tuo limite/handicap?

L'ULTIMO PASTO

OBIETTIVI : - evidenziare come le abitudini alimentari incidono sui modi di vita e quali effetti provocano
- provocare una discussione sulle abitudini alimentari positive.

GRUPPO : di dimensioni illimitate.

TEMPO : Senda discussione di gruppo 15 minuti; con la discussione ,almeno 30'.

MATERIALE NECESSARIO : il foglio "Ultimo pasto". Penne.

PROCEDIMENTO :

- 1- E' meglio proporre questo esercizio dopo un pasto da parte dei partecipanti che li ha resi sazi o quando hanno fame .
Il conduttore distribuisce il foglio di lavoro a tutti i partecipanti. Chiede quindi loro di scrivere nella prima colonna del foglio ciò che hanno mangiato e bevuto nell'ultimo pasto fatto, compreso aperitivi vari e digestivi o dessert eventuali.
Quindi chiede ai partecipanti di indicare nella seconda colonna il potere nutritivo presunto di ciascun elemento scritto nella prima colonna; nella terza colonna essi devono invece indicare la quantità di calorie presunta per ciascun elemento. Tempo per eseguire 5 minuti.
- 2- l'esercizio può chiudersi a questa fase, con una conferenza sull'alimentazione per informare sui cibi preferibili .
Se invece si intende continuare, si chiede ai partecipanti di compilare, una dopo l'altra , le altre colonne, secondo le indicazioni riportate sopra ognuna di esse. Infine i partecipanti sono invitati a rispondere anche alle domande sul fondo del foglio. Il tempo disponibile per questa seconda fase é di 10 minuti .
- 3- Sulla base di quanto ciascuno ha scritto sul foglio di lavoro, si può iniziare una discussione nel gruppo, se é composto di 8/12 persone , o in sottogruppi di 4/6 persone , se il numero dei presenti é superiore a 12 . In quest'ultimo caso la discussione é autogestita e può essere messa in comune con gli altri partecipanti -dopo i 15 minuti concessi- attraverso dei "cronisti di gruppo".

L'ULTIMO PASTO

NOTA : il Foglio va preparato diviso in 6 colonne, proporzionate al tipo di risposta che devono contenere. Le colonne devono essere "intestate" con le domande qui di seguito elencate (da 1 a 6), e devono occupare la metà in alto del foglio. Le altre domande vanno invece scritte nella seconda metà del foglio, scrivendole in modo tale da lasciare lo spazio per le risposte.

- 1- Tipo e quantità di cibo mangiato.
 - 2- Potere nutritivo degli alimenti.
 - 3- Quantità di calorie degli alimenti.
 - 4- Ripensa al passato e indica i cibi che preferisci gustare.
 - 5- Quali informazioni ricaveresti su uno sconosciuto, se avesse i tuoi gusti in fatto di cibo?
 - 6- Quali sono le conseguenze di ciò che mangio e di come lo mangio sul mio corpo?
- Quanto differisce questo pasto da quelli che consumo normalmente ?
- Il mio normale modo di alimentarmi mi é gradito al /100 (indicare la percentuale da 0 a 100 ,dove 100 é ovviamente il massimo)
- Se io mantenessi il mio attuale modo di alimentarmi per i prossimi 5 anni , che conseguenze ne avrei sul mio corpo e sul mio gusto ?
- In che cosa mi piacerà cambiare?
- Che cosa significa per me mangiare?
- Riflessioni finali...

LE DIECI QUALITÀ DI CHI È SODDISFATTO DI SE'

OBIETTIVI : - aumentare la consapevolezza dei differenti elementi e dei complessi aspetti contenuti negli argomenti riguardanti la salute;
- aiutare i partecipanti a scoprire le loro personali scale di valori rispetto alla salute e al benessere.

GRUPPO : qualsiasi gruppo, purché lo spazio sia sufficiente per contenerlo, almeno nella fase iniziale e finale dell'esercizio.

TEMPO: è necessario un tempo di 25/30 minuti .

MATERIALE : servono matite e il Foglio delle qualità in numero corrispondente ai presenti e una lavagna di carta con pennarelli per il conduttore.

PROCEDIMENTO :

- 1- Il conduttore dà ad ogni partecipante matita e Foglio delle qualità; quindi i partecipanti hanno 5 minuti per mettere le 10 qualità in ordine di priorità dal loro punto di vista; il conduttore controlla il tempo;
- 2- allo scadere del tempo, i partecipanti sono invitati a riunirsi in gruppetti di 6/8 persone; quindi il conduttore li invita a trovare un ordine di priorità le 10 qualità ;per farlo devono seguire le seguenti regole:
 - il tempo disponibile per la decisione è di 15/20 minuti (secondo la decisione del conduttore)
 - non possono votare e basarsi sulle maggioranze così ottenute
 - devono solamente discutere democraticamente e convincersi reciprocamente;
- 3- Allo scadere del tempo, il conduttore riunisce i sottogruppetti e chiede ad un partecipante per ciascun gruppo ne sia il cronista e relazioni molto brevemente sui risultati dell'attività di gruppo; il conduttore avrà cura di trascrivere sulla lavagna di carta i risultati;
- 4- quindi si apre una discussione su quanto è avvenuto.

NOTA : i tempi possono essere "allungati" o i gruppi possono essere "ristretti" sulla base del giudizio del conduttore rispetto alla difficoltà dell'esercizio in rapporto ai partecipanti.

FOGLIO DI LAVORO "LE 10 QUALITÀ"

Istruzioni: metti le 10 affermazioni qui di seguito in ordine di importanza per te da 1 (= la più importante) a 10 (=la meno importante).

PER ESSERE SODDISFATTI DI SE' OCCORRE ESSERE:

- profondamente impegnati in una causa esterna.
- in grado di fare fisicamente qualsiasi cosa si desideri ed essere raramente malato/a.
- una persona che si prende cura e ama chi è in crisi.
- consapevoli dei propri desideri ed in accordo con la propria parte spirituale.
- intellettualmente acuti, in grado di trattare le informazioni, con una mente curiosa ed un buon senso dell'umorismo.
- ben organizzato e buon lavoratore.
- capace di vivere e di gioire del presente, anche quando è focalizzato sul passato o guarda verso il futuro.
- capace di sperimentare senza timore tutti i tipi di emozioni umane.
- capace di accettare i limiti, gli handicap, gli errori.
- capace di farsi carico della vita, sia nei momenti positivi, sia in quelli negativi.

DI CHE COSA HO BISOGNO ?

OBIETTIVI : - identificare i bisogni ed i valori personali
- rendere visibile l'orientamento e la direzione dei bisogni
- determinare il percorso per soddisfare i propri bisogni.

GRUPPO : le dimensioni del gruppo sono illimitate se si vuol utilizzare l'esercizio solo come riflessione individuale; se invece si intende usarlo a livello di gruppo, è preferibile un numero di partecipanti fra 8 e 12.

TEMPO : - per l'esecuzione dell'esercizio a livello individuale è sufficiente un tempo di 20/30 minuti al massimo. Se si vuole discuterlo in gruppo, è necessario avere almeno un'ora disponibile.

MATERIALE : per ogni partecipante una matita/biro ed un foglio di lavoro .

PROCEDIMENTO :

- 1- Il conduttore distribuisce ad ogni partecipante il Foglio di lavoro ed invita i partecipanti a svolgere la parte "A" scegliendo nella lista di parole fornita, quelle che a suo parere dovrebbero completare la frase: "Ciò di cui ora ho veramente bisogno nella mia vita"
Il conduttore precisa che i partecipanti possono fare aggiunte all'elenco nel caso non vi trovino ciò che vogliono, e che è possibile scegliere più parole. Tempo per l'operazione 15/20 minuti.
- 2- Quando tutti i partecipanti hanno svolto la fase precedente, il conduttore li invita a distinguere le parole scelte da ciascuno secondo questo criterio: dovranno mettere il n. 1 accanto alle parole che indicano aspetti fisici; il n. 2 a quelle di tipo mentale-intellettuale; il n. 3 a quelle di tipo emotivo; il n. 4 a quelle di tipo spirituale-etico.
Se l'esercizio si svolge in piccolo gruppo, il conduttore può chiedere ai partecipanti di prendere nota scrivendo o di indicare a voce, i modelli di riferimento che li spingono in quel momento ad indicare quei bisogni particolari.
Il tempo per questa operazione è di 5 minuti (al posto dei numeri, si possono far trascrivere le parole indicanti i bisogni in 4 colonne diverse: così è più facilmente visibile la differenziazione).
- 3- Il conduttore invita quindi i partecipanti a svolgere la seconda parte del lavoro, spiegandola anche verbalmente, secondo le indicazioni del foglio di lavoro. Tempo per l'operazione 5/10 minuti.
- 4 - A livello di piccolo gruppo, il conduttore può stimolare i partecipanti a riflettere su vari punti e principalmente su:
 - a) il rapporto fra bisogni che possono essere soddisfatti autonomamente e bisogni in cui è necessario l'aiuto altrui
 - b) il rapporto fra i bisogni che vorrebbero soddisfare immediatamente e quelli che potrebbero essere soddisfatti in un futuro anche lontano
 - c) chi sono coloro che potrebbero aiutarli a soddisfare i loro bisogni.

VARIAZIONI :

- Prima del punto 4 si può inserire un'altra fase: ciascun partecipante deve indicare chi fra i presenti-partecipanti del gruppo - a suo parere potrebbe aiutarlo a soddisfare i suoi bisogni.
- L'esercizio può essere usato per una specie di auto-eterovalutazione.
Per farlo basta fornire a ciascun partecipante (solo se in piccolo gruppo e dopo una fase di conoscenza fra i partecipanti) una griglia a doppia entrata: da un lato si scrivono i nomi dei presenti compreso il proprio, dall'altro si indica per ciascun nome solo un "bisogno" che a parere del compilatore è più necessario alla persona.
Quindi il conduttore si fa consegnare le griglie e, anonimamente riporta su un'altra tabella a doppia entrata i risultati (da un lato tutti i nomi e dall'altro -sulla stessa riga corrispondente al nome- i bisogni indicati).
Segue quindi una discussione collettiva.

FOGLIO DI LAVORO

A- Completare la frase seguente scegliendomi fra le parole dell'elenco sottostante quelle che indicano delle caratteristiche di cui si sente la necessità. Per indicare le parole scelte porre alla loro sinistra una crocetta "X". Nel caso l'elenco non contenga le caratteristiche necessarie, ogni partecipante può aggiungere quelle che gli interessano scrivendole direttamente.

"LE COSE DI CUI ORA HO VERAMENTE BISOGNO NELLA MIA VITA SONO....."

vitalità	tenerezza	sicurezza	salute
energia	sessualità	coordinazione	flessibilità
esercizio	autocontrollo	confidenza	motivazione
varietà	immaginazione	soldi	responsabilità
educazione	esperienza	libertà	generosità
diligenza	musicalità	ilarità	sostegno
comunicativa	amicizia	armonia	avventura
intimità	pazienza	bellezza	sensibilità
ricettività	autoconsapevolezza	calma	solitudine
devozione	contemplazione	serenità	fiducia
intuizione	gaiezza	onestà	robustezza
....

Distinguere quindi le caratteristiche indicate dividendole secondo le 4 categorie seguenti:

- 1-caratteristiche fisiche:
- 2-caratteristiche intellettuali:
- 3-caratteristiche di tipo emotivo:
- 4-caratteristiche spirituali/etiche:

B- Distinguere ora le caratteristiche scelte secondo il criterio della possibilità che si realizzino. Ciascun partecipante scriverà le caratteristiche scelte nell'elenco precedente accanto alle parole che indicano da chi egli potrebbe trovare aiuto per ottenerle. (per es. se ha scelto la pazienza e pensa di poterla imparare a scuola scriverà accanto a scuola la parola pazienza sottolineandola; e così via). Se il partecipante pensa che la soddisfazione di qualche suo bisogno dipende anche da lui stesso, indicherà questi bisogni accanto alla voce "da solo".

- da solo
- la famiglia
- gli amici
- il partner
- l'insegnante
- il dottore
- il collega di ufficio
- la chiesa/il sacerdote
- il centro di salute mentale
- la propria organizzazione di lavoro
- la scuola
-