

# ATTIVITA': STAI TRANQUILLO

- **OBBIETTIVO:** MOSTRARE ALLE PERSONE CON DISABILITA' E AI LORO FAMILIARI I BENEFICI DI CALMARSÌ QUANDO SONO NERVOSI O AGITATI
- **PARTECIPANTI:** UN GRUPPO COMPOSTO DA PERSONE CON DISABILITA', PARENTI E PROFESSIONISTI (PUÒ ESSERE FATTO CON UNA PERSONA DISABILE SOLO CON IL SOSTEGNO DI UN PARENTE O DI UN PROFESSIONISTA).

IL GRUPPO È GESTITO E GUIDATO DA UN FORMATORE CHE FACILITA LA METODOLOGIA.

- **METODOLOGIA:** FACCIA A FACCIA, ANCHE SE PUÒ ESSERE FATTO ON-LINE CON ALCUNE MODIFICHE E L'UTILIZZO DI STRUMENTI ONLINE COME WEBINAR.
- **DURATA:** 1 ORA

## PASSO 1:

IL FORMATORE CHIEDE AI PARTECIPANTI DI RACCONTARE LE RECENTI SITUAZIONI IN CUI SI SONO SENTITI NERVOSI O AGITATI. POI CHIEDE DI PENSARE A SITUAZIONI SIMILI A QUELLE PREVISTE DA BREATHE (BANDIERE).

- COME METTERE LE SCARPE?  
SITUAZIONE SIMILE: COME VESTIRMI QUANDO VOGLIO USCIRE?
- NON VOGLIO ANDARE A SCUOLA  
SITUAZIONE SIMILE: NON VOGLIO ANDARE DAL MEDICO:
- LA TORRE È CADUTA.  
SITUAZIONE SIMILE: HO COSTRUITO QUALCOSA CON LE MIE MANI, MA NON È ANDATA A BUON FINE.
- VOGLIO GIOCARE CON LO SCIVOLO, MA NON VOGLIO FARE LA FILA.  
SITUAZIONE SIMILE: FACCIO LA SPESA, MA C'È UNA LUNGACODA ALLE CASSE E HO FRETTA.
- VOGLIO DORMIRE, MA HO PAURA DEL BUIO.  
SITUAZIONE SIMILE: SI È FATTO TARDI, MA DEVO TORNARE A CASA E HO UN PO' PAURA.

I PARTECIPANTI (DISABILI, PARENTI E PROFESSIONISTI) FORNISCONO ESEMPI CHE VENGONO SCRITTI SULLA LAVAGNA.

I PARTECIPANTI SCELGONO UN ESEMPIO PER OGNI TIPOLOGIA. LA SELEZIONE PUÒ ESSERE EFFETTUATA SCEGLIENDO GLI ESEMPI CONDIVISI DA PIÙ PERSONE.

## PASSO 2:

- IL FORMATORE SCEGLIE UNO DEGLI ESEMPI (PREFERIBILMENTE SUGGERITI DAGLI UTENTI) E SELEZIONA L'OPZIONE BREATHE (BANDIERA) ADATTA ALLA SITUAZIONE. POI CHIEDE SE C'È UN VOLONTARIO CHE VOGLIA GIOCARE CON LUI AL COMPUTER O CON IL TABLET.

- IL RESTO DEI PARTECIPANTI VEDE IL GIOCO SULLO SCHERMO DOVE VIENE PROIETTATO.

#### **PASSO 3:**

- IL FORMATORE E IL VOLONTARIO (PREFERIBILMENTE UNA PERSONA DISABILE) INIZIANO A GIOCARE.
- QUANDO IL MOSTRO APPARE SULLO SCHERMO, IL FORMATORE CHIEDE AL VOLONTARIO COME SI SENTE IL MOSTRO E QUALI SONO I SENTIMENTI CHE LO RENDONO TRISTE O NERVOSO (RABBIA, FRUSTRAZIONE, SENSO DI COLPA ...). POI LO CHIEDE ANCHE AGLI ALTRI PARTECIPANTI.
- IL FORMATORE CHIEDE AL VOLONTARIO SE I SENTIMENTI CHE PROVA IL MOSTRO LO AIUTERANNO A RISOLVERE IL PROBLEMA, E QUALI SAREBBERO I VANTAGGI DI CALMarsi E PENSARE PRIMA DI AGIRE. POI CHIEDE AGLI ALTRI PARTECIPANTI COSA SUCCEDEREBBE SE UNO PRENDE UNA DECISIONE QUANDO È ARRABBIATO.
- I PARTECIPANTI GIOCANO E TOCCANO LA PANCIA DEL MOSTRO FINCHÉ NON SI CALMA.
- TUTTI I PARTECIPANTI FANNO UN ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE.

#### **PASSO 4:**

- UNA VOLTA CHE IL MOSTRO SI È CALMATO, SI DEVONO TROVARE LE MIGLIORI SOLUZIONI PER IL PROBLEMA. IL FORMATORE E IL VOLONTARIO CONTINUANO A GIOCARE A BREATHE TOCCANDO LE BOLLICINE PER SCOPRIRE LE TRE SOLUZIONI PROPOSTE.
- IL FORMATORE CHIEDE AL VOLONTARIO E AI PARTECIPANTI DI PENSARE ALLE ALTRE SOLUZIONI POSSIBILI, TUTTE LE SOLUZIONI VANNO MESSE SULLA LAVAGNA.
- IL FORMATORE SOTTOLINEA L'IMPORTANZA DI CERCARE DIVERSE SOLUZIONI PER UN PROBLEMA SOLO QUANDO SI È CALMI E PRIVI DI EMOZIONI E PENSIERI CATTIVI.
- IL FORMATORE SOTTOLINEA L'IMPORTANZA E IL BENEFICIO DI CHIEDERE AIUTO E COMUNICARE CON ALTRE PERSONE (PARENTI, PROFESSIONISTI, AMICI ...) QUANDO NON SI POSSONO TROVARE DELLE SOLUZIONI.

#### **PASSO 5:**

- QUANDO SI HA UN ELENCO DI SOLUZIONI PER IL PROBLEMA, IL GRUPPO NE SCEGLIE 3 CHE GLI SEMBRANO PIÙ ADATTE.
- IL FORMATORE SOTTOLINEA I VANTAGGI DI AGIRE QUANDO SI È SCELTA LA SOLUZIONE ADATTA E DI NON RIMANDARE.

#### **PASSO 6:**

##### ATTIVITÀ DI CHIUSURA

- IL FORMATORE SOTTOLINEA L'IMPORTANZA DI RESPIRARE, CALMarsi, CERCARE DELLE SOLUZIONI, SCEGLIERNE UNA E AGIRE.
- I PARTECIPANTI RACCONTANO COME SI SENTONO E CHE COSA HANNO IMPARATO DURANTE LA FORMAZIONE
- LE CONCLUSIONI VANNO MESSE SULLA LAVAGNA