



TOOLKIT RECOGNIZE & CHANGE

Redazione del toolkit a cura di **Francesco Vacirca**,
psicologo, educatore professionale



PREMESSA	2	Parole	16
Come usare il toolkit	3	Non discriminazione	16
Contenuti multimediali Recognize&Change	3	Papiers collés	17
GLOSSARIO	4	Laboratorio fotografico	17
COME INIZIARE LE ATTIVITÀ: ALCUNE PROPOSTE DI GIOCHI ROMPIGHIACCIO	5	Cena dei popoli	17
Come formare coppie o piccoli gruppi per le attività	7	PREGIUDIZIO, DEUMANIZZAZIONE E VIOLENZA	18
IDENTITÀ' E RELAZIONI	8	Torrenti e laghi	18
La linea delle qualità	8	Escalation e de-escalation	18
Sardine	8	Statue di gruppo	19
Il sacchetto delle passioni	8	Monologhi e abbracci	19
Da grande	9	Il programma televisivo	19
Sculture al museo	9	La squalifica	20
Idoli	9	Sciogliersi	20
La mano ipnotica	10	Non ha mai chiesto scusa	20
Corpo a colori	10	I magnifici sette	20
Punti di vista	10	La casa non-violenta	21
Migliorare le relazioni nel gruppo: le attività sulla fiducia	11	Mettere in scena le storie personali: il Playback Theatre	21
DIVERSITÀ' E DISCRIMINAZIONI	13	DIVENTARE PROMOTORI DELLA CULTURA DEL RISPETTO	23
L'intervista televisiva	13	Idee e attività pratiche volte alla creazione di una campagna di sensibilizzazione	23
Pro e contro	14	BIBLIOGRAFIA	25
Caccia al tesoro umano e stereotipi	14		
Aggettivi	15		
Le cose che abbiamo in comune	15		

PREMESSA

La proposta di un Toolkit nasce dalla necessità di racchiudere in uno strumento agevole, flessibile e di facile consultazione, idee e attività che continuino a favorire la promozione degli obiettivi del progetto Recognize & Change in un'ottica di diffusione e sostenibilità.

Gli strumenti proposti nel Toolkit vanno, pertanto, nella direzione prevista dal progetto e sviluppano le campagne tematiche che hanno caratterizzato i tre anni di lavoro:

- **l'identità e le relazioni**, come riflessione sulla necessità del riconoscimento e del rispetto di sé e degli altri;
- **la diversità e le discriminazioni**: l'importanza di mettere in luce somiglianze e differenze tra la propria identità e quella degli altri, il valore della ricchezza data dalla diversità e il rischio di categorizzazioni, pregiudizi e stereotipi nella rappresentazione sociale della realtà;
- **la violenza**, come declinazione dell'esito di una discriminazione.
- Il Toolkit, con le sue attività, percorrerà questi temi mantenendo una particolare attenzione ai due aspetti trasversali che hanno accompagnato la riflessione durante questi anni di progetto:
- **la parità di genere**, come inevitabile corollario alla riflessione sull'identità e sulla valorizzazione delle differenze, nell'ottica di allargare il quadro delle differenti forme che l'identità assume e del dovere di garantire l'inclusione di tutti,
- il rispetto delle **differenze culturali**, come educazione all'interculturalità e promozione di un senso di comunità inclusivo.

Il Toolkit è uno **strumento destinato a giovani** studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, agli **insegnanti**, agli **educatori** e alle **associazioni**; le attività proposte hanno durate differenti, sono **adattabili a grandi e piccoli gruppi** e sono descritte in modo da poter essere **personalizzate in base alle caratteristiche dei partecipanti** o dei gruppi a cui verranno proposte. Il Toolkit è uno **strumento flessibile**, in quanto **può essere applicato**:

- **seguendo il percorso** attraverso le tre tematiche proposte dal progetto Recognize & Change (**identità – diversità – violenza**) e utilizzando le attività proposte come itinerario di riflessione e di approfondimento,
- **usando un'attività** tra le tante come spunto di riflessione da approfondire con un gruppo,
- avendo come obiettivo quello di **creare una campagna di sensibilizzazione** che inneschi e promuova un cambiamento presso la propria comunità di appartenenza.

Nelle attività proposte in questo Toolkit si utilizzeranno, in una dimensione di divertimento e rilassamento, esercizi che permettano il contatto con sé e con gli altri, mediante l'ascolto e la spontaneità, e che garantiscano l'attenzione alle dinamiche di gruppo e la considerazione alle difficoltà individuali:

- **i giochi cooperativi** che non hanno come obiettivo la vittoria del gioco, come esito di un processo competitivo, ma quello di includere tutti i partecipanti nel raggiungimento di uno scopo comune;
- **i metodi d'azione e d'improvvisazione teatrale**, con particolare riferimento a tecniche psicodrammatiche come la sociometria d'azione e il role-playing;
- **l'improvvisazione teatrale**, il Playback Theatre, che prevede il racconto da parte dei partecipanti e la possibilità di rivedere tale racconto messo in scena dagli attori;

PREMESSA

- **le attività psicoeducative**, che permettano di migliorare le capacità di auto-espressione, riducano i sentimenti d'ansia, forniscano strategie per il problem solving, aiutino a riconoscere e a gestire sentimenti e comportamenti aggressivi e consentano una maggiore obiettività riguardo alla realtà esterna;
- **la creazione di contenuti multimediali**, con l'obiettivo di ripercorrere e valorizzare il lavoro di comunicazione della campagna Recognize & Change, che, attraverso le pagine social del progetto, il sito web (recognizeandchange.eu) ed il gioco interattivo presente sul sito e utilizzato durante le attività formative (game.recandchange.eu), ha permesso ai partecipanti di realizzare in autonomia brevi video e condividerli attraverso i propri profili social.

COME USARE IL TOOLKIT

Prima di addentrarci nelle attività del Toolkit ci sono alcuni elementi da tenere in considerazione per un corretto utilizzo dello stesso. La proposta delle seguenti attività deve preoccuparsi sempre delle **condizioni fisiche dei partecipanti**, se vi siano all'interno del gruppo **necessità particolari**, quale sia il livello di **affiatamento del gruppo**, quali siano le capacità di **concentrazione dei partecipanti** e quali sono le **aspettative**. È importante **non forzare i partecipanti** a svolgere le attività, avendo però sempre cura di includere tutti anche senza una partecipazione attiva. Occorre, infatti, tenere a mente che vi sono molti fattori di cui il conduttore potrebbe ignorare l'esistenza e che possono influire sull'andamento dell'incontro (come sentimenti d'inadeguatezza, cambiamenti nella vita dei partecipanti, ...); infine, è sempre una buona strategia prendere parte – dove possibile – alle attività proposte, assumendo un ruolo di guida che consenta ai partecipanti, in alcune occasioni, di **sperimentare la conduzione dell'incontro**.

Durante l'incontro col gruppo, il conduttore delle attività deve mantenere una buona **flessibilità**, in quanto può esserci la necessità di **modificare in itinere** il programma pianificato.

CONTENUTI MULTIMEDIALI RECOGNIZE&CHANGE

Nelle attività proposte in questo Toolkit sono presenti **suggerimenti e indicazioni** per la produzione di **contenuti multimediali** che possono eventualmente essere condivisi sul web: un utile punto di riferimento per queste attività è sicuramente il sito web della campagna (recognizeandchange.eu) ed il gioco interattivo presente sul sito e utilizzato durante le attività formative (game.recandchange.eu), da cui ottenere ulteriori spunti e idee per la creazione di immagini e video.

È bene ricordare che il mondo digitale prevede da parte dell'adulto un apprendimento del suo funzionamento e che la sua presenza in questo contesto è fondamentale per integrare l'uso di questi strumenti con i sistemi di valori ed il pensiero critico che si vuole trasmettere, mantenendo **un'attenzione** ed una **piena consapevolezza** dei possibili rischi.

GLOSSARIO

PERCEZIONE SOCIALE:	parte della percezione che si occupa di formare le impressioni sulle altre persone e conseguentemente di formulare un giudizio su di loro.
IDENTITÀ DI GENERE:	corrisponde al genere con cui una persona s'identifica primariamente, a prescindere dal sesso biologico.
RUOLO DI GENERE:	questo termine ha due accezioni, in primo luogo esprime l'insieme di aspettative sociali e di ruoli che indicano come gli uomini e le donne debbano essere, quali caratteristiche esteriori debbano mostrare e come si debbano comportare, in una determinata cultura e periodo storico; in secondo luogo, chiarisce il modo in cui ogni individuo interiorizza i ruoli socialmente definiti e mostra la propria appartenenza ad un genere. L'insieme dei comportamenti che manifestano esteriormente se e come l'individuo aderisca alle norme sociali sui ruoli di genere, sono definiti "espressione di genere".
ORIENTAMENTO SESSUALE:	riguarda l'attrazione emotiva, affettiva ed erotica nei confronti di un'altra persona; si definisce omosessuale chi prova attrazione verso persone dello stesso sesso, eterosessuale chi prova attrazione per persone di sesso opposto al proprio, bisessuale chi è attratto in misura diversa o uguale da persone di entrambi i sessi.
INGROUP E OUTGROUP:	la tendenza naturale dell'uomo a distinguere il proprio gruppo di appartenenza (ingroup) da quelli di non-appartenenza (outgroup).
STEREOTIPO:	rappresentazione mentale, idea sulla realtà che permette di attribuire caratteristiche comuni ad una intera categoria di persone; è una valutazione superficiale e grossolana, non corretta, che non si cura delle differenze e ha la finalità di semplificare la realtà. Si tratta di un'idea difficilmente criticabile, in quanto rigida e parte della cultura e del senso comune.
PREGIUDIZIO:	è la tendenza a considerare in modo ingiustificatamente sfavorevole chi appartiene a un determinato gruppo sociale, il pregiudizio può orientare concretamente l'azione. Un pensiero diventa pregiudizio anche quando alla luce di nuove conoscenze non si modifica e resta irreversibile.
DISCRIMINAZIONE:	è un comportamento che causa un trattamento non paritario di una persona o un gruppo di persone, in virtù della loro appartenenza ad un determinato gruppo sociale.
NON DISCRIMINAZIONE:	Il principio di non-discriminazione è volto a garantire la parità di trattamento tra le persone, quali che siano la nazionalità, il sesso, la razza o l'origine etnica, la religione o le credenze, un handicap, l'età o l'orientamento sessuale.



COME INIZIARE LE ATTIVITÀ

PROPOSTE DI GIOCHI ROMPIGHIACCIO, SEMPLICI E VELOCI PER SCIogliere LE TENSIONI E LE ANSIE INIZIALI DI UN GRUPPO E FAVORIRE UN CLIMA DI FIDUCIA E SPONTANEITÀ.

USO DELLO SPAZIO SCENICO

Le due attività seguenti sono fondamentali per **aumentare la consapevolezza** tra i partecipanti dello spazio che li circonda, all'interno del quale saranno messi in scena e "giocati" i propri contenuti mentali. È importante quindi conoscerlo e riconoscerlo come uno spazio speciale in cui le persone si rendono attive e comunicano tra di loro.

LA BARCA



Durante l'esercizio non bisogna fermarsi, a meno che non venga richiesto dal conduttore, e non ci si deve urtare, avendo quindi cura di quello che succede intorno a sé.

L'esercizio ha questo nome perché si richiede al gruppo di muoversi liberamente in un'area delimitata, con l'obiettivo di **riempire gli spazi vuoti** e facendo quindi attenzione che non si mettano tutti nello stesso lato, scelta che rischierebbe seriamente di ribaltare una barca.

È un **esercizio utile per rilassare o ricaricare un gruppo**: si possono proporre velocità di camminata diverse (da lentissimo a velocissimo, invitando però i partecipanti a non entrare in contatto); si può proporre una musica di sottofondo chiedendo ai partecipanti di seguirne il ritmo; possono essere suggerite andature diverse (in punta di piedi, sui talloni, come se si trasportasse un peso, in assenza di gravità, come se si fosse in salita o in discesa ...). L'esercizio può essere usato anche per migliorare l'ascolto e l'osservazione degli altri: ad esempio, si può proporre ai partecipanti che il gruppo, autonomamente e senza alcun segnale, si fermi nello stesso istante e riparta insieme.

È anche un esercizio utile alla **formazione di coppie o gruppi**: il conduttore può chiamare uno "Stop!" (o interrompere la musica) come segnale di interruzione della camminata ed esclamare "Coppia!" per invitare i partecipanti a mettersi prontamente in coppia, o "Gruppo di 3 (o 4, o 7, ecc...)" per invitarli a creare piccoli gruppi. Per facilitare l'esercizio ed evitare che si formino coppie o gruppi che lavorano spesso insieme, è bene ripeterlo più volte, dando anche la possibilità ai partecipanti di sciogliere il gruppo appena formato (o la coppia), per crearne di nuovi e differenti. Ovviamente, facendo sempre attenzione che la barca non si ribalti!

SOCIOMETRIA



La sociometria è una **tecnica psicodrammatica** che consente di rappresentare la **struttura dei rapporti sociali in un gruppo**: attrazione o rifiuto possono essere rappresentati dalla distanza o vicinanza tra le persone, infatti la qualità della relazione può essere espressa dalla postura, dalla mimica, dal tono e dal contenuto di un messaggio verbale.

In un gruppo possiamo usare la sociometria d'azione, ad esempio, per mettere in evidenza come una persona sia percepita dagli altri membri: questa persona occuperà una zona centrale dello spazio in cui stiamo lavorando e gli altri si posizionano vicino o lontano assumendo una certa postura, oppure comunicando verbalmente un messaggio specifico.

Questa tecnica, che permette di misurare realmente le distanze e i rapporti sociali di un gruppo, può essere applicata mettendo al centro persone che non appartengono al gruppo, o anche argomenti sui quali si propone una riflessione o si vuole introdurre una discussione. Indichiamo di seguito **alcuni esempi** delle possibili attività da svolgere:

- Mettiamo al centro un personaggio famoso, protagonista di un recente fatto di attualità (raccontando nei dettagli), e chiediamo ai partecipanti di disporsi nello spazio di lavoro, utilizzando un criterio di vicinanza e lontananza per mostrare il proprio accordo/disaccordo; chiediamo ancora ai partecipanti di enfatizzare la propria opinione assumendo una postura ed una espressione facciale. Si potrebbe domandare ai partecipanti di rivolgere una frase nei confronti di questo personaggio.
- L'esercizio precedente può essere modificato proponendo un argomento su cui far riflettere il gruppo: nel nostro caso potremmo "mettere in mezzo" parole come discriminazione, stereotipo, diritti civili, tolleranza e chiedere al gruppo di posizionarsi e di enfatizzare la propria posizione nei confronti di questi temi.

La sociometria può essere usata per **formare gruppi o squadre** che esprimano il proprio accordo o disaccordo nei confronti di un determinato tema, come visto sopra. Questo può essere utile per formare gruppi di discussione.

COME INIZIARE LE ATTIVITÀ

PROPOSTE DI GIOCHI ROMPIGHIACCIO, SEMPLICI E VELOCI PER SCIogliere LE TENSIONI E LE ANSIE INIZIALI DI UN GRUPPO E FAVORIRE UN CLIMA DI FIDUCIA E SPONTANEITÀ.

LA SCOSSA



Il gruppo si mette **in cerchio**, prendendosi per mano. Se c'è un buon clima di fiducia si può chiedere a quanti tra i partecipanti lo ritengono opportuno di chiudere gli occhi. Chi conduce il gruppo manda la scossa stringendo la mano della persona alla sua destra, che farà la stessa cosa fino a quando la scossa non avrà fatto un giro completo. A questo punto il conduttore può far ripartire il **giro di scossa**, può farlo partire alla sua sinistra oppure può anche farne partire più di uno in direzioni opposte.

SEI SU (O SEI GIÙ)



Sei su: dopo che il gruppo è stato posto a sedere, il conduttore spiega che l'obiettivo del gioco è quello che ci siano sempre **solo sei persone in piedi**, ma nessuno può stare in piedi per più di sei secondi di seguito. Ci si può alzare quando si vuole, l'unico criterio è che non ci siano più di sei persone in piedi contemporaneamente.

Sei giù: al contrario si comincia tutti in piedi e l'obiettivo in questa variante del gioco è avere sempre **sei persone sedute**. Questo esercizio può essere usato per creare in maniera divertente e creativa piccoli gruppi per attività successive (non necessariamente di sei persone).

BUGIE



Il gruppo è **in cerchio**, il conduttore **mima un'azione**, ma al contempo ne descrive un'altra, diversa da quella simulata: ad esempio, finge di mangiare un panino e dice "Sto telefonando". La persona alla sua destra mimerà quello che è stato appena affermato, ma a sua volta dirà che sta svolgendo un'altra azione, e così via, finché il giro non è concluso.

UN GESTO DOPO L'ALTRO



I partecipanti si mettono **in cerchio**: il primo dichiara il proprio nome e lo accompagna con un semplice gesto, il secondo fa altrettanto e compie un secondo gesto unendolo al primo, e così via fino a quando l'ultimo partecipante, dopo aver detto il proprio nome, si troverà a compiere **un gesto lunghissimo**, che mette insieme il suo e quello di tutti gli altri.

LA PIOGGIA



I partecipanti sono **in cerchio, seduti**. Il conduttore fa un suono (ad esempio batte gli indici) che viene ripetuto dagli altri aumentando l'intensità, man mano che si aggregano le persone. Concluso il giro, il conduttore modifica il suono iniziale: ad esempio, si batte il petto o le cosce, pesta i piedi o batte le mani, schiocca le dita o la lingua, si sfrega le mani, ...

IL MILLEPIEDI CIRCOLARE

I partecipanti, disposti **in fila indiana** e molto vicini tra loro, formano un cerchio, appoggiando le mani ai fianchi di chi è davanti e allargando leggermente le gambe. Ad un comando prestabilito, i partecipanti si siedono lentamente sulle ginocchia di chi sta dietro e, raggiunto l'equilibrio, tentano di camminare. L'esercizio funziona meglio **con gruppi numerosi**.

PISTOLERO



Il gruppo si dispone **in cerchio** con il **conduttore al centro**. Quest'ultimo sparerà con le dita ad una persona del gruppo che dovrà prontamente abbassarsi, mentre le due persone al suo fianco si sfideranno immediatamente a duello, esclamando il più velocemente possibile il nome della persona contro cui stanno duellando: chi dirà il nome per ultimo andrà al centro e farà partire un nuovo duello.

FINO A 20

Il gruppo si mette **in cerchio** e deve **contare fino a 20**, senza seguire però un ordine preciso: se due persone dicono lo stesso numero, si deve ricominciare da capo. Si può proporre anche di fare il gioco ad occhi chiusi, aumentandone la difficoltà.

COME INIZIARE LE ATTIVITÀ

PROPOSTE DI GIOCHI ROMPIGHIACCIO, SEMPLICI E VELOCI PER SCIogliere LE TENSIONI E LE ANSIE INIZIALI DI UN GRUPPO E FAVORIRE UN CLIMA DI FIDUCIA E SPONTANEITÀ.

IL NODO



L'esercizio può essere proposto a **gruppi di circa dieci persone**: i partecipanti si mettono **in cerchio ad occhi chiusi**, disposti molto vicini tra loro. Tutti alzano la mano sinistra e ne prendono un'altra, che non appartenga – se possibile – a qualcuno vicino. Poi fanno la stessa cosa con la mano destra, in modo che tutti stringano due mani. A questo punto, aperti gli occhi, i partecipanti dovranno trovare un modo per sciogliere il nodo senza lasciare le mani.

ZIP ZAP BOING



In cerchio ci si passa l'energia invisibile con tre comandi da dichiarare: esclamando **"Zip!"**, si uniscono le mani e si passa l'energia a sinistra o a destra indicando chi deve riceverla; gridando **"Zap!"**, sempre con le mani unite, si trasmette l'energia a qualcuno che non si trovi a destra o a sinistra; infine, esclamando **"Boing"**, ma stavolta con i palmi delle mani aperte, si respinge al mittente l'energia passata. Il gioco deve essere veloce, senza interruzioni.

INQUILINI



Prima di iniziare, bisogna dividere i partecipanti in **piccoli gruppi da tre**, che si disporranno nell'area di gioco. Due persone si mettono uno di fronte all'altro, tenendo le mani sopra la testa del terzo, a mo' di tetto con un inquilino sotto. A questo punto, un partecipante (rimasto numericamente escluso dai gruppetti)* si posizionerà al centro dello spazio e potrà dare questi tre comandi: "Parete destra (o sinistra) cambia!", oppure **"Inquilini!"**, o ancora **"Terremoto!"**. Al primo ordine, tutte le persone alla destra (o alla sinistra) dell'inquilino dovranno cercare un'altra casa, mentre con il secondo comando saranno tutti gli inquilini a cambiare casa. Ricevuto invece il terzo comando, sia gli inquilini che le case dovranno rimescolarsi e formarne di nuove. Dopo ogni comando, la persona, che all'inizio del gioco era rimasta senza casa, cercherà di trovarne una nuova e, a quel punto, toccherà a qualcun altro fare la parte dello sfrattato e dare il comando per trovare una nuova casa. Questo esercizio può essere usato per **creare in maniera divertente e creativa piccoli gruppi** per attività successive.

*i comandi possono essere dati anche da due partecipanti rimasti esclusi dai gruppi formati.

FORMULA UNO



In cerchio, seduti o in piedi, il conduttore emette un suono che riproduce il rombo di un'auto di Formula Uno: **"Vroooooom..."** Il suono passa da una persona all'altra ed è ripetuto velocemente nel cerchio. Quando il giro è completato, il conduttore fa il **suono della frenata** imitando il gesto con il piede e il giro va in direzione inversa e così via, dando la possibilità anche agli altri partecipanti di provare la frenata. Anche in questo caso il gioco deve essere veloce, senza interruzioni.

LA PALLINA



I partecipanti si dispongono **in cerchio** e il conduttore tira fuori dalla tasca una **pallina invisibile**, descrivendola per bene in ogni dettaglio. A questo punto, la **trasformerà a suo piacimento** (facendola diventare più grande, più pesante, leggera come un palloncino, trasformandola in palla da basket,...), avendo cura di descriverne bene la trasformazione per poi passarla alla persona alla propria sinistra, che la trasformerà a sua volta e la consegnerà a chi è alla sua sinistra, fino alla fine del giro. Dopo il primo giro, si può lanciare l'oggetto immaginato a chi si ha di fronte, anziché al proprio vicino, oppure si può decidere di trasformarlo ancora: l'importante è che si descriva bene la trasformazione e che il lancio rispetti le **caratteristiche dell'oggetto** stesso (se la pallina diventa un boomerang, bisognerà lanciarlo come tale).

COME FORMARE COPPIE O PICCOLI GRUPPI PER LE ATTIVITÀ

Ci sono molti modi per formare coppie o gruppi senza che i partecipanti sentano sfiducia, temano di non essere la persona preferita di qualcuno o, peggio ancora, di non essere scelti da nessuno. Ecco alcuni **esempi utili** a formare coppie e gruppi in modo creativo:

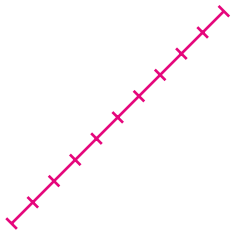
- Scegliere un compagno che ha lo **stesso taglio di capelli**;
- Scegliere un compagno che indossa un **abito dello stesso colore**;
- **Alzare il pollice o l'indice** e mettersi in coppia con chi ha alzato lo stesso dito;
- Chiedere di trovare un compagno nato nello **stesso mese**;
- Trovare un compagno della **stessa statura**;



IDENTITÀ E RELAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISCONO LA RIFLESSIONE SULL'IDENTITÀ E SULLA RELAZIONE CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI.

LA LINEA DELLE QUALITÀ



Quest'esercizio utilizza la tecnica della **sociometria**, descritta sopra, per permettere ai partecipanti di prendere coscienza delle proprie **potenzialità** e dei propri **limiti**, in una dimensione di **confronto con il gruppo**.

Nello spazio in cui si lavora, per terra, il conduttore disegnerà **una lunga linea di dieci metri**, numerandola con una scala da 0 a 10, quindi inviterà i partecipanti a posizionarsi lungo questa linea, in base a quanto si sentono d'accordo con alcune affermazioni che pronuncerà, da un massimo di 10 ad un minimo di 0, chiedendo a chi lo desidera le motivazioni della propria scelta.

Di seguito, un **esempio di affermazioni** da presentare al gruppo:

- Sono una persona gentile
- Amo collaborare
- Mi piace scoprire cose nuove
- Sono molto preciso in quello che faccio
- Amo fare di testa mia
- Sono molto paziente
- Sono ottimista
- ...

A conclusione dell'attività verrà mostrato il video **"I am who I am"**, promosso dal progetto Recognize and Change <https://recognizeandchange.eu/promos> a cui seguirà un **confronto con i partecipanti** sui seguenti spunti di riflessione: Ti senti rappresentato nelle immagini dello spot? Chi manca secondo te? Come ti rappresenteresti se potessi includerti nel video?

In un percorso di formazione, potrebbe essere interessante **proporre questo esercizio al primo e all'ultimo incontro**, avendo cura di prendere nota delle risposte per attivare successivamente una riflessione nel gruppo verificando se ci sono stati cambiamenti, se sono state acquisite nuove competenze o se ci sono aspetti sui cui ci si sottovaluta o sopravvaluta.

Per documentare il laboratorio si potrebbero fotografare i partecipanti e registrare dei brevi clip video nei quali chi lo desidera racconta i motivi per cui ha scelto di posizionarsi in un determinato punto della linea.



SARDINE



Questo gioco **rovescia le finalità** del più famoso **nascondino** e favorisce la creazione di una maggiore complicità tra i partecipanti, portandoli alla **scoperta del gruppo** anziché all'affermazione individuale.

Si gioca in un'area delimitata, che può essere una casa oppure un cortile o un giardino: uno dei partecipanti va a nascondersi e gli altri dopo un po' di tempo lo vanno a cercare. Chi lo trova, però, si nasconde con lui e il gioco procede così fino a quando tutti i partecipanti, stretti come sardine, sono nascosti insieme nello stesso posto.

IL SACCHETTO DELLE PASSIONI



A tutti i partecipanti al gioco bisogna consegnare una penna e un foglietto di carta e chiedere poi ad ognuno di scrivere le loro **tre passioni** (hobby, interessi che amano) più grandi. Una volta che tutti hanno scritto, i foglietti vengono raccolti e messi dentro un sacchetto, quindi si invita un partecipante alla volta ad estrarre e leggerne uno, mentre gli altri cercheranno di indovinare il nome dell'autore del biglietto. Quando ci sono riusciti, o dopo alcuni tentativi, chi ha scritto il biglietto viene **incoraggiato a raccontare** qualcosa in più del contenuto del foglietto e gli altri partecipanti possono porre ulteriori domande.

Il gioco procede fino alla lettura di tutti i foglietti, è bene avvertire i partecipanti che se estraggono il proprio foglio devono leggerlo ugualmente, cercando di non far capire che l'hanno scritto loro.

IDENTITÀ E RELAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISCONO LA RIFLESSIONE SULL'IDENTITÀ E SULLA RELAZIONE CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI.

DA GRANDE



Probabilmente, tra i partecipanti emergeranno alcuni con velleità artistiche e cinematografiche, che potranno subito mettersi alla prova documentando l'attività svolta, usando il telefono per fare alcune riprese del lavoro degli altri. Anche per questi "registi", alla fine dell'esercizio, sarà utile attivare una breve riflessione sul ruolo sperimentato.

In questo gioco si introduce nel gruppo il tema dei **desideri** e delle **aspirazioni**, invitando i partecipanti a fantasticare sul proprio futuro senza preoccuparsi eccessivamente della realizzabilità di questi progetti.

L'obiettivo dell'attività è quello di **mettere in scena i progetti** immaginati: ogni partecipante, infatti, cercherà di immedesimarsi nella parte del sé futuro e proporrà agli altri di sperimentare i ruoli di contorno che possono essere presenti nella storia. In tal modo, ad esempio, chi si immagina un futuro da giornalista troverà intorno a sé una redazione con altri giornalisti o fotografi e potrà giocare a intervistare un personaggio politico o di costume.

Alla fine del **role-playing** il protagonista sarà invitato a riflettere sull'esito della scena riprodotta e sui vantaggi e gli svantaggi del ruolo sperimentato.



SCULTURE AL MUSEO



Si può proporre agli scultori di fotografare con lo smartphone l'opera realizzata e alla fine del lavoro chiedere al gruppo di realizzare una presentazione fotografica dei lavori.

I partecipanti si dividono **in coppie**, uno sarà lo **scultore** e l'altro diventerà una **scultura**. Quest'ultimo spiega allo scultore in cosa vuole essere trasformato, quindi lo scultore inizia a plasmare l'opera, muovendo con delicatezza le **parti del corpo** del suo compagno, che si farà modellare senza opporre resistenza. Durante l'attività, il conduttore può mettere come sottofondo una musica rilassante.

Alla fine, quando tutti gli scultori hanno portato a termine il proprio lavoro lo descrivono a turno, mentre le sculture restano immobili.

Dopo questo momento di condivisione si scambiano i ruoli: chi ha fatto lo scultore si farà modellare dall'altro componente della coppia.

IDOLI



L'ultima parte di lavoro potrebbe essere ripresa con lo smartphone creando stories, come farebbero dei veri influencer che raccontano le proprie avventure ai followers.

Si propone ai partecipanti di pensare al proprio **personaggio** della cultura, dello sport o dello spettacolo **preferito** e di scrivere individualmente su un foglio le **caratteristiche** di questo personaggio e le ragioni per cui lo si consideri il proprio idolo.

In una fase successiva, si propone a ciascuno di leggere l'elaborato e di raccontare nei dettagli le qualità del suo idolo. Una volta conclusa questa fase, verranno formati dei **piccoli gruppi** e ognuno di essi dovrà immaginare una situazione in cui i personaggi potrebbero incontrarsi (ad una festa, a un evento mondano, in una località turistica, ...) e come si comporterebbero, interpretando una **piccola messa in scena**.

Alla fine del lavoro, verrà chiesto ai partecipanti quali sono state le emozioni provate nell'interpretare i propri idoli e quali sono le caratteristiche dei loro idoli che sentono più vicine.



IDENTITÀ E RELAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISCONO LA RIFLESSIONE SULL'IDENTITÀ E SULLA RELAZIONE CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI.



LA MANO IPNOTICA

I partecipanti si dividono **in coppie**: uno dei due metterà la propria **mano aperta** a pochi centimetri dal viso del compagno, che dovrà seguirla come **ipnotizzato**, mantenendo il proprio viso sempre alla stessa distanza e avendo cura che il mento sia sempre all'altezza del polso e i capelli all'altezza delle dita.

Chi conduce porterà in giro l'ipnotizzato, permettendogli di sperimentare **posizioni e andature differenti**, anche con movimenti inusuali. Dopo alcuni minuti, il conduttore proporrà il cambio ruolo.

Una musica lenta e melodica di sottofondo può accompagnare tutta l'attività.

Nel caso in cui il gruppo non sia numericamente pari, un partecipante può condurre con entrambe le mani due persone.



Può essere interessante permettere a uno dei partecipanti di passare attraverso le coppie in movimento a riprendere o fotografare, così da rivedere in una fase successiva i movimenti armonici e suggestivi che questo esercizio produce.

CORPO A COLORI



Il conduttore invita il gruppo a dividersi in **coppie**, dopodiché distribuisce ad ogni partecipante un foglio bianco di dimensione pari a quella di una persona. Uno si sdraia sul **cartellone**, mentre l'altro con un pennarello **disegna la sagoma** del compagno, seguendo il contorno del corpo.

Una volta completato il disegno, toccherà all'altro disegnare la sagoma del corpo del compagno.

Il conduttore metterà a disposizione di tutti pennarelli, tempere, ritagli di giornale e riviste per dare la possibilità ai partecipanti di disegnare, colorare, realizzare collage all'interno della sagoma, in base a ciò che **ognuno vede e percepisce di sé stesso**.

Al termine dell'attività, sempre in coppia, ci si racconta a vicenda il lavoro eseguito e si restituiscono le proprie impressioni sul disegno altrui. Rientrati poi nel gruppo, ogni coppia racconta la propria esperienza agli altri.



PUNTI DI VISTA



Questo gioco si presta bene per creare brevi clip video in cui si inquadra esclusivamente il capo d'abbigliamento e gli si dà voce, magari usando voci buffe e caricaturali.

I partecipanti sono seduti **in cerchio** e fanno una particolare presentazione di sé, raccontando una breve storia **dal punto di vista di un capo d'abbigliamento** che indossano.

Ad esempio: "Io sono la scarpa destra di Emiliano, che ho conosciuto quando mi ha scelto – insieme alla mia gemella qui a sinistra – nel negozio di scarpe in un centro commerciale vicino a casa di sua nonna Maria. Il mio proprietario corre tutto il giorno, e come potete vedere mi ha consumato abbastanza, ma a me piace tanto saltare in aria e sbattere forte contro la palla, come facciamo ogni pomeriggio dopo la scuola ai giardini...".

Nel giro dei racconti, ognuno dovrebbe presentarsi dal punto di vista di un abito diverso da quelli presentati in precedenza.

IDENTITÀ E RELAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISANO LA RIFLESSIONE SULL'IDENTITÀ E SULLA RELAZIONE CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI.

GIOCHI DI FIDUCIA

QUESTI GIOCHI SONO UTILI PER **CREARE ALL'INTERNO DI UN GRUPPO UN CLIMA DI COMPLICITÀ, DI COMPrensIONE, DI FIDUCIA E DI COLLABORAZIONE**. IN QUANTO TALI, RICHIEDONO MOLTA CONCENTRAZIONE E DEVONO ESSERE PROPOSTI E CONDOTTI CON MOLTA CURA, RICHIEDENDO AI PARTECIPANTI PIENA CONSAPEVOLEZZA.

Dopo aver completato le attività proposte, i partecipanti possono essere sollecitati a condividere una riflessione sul valore della fiducia, sulla difficoltà di mettersi in gioco, sull'importanza di essere apprezzati e di ricevere supporto dagli altri, su come le proprie azioni influenzino le altre persone e su come, di conseguenza, i nostri comportamenti siano influenzati da chi abbiamo intorno a noi.

In questi giochi è richiesto spesso di muoversi ad occhi chiusi, situazione che potrebbe provocare disagio ad alcuni, e per tale ragione **è bene evitare di costringere al gioco chi non se la sente**, a cui invece si potrebbe proporre di aiutare il conduttore nel controllare che nessuno si faccia male durante gli esercizi.

CORSA CIECA



Si può proporre ai partecipanti di riprendere le corse con uno smartphone, per poi montarle insieme (anche a varie velocità) e permettere così a tutti di rivedere la propria corsa.

1. I partecipanti si sistemano in **due file parallele**, una di fronte all'altra, a circa tre metri di distanza, con le braccia aperte e con la mano tesa verso quella del vicino. In fondo al corridoio, due persone a distanza più ravvicinata chiudono le estremità. Un volontario bendato, o con gli occhi chiusi, corre lungo questo corridoio alla **velocità che preferisce** (dipenderà dal coraggio del partecipante e dalla fiducia che pone nei confronti del gruppo) e i due giocatori in fondo hanno la responsabilità di frenare dolcemente la corsa del volontario.
2. Mentre i partecipanti si dispongono ad **un'estremità dello spazio** in cui si svolge l'attività, un volontario si mette dall'altra parte e corre bendato verso il gruppo alla **velocità che preferisce**. Il gruppo deve gridare "Stop!" per permettere al volontario di rallentare prima che raggiunga l'estremità della stanza, dove gli altri partecipanti dolcemente freneranno la sua corsa. Si può proporre al volontario di correre il più veloce possibile, prima dello "Stop!" che riceverà dagli altri partecipanti. In entrambi i casi, è importante sottolineare che ognuno può correre alla velocità che preferisce: non si tratta di una gara, ma di sperimentare una situazione di **fiducia interpersonale**, affidarsi agli altri con l'aspettativa che siano leali e corretti.

ALLA RICERCA



I partecipanti sono suddivisi **a coppie**, ma nessuno sa chi sia il proprio compagno. Infatti, i componenti delle varie coppie riceveranno di nascosto **una breve frase di riconoscimento**. Ad occhi chiusi, ciascuno andrà poi in giro nell'area stabilita per trovare l'altro elemento della coppia, **sussurrando** la propria frase per individuarlo.



IL BRUCO

I partecipanti (**cinque o sei** persone per ogni bruco) si dispongono **in fila indiana** ad occhi chiusi, ponendo le mani sulle spalle di chi sta davanti. L'ultimo della fila è l'unico che può vedere e fa muovere il bruco in ogni direzione con parole sussurrate o con leggere pressioni alle spalle di chi sta davanti, che a sua volta trasmetterà il messaggio al compagno vicino.

CANNE AL VENTO



Si forma un **cerchio** abbastanza ravvicinato, un volontario si mette al centro e, chiudendo gli occhi, si lascia andare, mantenendo il corpo rigido. Gli altri partecipanti intorno a lui lo sostengono, evitando che finisca per terra, e lo rimettono su, consentendogli di **abbandonarsi** in altre direzioni. Per iniziare l'attività, può essere utile che il gruppo faccia sentire la propria presenza al volontario mettendo le mani verso il centro, a mano a mano che il volontario acquisisce fiducia possono allontanarsi dal centro, assicurandogli comunque la necessaria protezione. Si propone ai partecipanti di sperimentare a turno la possibilità di stare al centro.

IDENTITÀ E RELAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISCONO LA RIFLESSIONE SULL'IDENTITÀ E SULLA RELAZIONE CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI.



CECITÀ

Riprendendo l'esercizio della **Barca** (vedi sopra), ci si divide **in coppie**, e in ognuna di esse uno terrà gli occhi chiusi facendosi condurre dall'altro. Chi guida, tenendo l'altro per mano, gli farà esplorare lo spazio circostante. Dopo alcuni minuti, il conduttore proporrà il cambio ruolo.

IL SENTIERO



I partecipanti si dispongono su **due file**, una di fronte all'altra, ad una distanza di circa due metri. Le due file compongono un sentiero irregolare, con brevi curve e rettilinei. Una coppia bendata, tenendosi per mano, percorre questo sentiero, evitando di toccare gli altri partecipanti. Dalle file arriveranno **suoni e rumori**, come se fosse un sentiero in un percorso naturalistico, che permetteranno alla coppia di orientarsi lungo il percorso.

DUGONGO



Questo gioco prende il nome dal Dugongo, un animale marino pacifico e silenzioso, di corporatura massiccia e imponente che vive in tranquillità nei fondali delle acque tropicali.

Dopo aver detto a tutti i partecipanti di chiudere gli occhi, il conduttore, senza farsi notare, tocca uno di loro e gli assegna il ruolo di Dugongo. Quando il conduttore darà il via, il Dugongo resterà **immobile** al suo posto con gli occhi aperti, mentre tutti gli altri partecipanti, sempre ad occhi chiusi, gireranno stringendo le mani a chi incontrano chiedendo "Dugongo in fondo al mar?". Chi non ha il ruolo di Dugongo risponderà a sua volta con un "**Dugongo in fondo al mar?**", chi invece raggiunge il Dugongo, che non parla, riceverà una stretta di mano più forte e potrà aprire gli occhi, sistemarsi vicino a lui tenendogli la mano e permettere così al Dugongo di **crescere**, fino a quando tutti partecipanti saranno diventati parte del Dugongo.

DIVERSITÀ E DISCRIMINAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISCONO LA RIFLESSIONE SULL'IMPORTANZA DI METTERE IN LUCE SOMIGLIANZE E DIFFERENZE TRA NOI E GLI ALTRI

Gordon Allport, psicologo sociale statunitense, nel 1954 elaborò la nota **ipotesi del contatto**. Per l'autore, pregiudizio e discriminazione sono conseguenti alla scarsa o mancante conoscenza tra membri di gruppi differenti: se le persone hanno infatti l'opportunità di **entrare in relazione** con altre persone che appartengono ad un altro gruppo sociale, si renderanno conto che molti pregiudizi o stereotipi non hanno fondamento e sono errati. Per tale motivo, si potrà rilevare un miglioramento degli atteggiamenti e dei comportamenti nei confronti dell'altro gruppo sociale. Occorre tuttavia sottolineare che il contatto, per essere positivo, deve essere caratterizzato da una **relazione cooperativa**, finalizzata al raggiungimento di scopi comuni e sostenuta dalle istituzioni e da norme sociali che favoriscano il contatto tra i gruppi sociali; al contrario, un contatto percepito come negativo, quindi privo di tutte le caratteristiche appena descritte, può portare ad un aumento del pregiudizio e del rischio di discriminazioni.

I risultati ricavati dalle ricerche hanno aiutato molti psicologi sociali a considerare il **contatto tra i gruppi** come una delle strategie più efficaci per affrontare il problema della riduzione del pregiudizio; inoltre, sono state proposte tecniche basate su forme alternative e mediate di contatto, come il **contatto esteso** e il **contatto immaginato**: secondo l'ipotesi del contatto esteso, il fatto di sapere che una o più persone del gruppo di appartenenza ha legami di amicizia con persone di un altro gruppo sociale è sufficiente per diminuire il pregiudizio. Anzi, l'aspetto ancora più interessante è dato da numerose evidenze scientifiche che dimostrano come il semplice **immaginare** un incontro positivo con una persona di un differente gruppo sociale produca **effetti positivi** sugli atteggiamenti intergruppi: infatti, il contatto immaginato non richiede una conoscenza diretta di un membro di un altro gruppo sociale e soprattutto consente di costruire attività e laboratori che, se pensate e adattate al contesto in cui vengono proposte, favoriscano naturalmente la creazione di rapporti positivi tra persone che appartengono a differenti gruppi sociali. In quest'ottica, le attività proposte di seguito hanno l'obiettivo di sollecitare una riflessione su queste tematiche e di portare i soggetti a sperimentare, e quindi immaginare, **situazioni di contatto** con realtà di cui non si ha conoscenza diretta.

L'INTERVISTA TELEVISIVA



Il conduttore prepara il gruppo condividendo un **fatto di cronaca** locale, nazionale o internazionale legato ad un episodio di discriminazione. La notizia viene quindi discussa in gruppo e si raccolgono da varie fonti le informazioni sulle persone coinvolte.

L'obiettivo del lavoro sarà quello di **mettere in scena** un'intervista televisiva rivolta ai vari personaggi che ruotano intorno alla notizia: persone direttamente implicate, testimoni oculari, abitanti del luogo, un esperto, un politico, e così via. I partecipanti possono proporsi come volontari per assumere il ruolo dei personaggi stabiliti, e chi non partecipa all'intervista farà parte del pubblico. Dopo che i volontari si sistemano in una sedia a loro riservata, il conduttore inizia a intervistare i personaggi rappresentati, passando tra di loro con un microfono: domande e risposte possono arrivare anche dal pubblico, ma l'intervistatore dovrà poi sintetizzare i vari punti di vista espressi e, quando lo riterrà opportuno, chiudere il programma, sempre mantenendo uno stile da inchiesta televisiva.

Alla fine del lavoro, si deve lasciare agli ospiti in studio lo spazio necessario per esprimere il proprio stato d'animo, prestando attenzione a come si sono sentiti nell'interpretare quel ruolo e se hanno cambiato idea o prospettiva sull'argomento.



Tre persone possono diventare i cameramen del programma e riprendere da vari punti di vista, con lo smartphone, l'intervista e le interazioni con il pubblico. In una fase successiva, montato adeguatamente quello che è stato ripreso, si può rivedere la trasmissione insieme al gruppo.



DIVERSITÀ E DISCRIMINAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISCAANO LA RIFLESSIONE SULL'IMPORTANZA DI METTERE IN LUCE SOMIGLIANZE E DIFFERENZE TRA NOI E GLI ALTRI

PRO E CONTRO



Di fronte a qualcosa che consideriamo nuovo o non conosciuto, la reazione che possiamo avere è quella di curiosità e di desiderio di scoperta o, al contrario, una sensazione di paura per l'ignoto e il conseguente timore di non saperlo gestire.

Il conduttore propone al gruppo una riflessione sul cambiamento e su quanto questo possa influire nella vita quotidiana, quindi invita i partecipanti a raccontare **un cambiamento** che stanno vivendo o che si troveranno a vivere nei prossimi anni. Individuato il tema su cui il gruppo lavorerà, il conduttore divide i partecipanti in due sottogruppi, uno più **conservatore** e uno più **progressista**, impartendo le seguenti consegne: ai progressisti, chiederà di precisare quali sono le motivazioni a favore di un particolare tipo di cambiamento, quali vantaggi comporterebbe, e, da un punto di vista emotivo, l'impatto positivo che produrrebbe; ai conservatori, chiederà invece di indicare le motivazioni contro lo stesso tipo di comportamento, gli svantaggi che comporterebbe e il relativo impatto negativo. Al termine di questa fase, ogni sottogruppo individua tre rappresentanti che parleranno nell'assemblea conclusiva e li aiuta a preparare un discorso.

A questo punto, si dispone una sedia di fronte ai partecipanti sistemati a semicerchio e viene invitato un oratore alla volta, alternando i due sottogruppi.

Alla fine della discussione, si chiede ai partecipanti di votare a favore o contro il cambiamento di cui si è dibattuto e, concluso lo spoglio, si chiude l'attività con un giro di impressioni.

CACCIA AL TESORO UMANO E STEREOTIPI



Inoltre, può essere proposto ai partecipanti di montare, usando lo smartphone, una serie di clip della durata di un minuto con la descrizione dei tesori trovati; alla fine dell'attività, l'intero gruppo potrà anche realizzare un video riassuntivo di tre minuti.

Lo scopo di quest'attività è quello di favorire la **scoperta** delle abitudini, dei desideri, delle competenze, e delle passioni dei partecipanti, facilitando così la conoscenza reciproca all'interno del gruppo.

Ad ogni partecipante viene infatti consegnata una scheda che contiene i tesori che ciascuno deve trovare, ossia una lista con una decina di richieste di informazioni sugli altri partecipanti. L'attività vuole permettere una riflessione sugli stereotipi dei ruoli di genere, infatti saranno proposti **"luoghi comuni"** relativi alle più classiche **generalizzazioni** legate all'identità di genere.

Ognuno sarà quindi libero di intervistare gli altri e segnare i nominativi di coloro che posseggono le caratteristiche da ricercare in questa speciale caccia al tesoro.

Ecco un esempio di lista:

- Trova due persone che amano cucinare
- Trova una persona che da grande vuole fare l'astronauta
- Trova due persone che amano le automobili
- Trova due persone che fanno sport
- Trova una persona che ama disegnare
- Trova tre persone a cui piace occuparsi di bambini
- ...

L'attività si può adattare in base alle caratteristiche del gruppo e all'età dei partecipanti.

A conclusione dell'attività, il conduttore inviterà i partecipanti ad una riflessione relativa alle generalizzazioni dei ruoli di genere e a quanto gli stereotipi producano una gerarchia prestabilita tra gli status di uomo e di donna.

DIVERSITÀ E DISCRIMINAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISCONO LA RIFLESSIONE SULL'IMPORTANZA DI METTERE IN LUCE SOMIGLIANZE E DIFFERENZE TRA NOI E GLI ALTRI

AGGETTIVI



I partecipanti si dividono **in coppie** e ad ognuna di esse il conduttore assegnerà una lista di **aggettivi**, chiedendo di associarla al genere **maschile** o al genere **femminile**. L'attività ha la finalità di proporre una riflessione sulle opinioni comuni e sulle diverse caratteristiche che vengono attribuite a uomini e donne.

Ecco un esempio di lista:

- persona affettuosa
- persona dominante
- persona competitiva
- persona empatica
- persona loquace
- persona ambiziosa
- persona giocosa
- persona delicata
- ...

Si può anche prendere spunto dalle seguenti liste di aggettivi, tratte dal lavoro dei ricercatori Williams e Bennett del 1975:

aggettivi associati agli uomini – affermativo, disordinato, indipendente, aggressivo, dominante, logico, ambizioso, elegante, maschio, autocratico, difficile, crudele, avventuroso, energico, razionale, rumoroso, giocoso, realistico, rischioso, intraprendente, rigoroso, fiducioso, grossolano, robusto, costante, forte, appassionante, coraggioso;

aggettivi associati alle donne – amorevole, fresca, piagnucolosa, attenta, umile, interessata, attraente, emotiva, prudente, capricciosa, eccitabile, sognatrice, affascinante, bassa, sentimentale, incantatore, compiaciuto, frivola, sofisticata, delicata, nervosa, loquace, dipendente, perseverante.

Una volta concluso il tentativo di associare un genere agli aggettivi, ogni coppia si confronta sulle riflessioni attivate in seguito al lavoro svolto; infine, in gruppo, ogni partecipante riporta l'esperienza relativa all'attività proposta.

LE COSE CHE ABBIAMO IN COMUNE



Poiché gli **stereotipi** consentono di **semplificare** e interpretare la realtà, tendiamo spesso a generalizzare e ad estendere ad altre categorie le osservazioni e le esperienze personali. I processi di semplificazione della realtà dirigono infatti le nostre scelte a favorire comportamenti discriminatori nei confronti di una persona o di un gruppo di persone, in base alla loro appartenenza ad un determinato gruppo sociale. Al contrario, il **contatto** e la **conoscenza dell'altro** è una buona pratica che consente di mettere in primo piano ciò che accomuna le persone. Nel corso di questa attività si cercherà pertanto di sollecitare il gruppo ad individuare elementi di affinità tra i partecipanti.

Il conduttore, sempre riprendendo l'esercizio della **Barca** ([vedi sopra](#)), fa partire un sottofondo musicale e chiede ai partecipanti di muoversi nello spazio stabilito; una volta interrotta la musica, si formano le coppie in base ad un criterio di vicinanza. Le stesse devono poi individuare in breve tempo qualcosa che hanno **in comune** (una passione, un interesse, ...), quindi riparte la musica, si formano nuove coppie, e così via...

Concluso l'esercizio, si riporta in gruppo quanto vissuto ed eventuali riflessioni scaturite.

DIVERSITÀ E DISCRIMINAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISCONO LA RIFLESSIONE SULL'IMPORTANZA DI METTERE IN LUCE SOMIGLIANZE E DIFFERENZE TRA NOI E GLI ALTRI

PAROLE



Tutte le similitudini individuate possono essere trasformate in frasi da aggiungere a foto o in brevi clip da condividere sui social.

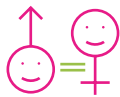
Quest'attività consente di precisare quali siano le differenze di significato tra lo **"stereotipo"**, il **"pregiudizio"** e la **"discriminazione"**.

Facendo riferimento al **glossario** (vedi sopra), il conduttore chiederà ai partecipanti di formare delle coppie e di scrivere su alcuni foglietti **episodi personali** in cui ci è stato affibbiato uno stereotipo e ci si è sentiti vittime di pregiudizi. Quando si è di nuovo in gruppo si sistemano in un cartellone suddiviso in due colonne, i foglietti relativi ai pregiudizi e quelli relativi allo stereotipo.

Di nuovo in coppie, il conduttore chiederà ad ognuna di formulare una similitudine che rappresenti il concetto di discriminazione ("essere discriminato è come sentirsi sempre nel posto sbagliato", "discriminare è come non voler assaggiare qualcosa che non si è mai mangiato", ...). In gruppo, si condividono le similitudini individuate e si segnano su un cartellone.

Alla fine dell'attività verrà mostrato il video promo "I am not A monster" <https://recognizeandchange.eu/promos>, realizzato nel progetto Recognize and Change, e si chiederà ai partecipanti del gruppo di individuare le cause delle discriminazioni che subiscono i personaggi del video. Dopo verranno mostrati i cinque racconti di ogni personaggio e si chiederà ai partecipanti di confrontarsi in gruppo. Alcuni spunti per la riflessione possono essere: Ti sei mai sentito escluso o discriminato? Chi sono i mostri oggi e perché? Come funziona il nostro sguardo e quando/perché è discriminatorio?

NON DISCRIMINAZIONE



Anche in questo caso, tutte le metafore individuate possono essere trasformate in frasi da aggiungere a foto o in brevi clip da condividere sui social.

Il principio di **non-discriminazione** è volto a garantire la **parità** di trattamento tra le persone, quali che siano la loro nazionalità, il sesso, la razza o l'origine etnica, la religione o le credenze, un handicap, l'età o l'orientamento sessuale. L'obiettivo della legislazione europea in merito a questo principio è quello di consentire a tutti gli individui una **prospettiva uguale ed equa** affinché possano accedere alle stesse opportunità che sono disponibili a tutti in una società.

Il conduttore invita quindi i partecipanti a riflettere su cosa non sia discriminazione attraverso l'uso delle metafore e il gioco del se fosse:

- Se fosse un gioco, la non discriminazione che gioco sarebbe? (ad esempio un gioco cooperativo, un puzzle, ...)
- Se fosse un cibo, la non discriminazione che piatto sarebbe? (ad esempio un'insalata, ...)
- Se fosse un capo d'abbigliamento?
- Se fosse un luogo?
- Se fosse un personaggio famoso?
- Se fosse uno strumento musicale?
- Se fosse un libro?
- Se fosse uno sport?
- ...

A conclusione del gioco, si prepara un cartellone con le immagini delle metafore individuate, mettendole tutte insieme.

DIVERSITÀ E DISCRIMINAZIONI

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FAVORISCONO LA RIFLESSIONE SULL'IMPORTANZA DI METTERE IN LUCE SOMIGLIANZE E DIFFERENZE TRA NOI E GLI ALTRI



PAPIERS COLLÉS

Partendo dal lavoro **"Parole"**, presentato sopra, il conduttore mette a disposizione del gruppo riviste, quotidiani, carta colorata, forbici, colla, pastelli e cartelloni. I partecipanti si dividono in gruppetti di tre persone e ritagliano **parole e immagini** che secondo loro sono riconducibili ai concetti di "stereotipo", "pregiudizio" e "discriminazione".

A questo punto, usando la tecnica del **collage**, creano un'opera d'arte incollando il materiale individuato e integrandolo con disegni e scritte a pastello.

Alla fine del lavoro, si allestisce un **piccolo vernissage** nello spazio in cui si è lavorato, invitando i vari partecipanti a raccontare il proprio lavoro.



Il lavoro di produzione e le opere finali possono essere documentate attraverso la fotografia. Le foto scattate possono a loro volta diventare un papier collé da esporre al vernissage.



LABORATORIO FOTOGRAFICO

Dopo aver diviso i partecipanti in coppie, si propone loro di andare a caccia di scene, di situazioni, di oggetti e di immagini da immortalare con una **fotografia** (è sufficiente lo smartphone), inerenti alle tematiche proposte: immagini che mettano in luce **somiglianze e differenze**, che stimolino la riflessione sul valore della ricchezza data dalla diversità e sul rischio di pregiudizi e di stereotipi nella rappresentazione sociale della realtà.

A conclusione della "caccia fotografica", le immagini saranno condivise con il resto del gruppo, proiettandole su uno schermo o su una lavagna multimediale.



Le immagini raccolte possono diventare i contenuti per una pagina social (su Instagram o su Facebook) che promuova una sensibilizzazione sulle tematiche e che può arricchirsi di contributi provenienti anche da altre persone che seguono la pagina.

CENA DEI POPOLI



La cena dei popoli è un'attività che è stata proposta da numerose associazioni e organizzazioni non governative nel corso degli ultimi anni: si tratta di **un'esperienza collettiva** che riesce a mettere in luce in maniera forte ed efficace le disuguaglianze esistenti nel mondo, e grazie alla quale è possibile comprendere in quale misura le nostre decisioni incidono sugli altri e siano causa di una iniqua distribuzione delle risorse del pianeta.

Ai partecipanti viene attribuita una nazionalità e si propone a ciascuno di immedesimarsi in un abitante del paese assegnato. Al **50%** dei partecipanti toccherà in sorte un **paese a basso reddito**, pertanto dovrà sedersi per terra e avrà come cena qualche chicco di riso e acqua; al **35%** dei partecipanti toccherà un **paese a medio reddito**, pertanto si accomoderà sulle sedie, senza tavolo, e avrà un po' più di riso rispetto all'altro gruppo, fagioli e acqua; infine il **15%** dei partecipanti apparterrà ad una **nazione ricca**, quindi si sederà ad una tavola imbandita e avrà cibo e bevande in abbondanza, più di quello che riuscirà a mangiare e bere, tanto che ad un certo punto chi conduce la serata butterà (ovviamente in maniera simbolica, avendo cura di non sprecare) il cibo avanzato dai paesi ricchi anziché ridistribuirlo.

A conclusione dell'attività, si può invitare i partecipanti a condividere l'esperienza vissuta, cercando di dare voce ad almeno un rappresentante per ciascuna delle tre categorie assegnate durante l'attività. Inoltre, si può invitare il gruppo a riflettere sulle possibili cause di una così **iniqua distribuzione delle risorse** e a riferire situazioni di povertà con cui si è eventualmente entrati in contatto.

PREGIUDIZIO, DEUMANIZZAZIONE E VIOLENZA

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FACILITINO UN PERCORSO DI
CONSAPEVOLEZZA SULLA VIOLENZA COME ESITO DI PROCESSI DISCRIMINATORI

Negli ultimi anni gli psicologi sociali hanno iniziato a interessarsi ad una forma di pregiudizio, la **deumanizzazione** di gruppi e persone: deumanizzare significa percepire l'outgroup come non pienamente corrispondente ai tratti caratterizzanti degli esseri umani. Numerose ricerche, infatti, hanno evidenziato una tendenza degli individui ad assegnare in maniera inconsapevole più umanità al gruppo di appartenenza che a gruppi estranei.

Secondo alcuni autori, **negare l'umanità** agli altri rappresenta una efficace strategia per legittimare azioni violente in situazioni di conflitto e comportamenti discriminatori in assenza di conflitti evidenti.

Conferire all'outgroup uno status umano inferiore produce inoltre una serie di conseguenze gravi: una minore empatia, una minore disponibilità all'aiuto e, come dichiarato prima, una maggiore disposizione a compiere atti violenti ai danni dell'outgroup deumanizzato.

Deumanizzazione e violenza sono quindi due fenomeni legati tra loro, poiché la negazione di una piena essenza umana indebolisce la norma morale nella perpetrazione di atti violenti e rende giustificabile l'uso della violenza da parte dell'individuo, o di altri membri del gruppo d'appartenenza, nei confronti del gruppo estraneo.

Numerose ricerche hanno dimostrato infine che la correlazione tra deumanizzazione e violenza è condizionata da una variabile individuale: l'efficienza delle funzioni esecutive, cioè quelle responsabili del controllo dell'azione. Le persone con un **basso controllo del proprio comportamento** e con una scarsa capacità di sopprimere le risposte automatiche, infatti, avrebbero una maggiore tendenza a mettere in atto comportamenti violenti nei confronti dell'outgroup deumanizzato.

In quest'ottica, le attività seguenti hanno la funzione di **accrescere il controllo sul proprio comportamento**, rendendo **consapevoli** i partecipanti del **rischio di deumanizzare** le persone appartenenti ad un gruppo estraneo.

TORRENTI E LAGHI



Partendo dall'esercizio della **Barca**, descritto prima, si propone ai partecipanti di sperimentare **andature a velocità differente**. Dopo alcune di esse, con l'aiuto di una musica che cresce di intensità, si propone ai partecipanti di immaginare acqua di un fiume, prima placido e poi gradualmente sempre più impetuoso, fino a diventare una grande e forte cascata che termina in un lago, dove lentamente l'acqua si placa e si distende, sembrando quasi fermarsi. Il conduttore con l'aiuto della musica dovrà descrivere i vari passaggi e cambiamenti, dando una gradualità al processo.

ESCALATION E DE-ESCALATION



Prima dell'esercizio che si svolgerà a coppie, **il gruppo sperimenta una lite** nel seguente modo: quando il conduttore dice "bianco", il gruppo risponde "nero", e nel farlo si dà inizio ad una vera e propria escalation, aumentando l'intensità della voce fino ad arrivare ad un picco, da cui inizierà a diminuire e gradualmente a ridursi l'intensità fino ad arrivare a sussurrare le frasi.

In seguito, i partecipanti si dividono **in coppie** e – accordandosi prima – trovano un pretesto di fantasia per iniziare a litigare. Anche in questo caso si deve produrre **un'escalation**: l'intensità verbale e gestuale della lite deve aumentare gradualmente, ma, una volta arrivati al picco, si dovrà anche in questo caso ridurre l'intensità fino ad abbassare la voce, usare solo più i gesti e, alla fine, fare silenzio. Nel caso in cui siano sfuggite parole offensive, i partecipanti saranno invitati a scusarsi.

Concluso l'esercizio, si condivide in gruppo l'esperienza vissuta, raccontando le emozioni e gli stati d'animo provati durante l'attività, e si introduce una riflessione su quanto sia importante controllare il proprio comportamento per ridurre l'escalation di un conflitto o, addirittura, per prevenirlo.

PREGIUDIZIO, DEUMANIZZAZIONE E VIOLENZA

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FACILITINO UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA SULLA VIOLENZA COME ESITO DI PROCESSI DISCRIMINATORI



STATUE DI GRUPPO



Questo esercizio, visto da fuori, è molto forte ed emozionante. Si può proporre ad un partecipante di riprendere l'attività con il proprio smartphone per poi rivederla e analizzarla in un incontro successivo.

Riprendendo l'esercizio **dell'escalation** e della **de-escalation** precedentemente proposto, si richiede ai partecipanti, seduti in cerchio, di raggiungere uno alla volta il centro dello spazio e di assumere una posizione da mantenere restando immobili. I partecipanti devono accostare le une alle altre varie figure statiche immaginate, secondo un **criterio di escalation dell'intensità**: pertanto, all'inizio, il primo assumerà una posizione quasi neutra, il secondo gli si avvicinerà, aumentando leggermente l'intensità della figura proposta e, alla fine, l'ultimo partecipante proporrà una figura al massimo dell'intensità. Una volta raggiunto il picco, il primo scioglierà la sua posizione statica e andrà ad accostarsi all'ultimo, proponendo una figura un po' meno intensa e così via. Alla fine, chi aveva proposto una figura al massimo grado dell'intensità, scioglierà la sua posizione statica e, legandosi alle statue precedenti, diventerà l'ultima figura, quasi neutra e senza intensità.

L'esercizio deve essere svolto con una buona **rapidità e fluidità**, senza far passare tempo tra una proposta e l'altra, anche perché a causa dell'immobilità richiesta potrebbe essere faticoso mantenere la stessa posizione per troppo tempo.



MONOLOGHI E ABBRACCI



Anche questo esercizio, visto da fuori, è molto teatrale e intenso. Pertanto, come nel caso precedente, si può proporre ad un partecipante di riprendere l'attività con il proprio smartphone e a montare le scene a varie velocità, per poi vederle e analizzarle in un incontro successivo.

I partecipanti si sistemano su **due linee**, uno di fronte all'altro, distanti tra di loro una decina di metri. Camminando in avanti al **rallentatore** verso il rispettivo interlocutore ogni partecipante inizia un **monologo rabbioso** in cui rivendica le proprie ragioni contro un ipotetico torto subito dalla persona di fronte. Il monologo deve aumentare sia nell'intensità verbale che in quella gestuale, in maniera tale da raggiungere il **picco** nell'esatto momento in cui ogni partecipante si troverà di fronte al compagno.

A questo punto, si dovrà mantenere l'intensità massima per una decina di secondi, fino a quando, al fischio del conduttore, si stringe in un **abbraccio caloroso** la persona che si ha di fronte, prodigandosi in mille scuse per quello che si è appena detto.

IL PROGRAMMA TELEVISIVO



Attenzione: se non si conosce bene il gruppo con cui si sta lavorando o se nel gruppo ci sono ragazzi che hanno subito violenza diretta o violenza assistita, è consigliabile realizzare la prima attività, perché quella appena descritta può portare a identificarsi con la vittima e a far emergere emozioni difficili da gestire.

Quest'attività ha bisogno di uno **spunto iniziale** che favorisca una riflessione tra i partecipanti su situazioni di discriminazione vissute o percepite

Ad esempio il conduttore potrebbe proporre una **notizia di cronaca** relativa ad un fatto di violenza per discriminazione: come la storia di **Emmanuel Bonsu**, un ragazzo ghanese di 22 anni, che nel 2008 a Parma, durante un'operazione anti spaccio in borghese, subì un pestaggio da parte di alcuni agenti di polizia municipale che lo confusero come complice di uno spacciatore; in realtà, Emmanuel Bonsu stava semplicemente passeggiando nel parco di fronte alla propria scuola, in attesa che cominciasse l'ora di lezione.

In alternativa, il conduttore potrebbe mostrare il **promo del terzo anno del progetto Recognize and Change "Violence is Out"** <https://recognizeandchange.eu/promos>. Il promo si compone di 4 video: il primo è una sintesi in cui si racconta una storia di violenza contro le donne. Nei successivi 3 video la storia è raccontata da tre diversi punti di vista: l'autore della violenza, la vittima e la spettatrice.

Si partirà dal primo video e si chiederà ai partecipanti di cosa parla la storia e chi sono i tre personaggi; poi verranno mostrati i tre punti di vista e verrà chiesto al gruppo: Con chi ti immedesimi e perché? Come faresti finire questa storia? Quale sarebbe il tuo punto di vista? Come potresti intervenire e cambiare il finale?

Da questi spunti si costruisce poi un breve **programma televisivo**, in cui sarà analizzato il fatto di cronaca o le riflessioni emerse dalla discussione della seconda proposta, e - come in una vera trasmissione televisiva - sarà dato spazio di opinione ai vari personaggi che potrebbero intervenire sul tema.

Il programma deve essere quindi registrato e in seguito rivisto, come spunto di riflessione per discutere il problema e per verificare come l'informazione riporta questi episodi.

PREGIUDIZIO, DEUMANIZZAZIONE E VIOLENZA

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FACILITINO UN PERCORSO DI
CONSAPEVOLEZZA SULLA VIOLENZA COME ESITO DI PROCESSI DISCRIMINATORI

LA SQUALIFICA



Il **primo assioma** della comunicazione umana della scuola di **Palo Alto** evidenzia l'**impossibilità di non comunicare**. A questo assioma è correlata una modalità disfunzionale che può produrre o inasprire la conflittualità tra individui, la cosiddetta **squalifica**, cioè comunicare in modo da privare di significato la propria comunicazione o quella dell'altro: ad esempio, contraddicendosi, cambiando argomento, sproloquiando, pronunciando frasi incoerenti, incomplete, o ermetiche. La squalifica è quindi una forma di **disconferma** che provoca un senso di perdita e di isolamento ed è utilizzata spesso nei confronti di persone appartenenti ad un outgroup verso il quale si nutre una qualsiasi forma di pregiudizio.

L'obiettivo dell'attività sarà quello di far sperimentare questo meccanismo di comunicazione ai partecipanti.

Si propone loro di dividersi in **gruppi di tre** e di simulare una comunicazione normale, come se fosse una semplice chiacchierata tra amici. Ad un segnale del conduttore, **uno dei tre** inizierà a essere **oggetto di squalifica** da parte degli altri due, quindi ogni tentativo di introdursi nella chiacchierata verrà disconfermato dagli altri due, che, al contrario, continueranno a mantenere una comunicazione normale tra di loro. Il conduttore avrà il compito di far sperimentare ad ogni partecipante questo ruolo.

Alla fine del lavoro, si condivide in gruppo l'esperienza vissuta, raccontando gli stati d'animo provati, sia quando si è stati vittima della **disconferma**, sia quando la si è messa in atto.

SCIOGLIERSI



Dopo aver diviso i partecipanti in **due gruppi**, quelli del primo si siedono per terra intrecciando braccia e gambe per formare un gruppo annodato, mentre gli altri devono cercare di scioglierlo. Chi è annodato agli altri decide per sé quanta resistenza opporre e quando ci si è staccati si va ad aiutare il gruppo che sta cercando di "sciogliere la matassa". Alla fine dell'esercizio si cambiano i ruoli.

NON HA MAI CHIESTO SCUSA



Il conduttore consegnerà un foglio ed una penna ad ogni partecipante. In un quarto d'ora circa i partecipanti, lavorando individualmente, dovranno scrivere il nome di **tre persone** da cui hanno subito un torto, per aver detto o fatto ai loro danni qualcosa di grave, e che **non hanno mai chiesto scusa** per il proprio comportamento. Di fianco al nome delle persone indicate ogni partecipante scriverà una breve richiesta di scusa che non gli è stata mai detta.

A conclusione di questa fase, i partecipanti si dividono in coppie e leggono all'interlocutore quello che hanno scritto: quest'ultimo assumerà il ruolo delle tre persone indicate e interpreterà le richieste di scuse formulate per iscritto. Alla fine, verranno scambiati i ruoli.

Concluso l'esercizio, in gruppo si condivide l'esperienza, raccontando cosa si è provato nel ricevere le scuse, come è stato chiedere scusa e se c'è qualcuno tra i partecipanti in debito di scuse.

I MAGNIFICI SETTE



Il conduttore mette a disposizione dei partecipanti alcune riviste e quotidiani, fogli, forbici e colla. Ogni partecipante dovrà individuare un'immagine o una figura che lo rappresenti, ritagliarla e incollarla al centro del proprio foglio; in seguito, dovrà ritagliare **sette figure** che rappresentano le persone che lui sente **più vicine** e più in grado di aiutarlo e sostenerlo, persone cui si rivolge quando è in difficoltà, quando ha subito un torto o un sopruso, quando è stato maltrattato da qualcuno. Queste figure dovranno essere incollate sul foglio in una posizione più o meno vicina alla figura centrale, in base al grado di vicinanza e supporto.

Alla fine, il conduttore darà ad ognuno la possibilità di presentare i propri "magnifici sette" e di spiegare le caratteristiche di queste persone.

Questo è un esercizio che serve a mostrare la percezione della **propria rete di sostegno** e a confrontarsi sull'importanza di questo supporto, che può rivelarsi utile a proteggere e sostenere le persone in caso di episodi di violenza.

PREGIUDIZIO, DEUMANIZZAZIONE E VIOLENZA

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FACILITINO UN PERCORSO DI
CONSAPEVOLEZZA SULLA VIOLENZA COME ESITO DI PROCESSI DISCRIMINATORI

LA CASA NON-VIOLENZA



I partecipanti si suddividono in **due gruppi**: uno si siede per terra e crea una casa con i corpi dei propri componenti, l'altro si dispone fuori dalla casa e cerca di entrare dentro.

Si può entrare solo se si convince chi ha formato la casa, utilizzando soluzioni creative e non-violente; chi invece userà metodi coercitivi o aggressivi non riuscirà ad entrare dentro la casa. Concluso l'esercizio, i partecipanti si scambiano i ruoli. Alla fine dell'attività si può proporre una riflessione sull'uso di strumenti non-violenti e creativi nella risoluzione dei problemi.

METTERE IN SCENA LE STORIE PERSONALI: IL PLAYBACK THEATRE

ALCUNE DELLE PRECEDENTI PROPOSTE POSSONO ESSERE USATE COME UTILE RISCALDAMENTO PER UN'ATTIVITÀ DI IMPROVVISAZIONE TEATRALE, IL PLAYBACK THEATRE, CHE CONSENTE DI **METTERE IN SCENA ALL'ISTANTE LE STORIE NARRATE** DAI PARTECIPANTI.

Le idee e le attività presentate permettono infatti di ridurre la fisiologica ansia che può esserci all'interno di un gruppo, di promuovere la spontaneità, di favorire la comunicazione tra i partecipanti e di creare un clima di fiducia all'interno del gruppo, condizioni che possono far emergere esperienze vissute e storie personali inerenti ai temi affrontati: dalla percezione di sé nei confronti del gruppo a episodi di discriminazione o violenza subiti in prima persona. Si può proporre, infatti, ad alcuni partecipanti di cimentarsi nella **rappresentazione teatrale** degli episodi personali raccontati, creando il setting del Playback Theatre e usando alcune facili forme espressive di questa forma teatrale.

Il set classico del Playback Theatre è molto semplice: sullo sfondo, in posizione centrale, in uno spazio delimitato, si troverà il **palco**, non necessariamente rialzato, con le **sedie per gli attori**; di fronte al palco, i partecipanti dell'attività che si disporranno come pubblico. A consentire la comunicazione tra pubblico e attori, il **conduttore guiderà l'interazione** e favorirà l'emersione delle storie.

La prima fase prevede, come detto prima, il riscaldamento che attiverà il gruppo e farà nascere il desiderio di partecipare: il conduttore favorirà **l'emersione di contenuti dal pubblico**, ponendo domande inerenti al tema alle quali si potrà rispondere con pensieri liberi, immagini, emozioni ed eventuali episodi personali.

A questo punto, ad ogni proposta del pubblico corrisponderà una **breve rappresentazione** da parte di quattro attori, che possono proporsi spontaneamente tra i partecipanti e possono cambiare durante l'attività. Qui di seguito alcune semplici forme espressive che possono essere usate durante l'attività:

SCULTURA FLUIDA



Un attore inizia l'azione raggiungendo il centro del palco e proponendo un suono e un movimento, dopo pochi istanti guadagna il centro un altro attore con un'azione caratterizzata da un suono e un movimento che si legheranno a quelli proposti dal primo, quindi a turno entrano gli altri due e con questa forma espressiva rappresenteranno il contenuto emerso dal gruppo. La scultura fluida s'interrompe con uno stop e lo sguardo rivolto verso il pubblico.

SCULTURA MECCANICA



Un attore inizia l'azione raggiungendo il centro del palco e proponendo un suono e un movimento ripetitivo, quindi lo raggiunge un altro (mettendosi di fianco, dietro, in alto, o davanti, in basso) e propone anche lui un movimento ed un suono ripetuto, e così via finché tutti gli attori non saranno in scena e non avranno costruito una rappresentazione meccanica del contenuto emerso (ad esempio una "macchina della rabbia", nel caso di un contenuto caratterizzato da questa emozione).

CORO



In questa figura espressiva tutti gli attori raggiungono il centro e si dispongono stretti e vicini tra di loro; uno di loro propone quindi un suono e movimento che viene eseguito da tutti in sincronia. In seguito, gradualmente, un secondo attore proporrà un nuovo suono e un nuovo movimento che verrà accolto dagli altri e così via, fino a quando non si arriverà ad una chiusura. Questa figura espressiva può essere utile per rappresentare la dinamicità di un episodio o di uno stato d'animo (ad esempio, può essere usato per mettere in scena un contenuto che preveda un'escalation ed una risoluzione).

PREGIUDIZIO, DEUMANIZZAZIONE E VIOLENZA

GIOCHI, ATTIVITÀ E PROPOSTE LABORATORIALI CHE FACILITINO UN PERCORSO DI
CONSAPEVOLEZZA SULLA VIOLENZA COME ESITO DI PROCESSI DISCRIMINATORI

COPPIE DI CONTRASTO



I quattro attori si dividono in due coppie e, all'interno della prima coppia, uno si mette davanti e l'altro dietro; dà inizio alla scena la prima coppia: gli attori useranno la voce, il proprio corpo e quello dell'altro per rappresentare due emozioni in conflitto tra di loro, quindi sarà il turno dell'altra coppia che proporrà la forma espressiva successiva. Questa forma espressiva è utile per mettere in scena due contenuti in contrasto tra di loro (emozioni opposte, punti di vista alternativi, ...).



COPPIE DELL'ALTER- NANZA

I due attori della seconda coppia si mettono schiena contro schiena, con un attore rivolto verso il pubblico e l'altro che guarda il fondale. Il primo inizia l'azione con una voce o un suono e inizia a ruotare verso sinistra, il secondo attore, appoggiato alla sua schiena, lentamente arriva in posizione frontale al pubblico e interpreta la sua parte, sovrapponendosi a quella del compagno che gradualmente smetterà la propria azione; alla fine, la coppia fa due giri e chiude la scena. Questa forma espressiva si può usare, ad esempio, per rappresentare la successione di due stati d'animo o episodi.

TABLEAUX



Questa forma espressiva è utile per rappresentare una breve storia emersa dal pubblico: il conduttore riassume la storia con una sequenza di alcune frasi che gli attori rappresentano, dopo la descrizione di ogni passaggio, realizzando un tableau, ovvero una brevissima serie di suoni e movimenti che si congela in una scultura statica. Dopo ogni frase del conduttore c'è un tableau e così via, fino a quattro-cinque brevi scene.

Le forme espressive sopra descritte sono solo alcune di quelle che caratterizzano il Playback Theatre, una forma di improvvisazione teatrale molto intensa che all'interno delle proprie performance arriva a mettere in scena storie molto complesse e articolate. Tuttavia, in forma laboratoriale, questi **semplici esercizi possono essere utili per rappresentare le storie personali**, riconoscendole, onorando la diversità e favorendo il contatto con esperienze e persone differenti, che abbiamo visto essere una buona strategia per ridurre il pregiudizio (vd. [box Buone pratiche per ridurre il pregiudizio](#)).

DIVENTARE PROMOTORI DELLA CULTURA DEL RISPETTO

IDEE E ATTIVITÀ PRATICHE VOLTE ALLA CREAZIONE DI UNA CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE

IDEE E ATTIVITÀ PRATICHE VOLTE ALLA CREAZIONE DI UNA CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE

SI PROPONE ORA UN'ATTIVITÀ LABORATORIALE PIÙ ARTICOLATA, CHE CONSENTA AL GRUPPO DI **SPERIMENTARE LA CREAZIONE DI UNA CAMPAGNA**, SUDDIVIDENDOLA IN ALCUNI PASSAGGI CHE POSSANO FACILITARE QUESTO PROCESSO.

Con campagna di sensibilizzazione si intende tutta una **serie di azioni prolungate nel tempo, che hanno la finalità di rendere concreto uno o più obiettivi utili a promuovere un cambiamento, e che permettano la diffusione di messaggi in grado di generare informazione e attenzione su un determinato argomento**. Le campagne di sensibilizzazione producono numerosi vantaggi per la comunità: possono evidenziare alla popolazione il rischio di alcuni comportamenti pericolosi, permettono di mettere insieme soggetti diversi che abbiano gli stessi obiettivi, hanno una funzione informativa e trasformativa, incoraggiano il senso civico nella popolazione, diffondono una maggiore consapevolezza tra i cittadini riguardo a temi poco conosciuti, creano risonanza mediatica e mobilitano risorse.

STEP 1 | Cosa e chi?

Il primo step consiste nell'**analizzare dettagliatamente lo scopo della campagna**. Si possono proporre al gruppo che si cimenterà nella sua creazione alcune azioni utili in questa fase:

- **Individuazione del pubblico e analisi del contesto** – il gruppo si documenterà e analizzerà nei particolari le caratteristiche del tema della campagna, le **potenziali cause che determinano il problema e gli effetti che può produrre**. In questo modo, sarà possibile **individuare il potenziale pubblico destinatario della campagna**, caratterizzandolo demograficamente, e si raccoglieranno dati per analizzare il contesto nel quale è inserito il problema, definendolo anche da un punto di vista politico (se ci siano state o meno azioni politiche volte ad un cambiamento). In questo lavoro il gruppo potrebbe costruire un elaborato, suddividendo i compiti.
- **Sondaggi e interviste** – il gruppo potrà approfondire il tema individuando un **campione ipotetico della popolazione destinataria** della campagna e misurandosi in **alcune interviste di approfondimento sul tema**, chiedendo agli intervistati, tramite rudimentali sondaggi, la loro opinione su questioni inerenti alla tematica e su ipotesi di azione della campagna. Il gruppo potrebbe coinvolgere amici, familiari o altre persone del proprio territorio per intervistarli.
- **A favore e contro** – in ogni processo trasformativo esistono **forze che spingono per il cambiamento e altre che si oppongono**, in questa fase di lavoro il gruppo può individuare e dar voce a questi poli opposti. Le spinte favorevoli o contrarie alla risoluzione del problema individuato possono provenire da organizzazioni, partiti, comportamenti individuali e collettivi, aspetti normativi, ... Il gruppo potrebbe mettere in scena queste forze contrapposte usando alcune tecniche descritte precedentemente nel Toolkit, come ad esempio il Playback Theatre (vd. box).
- **Profilazione del target** – in questa fase dell'attività, il gruppo dovrà creare il **profilo del destinatario della campagna**: occorre mettersi nei panni delle persone che trarranno un beneficio dalla campagna, identificando quali sono le motivazioni che potrebbero spingere ad appoggiare la campagna, riconoscendo i loro valori e i comportamenti abituali, gli interessi e le passioni, le caratteristiche distintive, i problemi e gli ostacoli che affrontano, i loro desideri e i vantaggi che ricercano, ... Da queste informazioni, il gruppo dovrà creare alcune schede dettagliate dei destinatari tipo della campagna.
- **Testimonial e celebrità** – identificato il target, potrebbe essere utile individuare qualche **personaggio autorevole** all'interno della comunità di riferimento che possa essere **interessato a supportare la campagna e a promuovere il messaggio**. Il gruppo potrebbe cercare di contattare queste figure e condividere con loro gli obiettivi della campagna, anche se in una dimensione laboratoriale.



DIVENTARE PROMOTORI DELLA CULTURA DEL RISPETTO

IDEE E ATTIVITÀ PRATICHE VOLTE ALLA CREAZIONE DI UNA CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE

STEP 2 | Progettiamo...

Il secondo step consiste nel definire il **tipo d'impatto sociale che si vuole ottenere** e quindi costruire il canovaccio della campagna con i seguenti elementi:

- **Obiettivi generali e risultati attesi** – definizione degli obiettivi ed eventuali sotto-obiettivi specifici, distinzione tra obiettivi a breve o a lungo termine e definizione dei risultati che si pensa di ottenere.
- **Limiti e risorse** – rappresentazione degli elementi critici e delle risorse a disposizione, di eventuali fattori esterni e di vincoli temporali.
- **Azioni** – creazione di un piano dettagliato con le **attività da svolgere**, descrivendo la **metodologia o la tecnica** che si vuole usare e individuando chi ha la **responsabilità di ogni attività ipotizzata**.
- **Verifica e valutazione** – determinare gli indicatori che possano valutare le attività proposte, in maniera tale da **riconoscere la buona riuscita o meno**, anche in itinere, delle attività proposte.

STEP 3 | Il nostro messaggio

In questa fase, il gruppo dovrà individuare il **messaggio della campagna** e, come una vera agenzia pubblicitaria, tenendo a mente tutte le considerazioni fatte riguardanti le caratteristiche dei destinatari della campagna e l'analisi del contesto, si cimenterà nella creazione di contenuti e messaggi di vario tipo: **il logo** della campagna, **il claim** (uno slogan che rivendichi il valore della campagna), **immagini con testi** attraenti che mettano in risalto i benefici legati all'azione proposta, brevi video e spot informativi, **infografiche** (grafiche ricche di dati e informazioni), **storie** e racconti che in maniera evocativa rappresentino i temi della campagna,...

STEP 4 | Azione!

Nell'ultima fase, i partecipanti **mettono in pratica le azioni immaginate e pianificate**, raggiungendo i propri destinatari attraverso vari canali:

- **eventi e attività in presenza** (con il passaparola, organizzando incontri e dibattiti, eventi culturali, conferenze o eventi dimostrativi come manifestazioni e flash mob, ecc);
- i media tradizionali, come la stampa (**giornali e riviste del territorio** di appartenenza), la **radio** e la **tv** (emittenti locali, regionali o nazionali);
- la pubblicazione e la distribuzione di **brochure, flyer e locandine**;
- **i nuovi media** (attraverso i social media, i blog e vlog, siti web, newsletter ed e-mail), programmando webinar e videoconferenze sulla campagna con il coinvolgimento di esperti e testimonial.

STEP 5 | Com'è andata?

A distanza di qualche settimana dalla conclusione della campagna, il gruppo compie una **valutazione dei risultati raggiunti**, considerando gli indicatori individuati nel secondo Step. Data la dimensione laboratoriale, in cui si sono cimentati i partecipanti, questo è il momento di **condividere la propria esperienza e le proprie impressioni** riguardo all'attività, verificando se ci sono state **criticità** e quali **risorse personali** sono state messe in gioco.



BIBLIOGRAFIA

- Allport G.W.**, *The nature of prejudice*, Addison Wesley, Boston, 1954.
- Amerio P.**, *Psicologia di comunità*, Il Mulino, Bologna, 2000.
- Boria G.**, *Psicoterapia psicodrammatica*, FrancoAngeli, Milano, 2005.
- Chesner A.**, *Groupwork with Learning Disabilities*, Winslow Press Limited, Oxon, 1998.
- Dynes R.**, *The non-competitive activity book*, Winslow Press Limited, Oxon, 2000.
- Dotti L.**, *Storie di vita in scena*, Ananke edizioni, Torino, 2006.
- Ferrari F., Ragaglia E.M., Rigliano P.**, *Il "genere" - Una guida orientativa*, Sipsis, 2017.
- Fox J.**, *Gathering Voices*, Tusitala, New York, 1999.
- Loos S.**, *Novantanove giochi cooperativi*, EGA Editore, Torino, 1989.
- Loos S.**, *L'importante è partecipare*, Editrice Elle Di Ci, Torino, 1996.
- Loos S.**, Dell'Aquila L., *Naturalmente giocando*, EGA Editore, Torino, 1992.
- Manes S.** (a cura di), *68 nuovi giochi per la conduzione dei gruppi*, FrancoAngeli, Milano, 2007.
- Sunderland M., Armstrong N.**, *Aiutare i bambini... pieni di rabbia o odio*, Edizioni Erikson, Trento, 2005.
- Puggelli F., Sobrero R.**, *La comunicazione sociale*, Carocci editore, Roma, 2010.
- Volpato C.**, *Deumanizzazione: come si legittima la violenza*, Editori Laterza, Bari, 2011.
- Watzlawick P., Beavin J.H. e Jackson D.D.**, 1967, *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971.
- Williams, J.E., Bennett, S.M.**, *The definition of sex stereotypes via the adjective check list*, Sex Roles 1, 327–337, 1975.

A cura di:

Recognize & CHANGE



recognizeandchange.eu

Seguici su:   

[#recandchange](https://twitter.com/recandchange)

Questa pubblicazione è stata prodotta con il co-finanziamento dell'Unione Europea e di AICS. I contenuti di questa pubblicazione sono di esclusiva responsabilità dell'autore e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione Europea o del Governo Italiano.



The Project is funded
by the European Union



AGENZIA ITALIANA
PER LA COOPERAZIONE
ALLO SVILUPPO



CITTA' DI TORINO



ISCOS
PIEMONTE