

SCHEDA ATTIVITÀ: Il racconto autobiografico: Ti scrivo di me

A cura di: 232 APS

Obiettivo

- Accompagnare al racconto di sé, aiutando a costruire un racconto della propria storia che sostenga la ricostruzione causale e temporale dei propri vissuti
- Aiutare a esprimere i propri sogni e le proprie paure, scoprendo come la scrittura possa essere uno strumento per riflettere ed esternare le emozioni
- Favorire l'utilizzo della scrittura al di fuori del contesto scolastico o lavorativo, in un'ottica ricreativa e ludica

Attività in semplici passi

- A. ATTIVITÀ INTRODUTTIVA:** viene chiesto ad ogni componente di presentarsi dicendo il proprio nome e con l'iniziale del proprio nome di dire una parola positiva, qualcosa che ci piace. Questo aiuta le persone a memorizzare il nome degli altri componenti, abbinando i nomi a immagini evocative. Si spiega al gruppo che si andrà a lavorare su affinare strumenti del racconto autobiografico, esprimendo emozioni e dettagliando i ricordi. I racconti che emergeranno dovranno legarsi a esperienze positive e felici della propria vita.
- B. ATTIVITÀ CENTRALE 1 "RACCONTA UN'EMOZIONE":** a ciascun componente si consegna carta e penna e viene chiesto di scegliere un'emozione positiva e un ricordo della propria vita ad essa collegata. Si dettano queste domande e si chiede di rispondere:
- SCEGLI UN'EMOZIONE:
 - RACCONTA I MINUTI PRIMA CHE QUESTA AVVENISSE:
 - RACCONTA CHE COSA L'HA SCATENATA:
 - RACCONTA CHE COSA HAI PROVATO NEL TUO CORPO:
 - RACCONTA CHE COSA HAI FATTO:
 - RACCONTA CHE COSA AVRESTI POTUTO FARE DI DIVERSO:
- C. ATTIVITÀ CENTRALE 2 "Rosso come, nero come, blu come":** quando descriviamo qualcosa possiamo utilizzare delle metafore o similitudini. In questo esercizio bisogna trovare per ogni colore tre cose che sono di quel colore. La prima risposta deve riguardare qualcosa di universale, la seconda qualcosa di personale, la terza qualcosa di intangibile come un'emozione, una percezione, uno stato ecc. tempo per la realizzazione

dell'esercizio 5 minuti. Esempio:

- Rosso come il magma
- Rosso come il mio pigiama
- Rosso come la creatività

D.

ATTIVITÀ CENTRALE 3: si ascolta una canzone tutti insieme la canzone "5 momenti top" di Jack the smoker. L'artista racconta i 5 momenti più felici della propria vita. Si chiede a ciascuno di scegliere il momento in cui si è stati felici e di sintetizzarlo in una frase e di scriverlo su un foglio. Dopo l'ascolto del brano al gruppo vengono dati 5 minuti per scegliere il momento. Chi vuole può condividere al gruppo quel momento. Se qualcuno o qualcuna non dovesse trovare un momento felice, verrà chiesto di lavorare immaginandosi un momento felice oppure gli si chiederà di scegliere tra (festa di compleanno a sorpresa, viaggio in un paese particolarmente affascinante, raggiungimento di un obiettivo sportivo o lavorativo o scolastico)

E.

ATTIVITÀ CENTRALE 4: LA TABELLA DEL SENSO: si chiede al gruppo di scrivere individualmente il momento più felice partendo dall'esercizio precedente, il racconto dovrà contenere anche delle similitudini, es. "mi sono sentito come" un animale particolare, un paesaggio, un film o un libro, un piatto o un'azione che ci piace fare. Una volta scelto il momento si riflette su 3 cose:

Quali sono i fattori che hanno generato questo momento? (ad esempio il contesto, il luogo, il tempo, le persone coinvolte, lo stato d'animo precedente)

Ripensando a quel momento quali sono i dettagli che ti ricordi? (odori o suoni particolari, oggetti o persone)

Cosa è successo dopo? Come sei stato? Come ha reagito il tuo corpo

Per questa attività sono richiesti circa 20 minuti. Alla fine si può chiedere alle persone di leggere quanto hanno fatto se le sentono.

Nota: per chi nell'esercizio precedente avesse scelto un momento inventato e non reale dovrà provare a rispondere scegliendo quel momento.

F.

ATTIVITÀ CONCLUSIVA: Si riflette in gruppo su quali sono stati i passaggi più difficili del racconto, quelli più facili e piacevoli, su come ha lavorato la nostra memoria per recuperare i ricordi. Si riflette anche sulle emozioni che son state provate durante lo scrivere ed eventualmente il leggere la propria storia.

Suggerimenti per i/le docenti e i formatori o le formatrici

- Lo scopo dell'attività è offrire uno spazio di narrazione utilizzando degli strumenti replicabili anche in contesti individuali.
- Il conduttore o la conduttrice dovrà cercare di creare un contesto piacevole e rilassato. Il racconto autobiografico ha un potenziale forte nel far emergere emozioni e ricordi a volte esperienza che aspettano da tanto di essere tirate fuori. Questa energia può spaventare o legarsi a ricordi dolorosi, chi gestisce l'attività dovrà accompagnare il gruppo e il singolo verso un racconto piacevole.
- Si consiglia di promuovere la scrittura di eventi felici, racconti troppo personali o di particolare entità emotiva potrebbero scuotere il narratore e/o il gruppo, diventando di difficile gestione in un setting non individuale.
- La conduttrice o il conduttore dovrà stare attento a stemperare eventuali ansie o agitazioni dovute alla competizione e a cercare di sostenere gli aspetti collaborativi, rinforzando la partecipazione di ogni singolo membro del gruppo.
- Il fogli del cartellone possono essere utilizzati per scrivere in grande le consegne o le linee guida degli esercizi. Focalizzano l'attenzione dei partecipanti ed evitano domande nel corso degli esercizi che potrebbero interrompere la concentrazione del gruppo.

Tempo: 2 ore [15 minuti presentazione; attività B 20 minuti C 10 minuti D 15 minuti E 30 minuti; 30 minuti chiusura].

Materiale: cartelloni, penne e fogli, sedie e tavoli.