

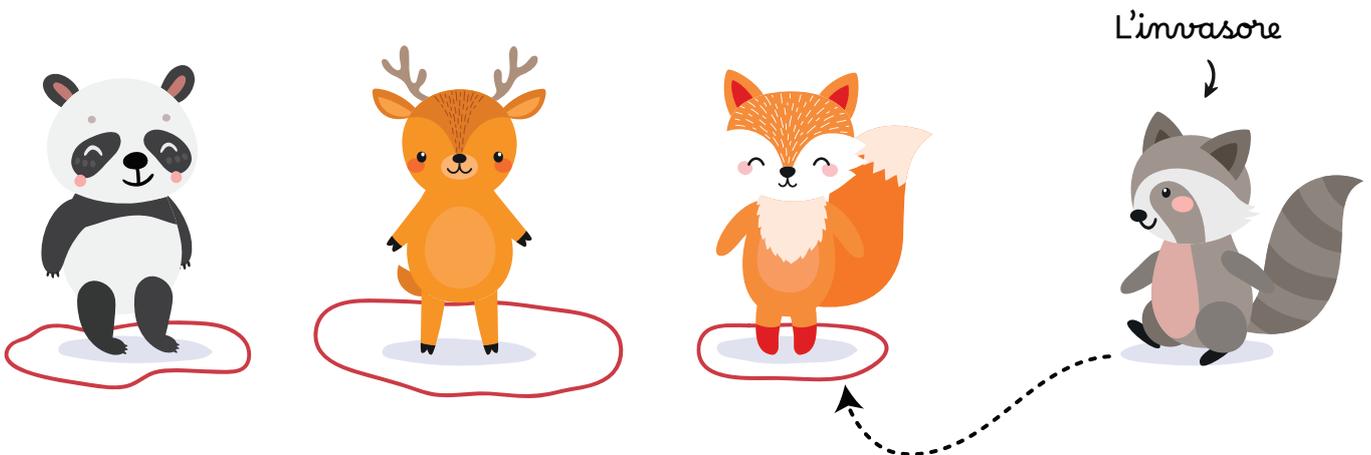
IL MIO TERRITORIO



Questa attività ti aiuta a esercitarti a stabilire chiaramente i tuoi limiti. Puoi farla con uno o più amici, in un posto dove c'è abbastanza spazio o anche all'aperto.

Materiale: un gomitolo di spago 

- 1 Ogni bambina e ogni bambino, compreso te, delimita il proprio territorio con lo spago. Puoi scegliere liberamente la dimensione e la forma, ma deve essere chiusa per mostrare chiaramente il confine tra l'interno e l'esterno del tuo spazio. Immagina che questo territorio sia come un castello fortificato.
- 2 Un'altra persona (bambina, bambino o adulto) si avvicinerà al tuo territorio come se volesse entrarci. Possiamo chiamare questa persona "l'invasore". Restando dentro il tuo territorio, dovrai difenderlo con le parole e l'atteggiamento. Prova diverse strategie e, se necessario, puoi chiedere aiuto per trovarne di nuove. Attenzione: non invadere per davvero il territorio dell'altra persona, fai solo finta!



Tema: Definire i propri limiti

Alcune idee da provare:

- Dire “no” con una voce bassa, normale, forte o addirittura gridando.
- Fare gli occhi severi, aggrottare le sopracciglia.
- Dire “stop” allungando la mano davanti a te.
- Mostrare con il corpo che non sei d'accordo : mettere le mani sui fianchi, piantare bene i piedi a terra come se fossi un albero dalle radici profonde.

Discussione dopo l'attività:

Domande per chi ha difeso il proprio territorio:

- Sei riuscito o riuscita a difendere il tuo spazio o l'hai trovato difficile ?
- Quale strategia ti è piaciuta di più ? Perché ?
- Come ti sei sentito o sentita quando l'altra persona cercava di entrare nel tuo territorio ?

Domande per l'invasore:

- Cosa ti ha impressionato di più dell'altra persona ? Gli occhi, la voce o il modo di muoversi ?
- Ti ha fatto cambiare idea e rinunciare ad entrare ?

Domanda generale:

- Come possiamo dire e mostrare chiaramente che non siamo d'accordo ? Quale metodo funziona meglio ?