

Attività 10 I BISOGNI AFFETTIVI E RELAZIONALI



Durata: Per lo svolgimento dell'esercitazione occorrono circa 40 minuti; una durata in ogni caso variabile a seconda del numero dei partecipanti

Materiale occorrente: 10 fogli con elencati i bisogni affettivi (BISOGNO DI: ESSERE VISTO, ASCOLTATO, CAPITO, CREDUTO, AVERE UN PROPRIO POSTO, SICUREZZA, CHE L'ALTRO SIA FELICE DI VEDERMI, ESISTERE COME SONO, TENEREZZA, AMATO GRATUITAMENTE E BISOGNO DI...).

Metodi: Si tratta essenzialmente di una comunicazione nel grande gruppo.

Sequenza:

- Il conduttore dispone i fogli in cerchio, al centro del gruppo formato dai partecipanti.
- A turno, tutti si si portano al centro del cerchio e comunicano i propri bisogni o vissuti, partendo dagli spunti indicati dai cartelli.
- Non è necessario parlare di tutti i bisogni illustrati sui fogli, ma solo di quelli significativi per chi affronta l'esercizio o quelli di cui è pronto a parlare.

Obiettivi: L'attività si propone di fornire ai partecipanti una maggiore consapevolezza dei propri bisogni affettivi e relazionali.



Descrizione attività

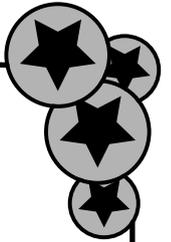
Il conduttore invita i partecipanti a sedersi in cerchio e introduce l'attività. Si tratta di un'esercitazione che richiede come prerequisiti una certa esperienza e un certo grado rielaborazione dei propri vissuti; per queste ragioni, è solitamente consigliata per gruppi di adulti, tuttavia – quando ve ne è la necessità – è possibile svolgerla anche con i ragazzi.

L'esercitazione si svolge unicamente in gruppo: ciascun partecipante che sceglie di affrontare la prova deve "entrare nel cerchio", fisicamente, ed esprimere qualcosa di sé a proposito di uno o più "input" suggeriti dai cartelli. Chi se la sente di entrare nel cerchio può comunicare, entrando almeno in una casella e parlando del bisogno indicato in essa.

Quando tutti quelli che lo desiderano hanno effettuato la propria comunicazione, il conduttore può "tirare le fila" delle rivelazioni e delle riflessioni emerse, raccontando eventualmente qualche suo bisogno.

Regole

Questa attività permette a tutti di sentirsi al centro dell'attenzione, ma è importante definire con chiarezza alcune premesse: tutti possono entrare nel cerchio, e non occorre mai forzare chi non se la sente; tutti devono ascoltare e rispettare in ogni momento chi sta parlando, mantenendo il silenzio e senza mai commentare le comunicazioni altrui. Solo in questo caso, possono realmente emergere i bisogni dei partecipanti.



I BISOGNI AFFETTIVI

schema disposizione attività

bisogno
di essere
visto

bisogno
che l'altro
sia felice
di vedermi;
esistere come
sono

bisogno
di essere
ascoltato

bisogno
di avere
un proprio
posto

bisogno
di avere
sicurezza

bisogno
di essere
capito

bisogno
di essere
creduto

bisogno
di essere
gratuitamente
amato

bisogno
di...

bisogno
di tenerezza

