

# VENTAGLIO DI METHODI




# Indicazioni




Il ventaglio di metodi è una raccolta di diversi metodi per promuovere la salute mentale, che possono essere facilmente incorporati in una riunione.

Il materiale distribuito con il MindSet è allegato.  
Il restante materiale deve venir organizzato autonomamente.



# ABC delle emozioni

<b>Temi</b>	Risorse personali 	<b>Durata</b>	5 - 10 minuti
<b>Materiale</b>	<u>Stickers «Come stai?» (in tedesco).</u>		
<b>Scopo</b>	Il tuo stato d'animo e le tue emozioni vengono rivelate al resto del gruppo capi.		
<b>Preparazione</b>	Disponete l'ABC delle emozioni del "Come stai?" nel mezzo in modo che tutti possano vederlo bene.		
<b>Svolgimento</b>	Ogni persona cerca da una a due lettere dell'ABC delle emozioni e infine spiega brevemente perché ha scelto queste lettere.		



# Come stai? Fai il self-check!

<b>Temi</b>	Risorse personali & accettare aiuto e superare le crisi	 	<b>Durata</b>	5 - 10 minuti
<b>Materiale</b>	Telefonino / Natel			
<b>Scopo</b>	Vorresti sapere come stai? Se va tutto bene o se forse dovresti parlare con qualcuno? Fai il self-check.			
<b>Svolgimento</b>	Self-check   Come stai? (wie-gehts-dir.ch)			



# Dolcetto o scherzetto

<b>Temi</b>	Risorse personali e scambio nel gruppo	 	<b>Durata</b>	5 - 10 minuti
<b>Materiale</b>	<u>Dolciume dolce, dolciume aspro</u>			
<b>Scopo</b>	Scambio di esperienze positive e negative durante una giornata di campo o di corso.			
<b>Preparazion</b>	Sul tavolo vengono disposti dolciumi dolci e dolciumi aspri. Dovrebbero essercene almeno uno ciascuno.			
<b>Svolgimento</b>	Ciascuno a turno può prendere qualcosa di dolce e qualcosa di aspro. Prima di mangiare il dolciume dolce, la persona deve parlare di una bella esperienza vissuta durante la giornata. Prima di mangiare il dolciume aspro, racconta un'esperienza negativa della giornata.			



# Plastilina

<b>Temi</b>	Attività fisica e creatività  	<b>Durata</b>	5 - 10 minuti
<b>Materiale</b>	<u>Plastilina</u> , timer / telefonino		
<b>Scopo</b>	Il tuo stato d'animo e il tuo umore vengono rivelati al resto del gruppo capi.		
<b>Preparazione</b>	Per questa attività è necessaria una superficie pulita in modo che l'impasto non si sporchi e possa essere riutilizzato. Si prega di non mescolare impasti diversi.		
<b>Svolgimento</b>	Ogni persona riceve un pezzo di plastilina. Quindi partirà un timer di 5 minuti. Riflettete sulla giornata. Come vi sentite? Cosa vi ha fatto piacere oggi? Cosa vi ha fatto arrabbiare oggi? Modellate l'impasto in qualcosa che rappresenti i vostri sentimenti e poi presentate brevemente la scultura al rest del gruppo.		

# «Preparo il mio zaino e ci metto dentro...»

<b>Temi</b>	Scambio nel gruppo & scoperta	 	<b>Durata</b>	10 minuti
<b>Materiale</b>	Non è necessario alcun materiale.			
<b>Scopo</b>	Questa attività ha lo scopo di sostenere il gruppo capi nel comunicare in modo trasparente sia le esperienze positive che quelle negative.			
<b>Preparazion</b>	Non è necessario alcun tipo di preparazione.			
<b>Svolgimento</b>	Si gioca al gioco "Preparo il mio zaino e ci metto dentro...". L'animatore può mettere nello zaino oggetti che rappresentano esperienze/eventi positivi, ma può anche togliere "cose" negative ("Disfo il mio zaino e tolgo..."). Questo può essere fatto in uno o due turni di gioco.			

# Safari tra le nuvole

<b>Temi</b>	Creatività & gestione dello stress	 	<b>Durata</b>	5 - 10 minuti
<b>Materiale</b>	Non è necessario alcun tipo di materiale.			
<b>Scopo</b>	Arieggiare la testa e godersi un momento di tranquillità.			
<b>Preparazione</b>	Non è necessario alcun tipo di preparazione.			
<b>Svolgimento</b>	Formate squadre di due persone, sdraiatevi su un prato e guardate il cielo. Osservate le nuvole e date sfogo alla vostra immaginazione. Quali animali o creature mitiche riuscite a individuare? (Suggerimento: se è già buio, potete anche osservare le stelle).			