

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

Temi	Risorse personali 	Durata	5 - 10 minuti
Materiale	<u>Stickers «Come stai?» (in tedesco).</u>		
Scopo	Il tuo stato d'animo e le tue emozioni vengono rivelate al resto del gruppo capi.		
Preparazione	Disponete l'ABC delle emozioni del "Come stai?" nel mezzo in modo che tutti possano vederlo bene.		
Svolgimento	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!

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

Dolcetto o scherzetto

Temi	Risorse personali e scambio nel gruppo	 	Durata	5 - 10 minuti
Materiale	<u>Dolciume dolce, dolciume aspro</u>			
Scopo	Scambio di esperienze positive e negative durante una giornata di campo o di corso.			
Preparazion	Sul tavolo vengono disposti dolciumi dolci e dolciumi aspri. Dovrebbero essercene almeno uno ciascuno.			
Svolgimento	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

Temi	Attività fisica e creatività  	Durata	5 - 10 minuti
Materiale	<u>Plastilina</u> , timer / telefonino		
Scopo	Il tuo stato d'animo e il tuo umore vengono rivelati al resto del gruppo capi.		
Preparazione	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.		
Svolgimento	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...»

Temi	Scambio nel gruppo & scoperta	 	Durata	10 minuti
Materiale	Non è necessario alcun materiale.			
Scopo	Questa attività ha lo scopo di sostenere il gruppo capi nel comunicare in modo trasparente sia le esperienze positive che quelle negative.			
Preparazion	Non è necessario alcun tipo di preparazione.			
Svolgimento	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

Temi	Creatività & gestione dello stress  	Durata	5 - 10 minuti
Materiale	Non è necessario alcun tipo di materiale.		
Scopo	Arieggiare la testa e godersi un momento di tranquillità.		
Preparazione	Non è necessario alcun tipo di preparazione.		
Svolgimento	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).		