









## Fiducia e sostegno

	<p><u>Tempo necessario:</u> ~20-30 minuti</p>
	<p><u>Luogo:</u> spazio ampio</p>
	<p><u>Partecipanti:</u> 2 persone – piccolo gruppo</p>
	<p><u>Materiali:</u> -</p>
	<p><u>Procedimento:</u> chiedere ai partecipanti di dividersi in coppie cercando di trovare un compagno dello stesso peso e altezza. Una persona cade l'altra la afferra. La persona che cade deve assumere la postura adeguata: stare in piedi dritta; piedi uniti; le mani intorno al torace, che appoggiano sulle spalle; tenere rigido il corpo (evitare di ingobbirsi). La persona che afferra si prepara: una gamba davanti all'altra; braccia aperte; porta il peso del corpo in modo particolare sulle gambe. Si inizia con cadute a breve distanza poi si amplia lo spazio. Spiegare ed esemplificare come avere una chiara comunicazione: chi cade dice: "Sono pronto per lasciarmi andare. Sei pronto a prendermi?"; chi afferra risponde: "Sono pronto. Lasciati andare."; chi cade dice: "Cado."; chi afferra risponde: "OK" Dopo circa 5-10 minuti, si scambiano i ruoli</p>
	<p><u>Finalità:</u> costruire fiducia; mostrare affidabilità; avere un senso di sicurezza</p>
	<p><u>Domande per la discussione:</u> chiedere ai partecipanti di condividere con gli altri le riflessioni sull'esperienza: Cosa ti ha aiutato ad avere fiducia? (es. comunicazione chiara, incoraggiamenti positivi, etc.) Cosa ti ha fatto sentire meno fiducioso (es. Risate /scherzi, mancanza di comunicazione, etc.)</p>
	<p><u>Fonte:</u> James Neil, 2004</p>