



# ATTIVITÀ DI RISCALDAMENTO



Cofinanziato  
dall'Unione europea



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA





**Cofinanziato  
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

## ATTIVITÀ 1: TERMOMETRO DELLE OPINIONI



### **Categoria:**

Comprendere e gestire le emozioni



### **Panoramica:**

Un riscaldamento basato sul movimento in cui i partecipanti si posizionano fisicamente lungo un "termometro" immaginario nella stanza in base al loro grado di accordo o disaccordo con alcune affermazioni preparate in anticipo sulla salute mentale. L'obiettivo è stimolare la riflessione personale senza un dibattito aperto.



### **Obiettivi di apprendimento e partecipazione:**

- Incoraggiare i partecipanti a riflettere sulle proprie convinzioni e supposizioni riguardo alla salute mentale.
- Promuovere la partecipazione attiva e il coinvolgimento fin dall'inizio della sessione.
- Creare le condizioni per un ambiente di apprendimento aperto e riflessivo.



### **Contesto e partecipanti:**

Funziona bene con gruppi di 8-25 partecipanti.



### **Raccomandazioni per un'attività di successo**

- Scegli affermazioni brevi, chiare e varie (un mix di affermazioni più ovvie e altre che stimolino la riflessione).
- Evita affermazioni eccessivamente sensibili o provocatorie all'inizio.
- Sottolinea che non ci sono risposte giuste o sbagliate e che non seguirà alcuna discussione.



### **Materiali necessari:**

- Elenco di 10-15 affermazioni preparate sulla salute mentale (da cui potete scegliere a seconda del gruppo)
- Spazio nella stanza per creare una linea o una scala visibile "d'accordo-in disaccordo"



### **Durata:**

10 - 20 minuti

### Procedimento:

1. Spiega il concetto del "termometro": un'estremità della stanza rappresenta il "fortemente d'accordo", l'altra il "fortemente in disaccordo" e lo spazio intermedio mostra vari gradi di accordo.
2. Leggi ad alta voce l'affermazione e dai ai partecipanti qualche secondo per riflettere. Esempi di affermazioni sono riportate di seguito:
  - Parlare di salute mentale rende le persone più deboli.
  - Lo stress fa sempre male.
  - È possibile capire se qualcuno ha un problema di salute mentale semplicemente guardandolo.
  - Prendersi cura della salute mentale è importante tanto quanto prendersi cura della salute fisica.
  - Una volta che una persona sviluppa un disturbo mentale, non può mai guarire completamente.
  - Le persone della mia età spesso lottano con la loro salute mentale.
  - L'esercizio fisico può avere un effetto positivo sulla salute mentale.
  - I social media hanno più effetti negativi che positivi sulla salute mentale.
  - Chiedere aiuto quando si ha un problema di salute mentale è un segno di forza.
  - Solo i professionisti possono aiutare a migliorare la salute mentale.
  - Tutti provano ansia a volte: è una parte normale della vita.
  - Parlare dei propri problemi li peggiora.
  - Gli amici possono svolgere un ruolo importante nel sostenere la salute mentale di una persona.
  - I problemi di salute mentale sono meno comuni nei giovani che negli adulti.
  - Buone abitudini di sonno possono migliorare la salute mentale.
3. Chiedi ai partecipanti di posizionarsi lungo il termometro in base alla loro opinione.
4. Osserva per un momento, poi passa alla frase successiva. Se lo ritieni necessario, puoi affrontare alcune opinioni relative a frasi specifiche, ma altrimenti l'obiettivo è quello di farlo con altre attività più approfondite.
5. Ripeti con tutte le affermazioni.

### Conclusione/debriefing:

Ringraziate i partecipanti per aver partecipato ed essersi aperti con gli altri. Sottolineate che questa attività riguarda l'auto-riflessione e la consapevolezza, non il giudizio sulle posizioni degli altri. Evidenzia che la salute mentale è diversificata e che le opinioni possono variare.

## ATTIVITÀ 2: LA SCALA DEL BENESSERE



### **Categoria:**

Comprendere e gestire le emozioni



### **Panoramica:**

I partecipanti lavorano in due gruppi per individuare i fattori che influenzano la salute mentale: un gruppo si concentra solo sugli influssi positivi, l'altro solo su quelli negativi. Ogni fattore viene scritto su un post-it e posizionato sul lato corrispondente di una "scala" disegnata su una lavagna. Il gruppo con più elementi alla fine vince, seguito da una breve discussione.



### **Obiettivi di apprendimento e partecipazione:**

- Aumentare la consapevolezza dei diversi fattori che possono influenzare positivamente o negativamente la salute mentale.
- Incoraggiare il lavoro di squadra e il pensiero creativo.
- Costruire una rappresentazione visiva delle influenze sulla salute mentale.



### **Contesto e partecipanti:**

Ideale per 8-20 partecipanti, ma adattabile a gruppi più numerosi.



### **Raccomandazioni per un'attività di successo**

- Mantenete un ritmo energico, incoraggiando la rapida generazione di idee.
- Utilizza una "scala" visiva e semplice per rendere l'attività dinamica e divertente.
- Assicurati che il debriefing colleghi il brainstorming alla vita dei partecipanti.



### **Materiali necessari:**

- Post-it e penne (un set per gruppo)
- Lavagna bianca, lavagna a fogli mobili o foglio di carta grande per disegnare la scala
- Pennarelli per disegnare i lati positivi e negativi



### **Durata:**

12 - 15 minuti

### Procedimento:

1. Dividi i partecipanti in due gruppi.
2. Assegna a un gruppo il compito di concentrarsi solo sugli influssi positivi sulla salute mentale, all'altro quelli negativi.
3. Fornisci a ciascun gruppo dei foglietti adesivi e delle penne.
4. Spiega loro che devono scrivere un'influenza per ogni foglietto adesivo il più rapidamente possibile.
5. Mentre scrivono, devono posizionare i foglietti sul loro lato della bilancia (puoi disegnare la bilancia sulla lavagna).
6. Trascorso il tempo stabilito (5 minuti), conta i foglietti per vedere quale gruppo ne ha creati di più.

### Conclusione/debriefing:

- Quali fattori erano più comuni?
- Come si manifestano questi fattori nella nostra vita quotidiana?
- Quali di questi fattori abbiamo il potere di cambiare o influenzare?

### ATTIVITÀ 3: COLORA IL TUO UMORE



#### Categoria:

Comprendere e gestire le emozioni



#### Panoramica:

Un rapido riscaldamento riflessivo in cui i partecipanti scelgono un colore che meglio rappresenta il loro stato d'animo attuale e spiegano brevemente la loro scelta. L'attività aiuta a sviluppare la consapevolezza emotiva e incoraggia l'espressione di sé in modo sicuro e senza pressioni.



#### Obiettivi di apprendimento e partecipazione:

- Migliorare la capacità dei partecipanti di identificare ed esprimere le emozioni.
- Aumentare il vocabolario emotivo e la consapevolezza di sé.
- Costruire empatia ascoltando le prospettive degli altri.



#### Contesto e partecipanti:

Funziona bene con 6-20 partecipanti; se i partecipanti sono meno, è possibile adattare l'attività indicando anche in quale parte del corpo si prova l'emozione oppure concentrarsi sul colore e sul punto in cui si proverebbe l'emozione, se la si provasse.



#### Raccomandazioni per un'attività di successo

- Consentire ai partecipanti di passare il turno se non desiderano condividere.
- Incoraggiare connessioni creative tra colori ed emozioni.
- Date l'esempio svolgendo voi stessi l'attività per primi e fornendo un esempio personale.



#### Materiali necessari:

- Campioni di carta colorata, pennarelli, sagoma del corpo stampata (facoltativa).



#### Durata:

10 - 12 minuti

### Procedimento:

1. Introduci l'idea che i colori possono riflettere i nostri stati emotivi.
2. Chiedi ai partecipanti di scegliere il colore che meglio corrisponde a come si sentono in questo momento.
3. Invita ogni partecipante (su base volontaria) a condividere il proprio colore e a spiegare brevemente il motivo della scelta.
4. Se i partecipanti sono timidi, consenti loro di limitarsi a nominare il colore senza fornire spiegazioni.

### Conclusione/debriefing:

Evidenzia la varietà degli stati d'animo e come le emozioni possano differire anche all'interno dello stesso gruppo. Ribadisci che tutti i sentimenti sono validi e che riconoscerli è il primo passo per gestirli.

### ATTIVITÀ 4: NOMINALO, RIVENDICALO, CONDIVIDILO



#### Categoria:

Comprendere e gestire le emozioni



#### Panoramica:

Attività guidata di condivisione in cui i partecipanti identificano un'emozione che stanno provando in quel momento, la esprimono ad alta voce e ne spiegano brevemente il motivo. L'attenzione è rivolta al riconoscimento e alla comunicazione chiara delle emozioni, un passo fondamentale nella regolazione delle emozioni.



#### Obiettivi di apprendimento e partecipazione:

- Migliorare le capacità di identificare le emozioni nel momento in cui si manifestano.
- Esercitarsi nell'esprimere le emozioni verbalmente in un ambiente sicuro.
- Aumentare la comprensione del legame tra eventi e risposte emotive.



#### Contesto e partecipanti:

Funziona meglio con 6-15 partecipanti per una condivisione più intima.



#### Raccomandazioni per un'attività di successo

- Rendere la partecipazione volontaria: alcuni potrebbero preferire ascoltare piuttosto che condividere.
- Crea un'atmosfera calma e rispettosa prima di iniziare.
- Utilizza esempi semplici di vocaboli relativi alle emozioni per aiutare i partecipanti che hanno difficoltà a trovare le parole.



#### Materiali necessari:

- Ruota delle emozioni opzionale o elenco delle emozioni comuni come fonte di ispirazione



#### Durata:

10 - 15 minuti

### Procedimento:

1. Spiega che l'obiettivo è riconoscere, dare un nome e comunicare un'emozione che si sta provando in quel momento.
2. Illustra come esempio il concetto: "Mi sento nervoso perché oggi sto iniziando un nuovo progetto".
3. Invita ogni partecipante a:
  - Dargli un nome (esprimere l'emozione).
  - Riconoscerla (riconoscerla come propria).
  - Condividerla (spiegare brevemente il motivo).
4. Ascoltare senza interrompere o commentare dopo ogni condivisione.

### Conclusione/debriefing:

Sottolinea la diversità delle emozioni e l'importanza di collegarle a esperienze specifiche. Incoraggia i partecipanti a mettere in pratica questo approccio "Dagli un nome - Rivendicalo - Condividilo" nella vita quotidiana come strumento per una comunicazione emotiva sana.

### ATTIVITÀ 5: STAFFETTA DI COMPLIMENTI



#### **Categoria:**

Empowerment e comunicazione



#### **Panoramica:**

Un'attività divertente e stimolante in cui i partecipanti scrivono messaggi positivi o complimenti su foglietti attaccati alla schiena degli altri. Alla fine, tutti leggono il proprio foglietto e provano maggior fiducia e connessione con il gruppo.



#### **Obiettivi di apprendimento e partecipazione:**

- Incoraggiare la comunicazione positiva e il sostegno tra pari.
- Costruire l'autostima e il senso di appartenenza.
- Promuovere un'atmosfera amichevole e incoraggiante nel gruppo



#### **Contesto e partecipanti:**

Adatto a giovani dai 12 anni in su, in gruppi da 6 a 20 partecipanti. Funziona bene come attività energizzante o di chiusura.



#### **Raccomandazioni per un'attività di successo:**

- Incoraggiate complimenti sinceri e specifici.
- Ricordate ai partecipanti di mantenere i loro commenti gentili e appropriati.
- Alla fine, concedete del tempo per la lettura silenziosa prima della condivisione facoltativa.



#### **Materiali necessari:**

- Fogli di carta A4 (uno per partecipante)
- Nastro adesivo
- Pennarelli o penne



#### **Durata:**

10 - 12 minuti

### Procedimento:

1. Attacca un foglio di carta bianco sulla schiena di ciascun partecipante.
2. Consegna a ciascun partecipante una penna o un pennarello.
3. Invita i partecipanti a camminare per la stanza, scrivendo complimenti o osservazioni positive sui fogli degli altri.
4. Dopo circa 6-8 minuti, chiedi a tutti di togliere il foglio e di leggerlo in silenzio.
5. Facoltativamente, consenti ai volontari di condividere un complimento che hanno ricevuto e che hanno particolarmente apprezzato.

### Conclusione/debriefing:

Sottolinea come i feedback positivi possano darci forza e motivarci. Incoraggia i partecipanti a notare e riconoscere più spesso i tratti positivi negli altri.

### ATTIVITÀ 6: “STOP” – ESERCITARSI A STABILIRE DEI LIMITI



#### **Categoria:**

Empowerment e Comunicazione



#### **Panoramica:**

Un esercizio attivo in cui un partecipante si avvicina lentamente a un altro e il secondo si esercita a dire chiaramente “Stop” nel momento in cui sente che il suo spazio personale viene invaso. L’attenzione è rivolta al riconoscimento e all’affermazione dei confini fisici in un ambiente sicuro.



#### **Obiettivi di apprendimento e partecipazione:**

1. Aiutare i partecipanti a diventare più consapevoli del proprio spazio personale.
2. Esercitarsi a inviare segnali verbali e non verbali chiari per stabilire dei confini.
3. Promuovere il rispetto delle zone di comfort degli altri.



#### **Contesto e partecipanti:**

Adatto a giovani di età superiore ai 13 anni, in gruppi da 6 a 20 partecipanti. Funziona bene in spazi aperti.



#### **Raccomandazioni per un’attività di successo:**

- Spiegare prima l’esercizio per illustrare entrambi i ruoli.
- Incoraggiare movimenti lenti e rispettosi, senza gesti improvvisi.
- Lasciate la partecipazione volontaria; consentite a chiunque di rinunciare se non si sente a proprio agio.



#### **Durata:**

10 - 12 minuti

### Procedimento:

1. Chiedi ai partecipanti di formare delle coppie, stando a diversi metri di distanza l'uno dall'altro.
2. Il partner A cammina lentamente verso il partner B.
3. Il partner B dice chiaramente "Stop" nel punto esatto in cui sente che inizia il proprio spazio personale.
4. Il partner A si ferma immediatamente e fa un passo indietro.
5. Invertite i ruoli e ripetete.
6. Facoltativo: ripetere con partner diversi per sperimentare zone di comfort diverse.

### Conclusione/debriefing:

Discutete su come lo spazio personale di ciascuno sia diverso e influenzato dalla cultura, dall'umore e dalle relazioni. Sottolineate che il rispetto dei confini, sia fisici che emotivi, è una parte fondamentale di una comunicazione sana e del rispetto reciproco. Parlate di quanto sia stato difficile per loro dire "basta" e di come si sono sentiti. Hanno già provato questa sensazione in situazioni di vita reale?

## ATTIVITÀ 7: CREAZIONE DI UNA STORIA



### Categoria:

Capacità collaborative e gestione delle dinamiche di gruppo



### Panoramica:

Un gioco di narrazione collaborativa in cui ogni persona aggiunge una frase per creare una storia condivisa. La storia deve includere alcune parole chiave o temi preselezionati relativi alle sfide dell'adolescenza e alla transizione al mondo del lavoro, oppure seguire un titolo intrigante prestabilito.



### Obiettivi di apprendimento e partecipazione:

- Esercitarsi nell'ascolto attivo e sviluppare le idee degli altri.
- Promuovere la creatività rimanendo concentrati su un tema condiviso.
- Promuovere la coesione del gruppo e la risoluzione cooperativa dei problemi.



### Contesto e partecipanti:

Adatto a giovani di età superiore ai 15 anni, in gruppi di 6-20 partecipanti.



### Raccomandazioni per un'attività di successo:

- Scegliere parole/temi pertinenti alla fase di vita dei partecipanti (ad esempio, "primo colloquio di lavoro", "lasciare la scuola", "affrontare una sfida").
- Assicurarci che tutti abbiano la possibilità di contribuire.
- Mantenere un tono giocoso e leggero.



### Materiali necessari:

- Elenco preparato in anticipo di 5-8 parole chiave OPPURE alcuni titoli di storie interessanti.
- Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili (facoltativa) per annotare la storia man mano che si svolge.



### Durata:

10 - 12 minuti



## Procedimento:

1. Spiega al gruppo che creerà una storia insieme, una frase alla volta.
2. Presenta l'elenco delle parole/dei temi richiesti OPPURE il titolo scelto.
3. Il primo partecipante inizia con una frase; il successivo continua, e così via.
4. Incoraggia la creatività assicurandoti che le parole/i temi richiesti siano inclusi.
5. Termina quando tutti i partecipanti hanno contribuito almeno una volta.

## Conclusione/debriefing:

Sottolinea come l'ascolto e l'adattamento siano essenziali sia nella narrazione che nel lavoro di squadra. Collega questo concetto alla comunicazione e alla collaborazione nella vita reale a scuola, al lavoro e nelle situazioni sociali.

## ATTIVITÀ 8: FILA SILENZIOSA – EDIZIONE SULLA TRANSIZIONE



### **Categoria:**

Capacità collaborative e gestione delle dinamiche di gruppo



### **Panoramica:**

Una sfida di comunicazione silenziosa in cui i partecipanti devono disporsi in un ordine specifico (ad esempio, in base all'anno in cui desiderano iniziare a lavorare, al livello di difficoltà del lavoro dei loro sogni o alla loro scala di "maggiore a minore fiducia nella ricerca di un lavoro") senza parlare.



### **Obiettivi di apprendimento e partecipazione:**

- Esercitarsi nella comunicazione non verbale e nella risoluzione dei problemi.
- Aumentare la consapevolezza di sé attraverso la riflessione sugli obiettivi personali e sui sentimenti riguardo al futuro.
- Promuovere la cooperazione di gruppo senza negoziazioni verbali.



### **Contesto e partecipanti:**

Adatto a giovani di età superiore ai 15 anni, in gruppi di 8-20 partecipanti.



### **Raccomandazioni per un'attività di successo:**

- Scegli una categoria di ordinamento che stimoli la riflessione ma che sia sicura da condividere.
- Presta attenzione ai partecipanti che potrebbero avere difficoltà: se necessario, offri loro la possibilità di rinunciare.



### **Durata:**

10 - 12 minuti

## Procedimento:

1. Spiega che il compito è quello di allinearsi in un ordine particolare senza parlare.
2. Indica la categoria (ad esempio, “l’anno in cui pensi di trovare il tuo primo lavoro” o “quanto ti senti sicuro di trovare un lavoro su una scala da più sicuro a meno sicuro” ecc.)
3. I partecipanti comunicano utilizzando solo gesti e linguaggio del corpo.
4. Una volta sistemati, invitali a condividere la loro posizione e il loro ragionamento (facoltativo).

## Conclusione/debriefing:

Discutete l’importanza della comunicazione non verbale e i diversi livelli di comfort che le persone hanno riguardo al futuro. Collegare questo argomento alla comunicazione sul posto di lavoro e alla consapevolezza di sé nella pianificazione della carriera.

### ATTIVITÀ 9: I CINQUE SENSI



#### **Categoria:**

Esercizi di consapevolezza e rilassamento



#### **Procedimento:**

Una semplice tecnica di radicamento in cui i partecipanti si concentrano sui propri sensi per portare la consapevolezza al momento presente e ridurre lo stress.



#### **Obiettivi di apprendimento e partecipazione:**

- Aumentare la consapevolezza e ridurre il disordine mentale.
- Fornire un rapido riequilibrio mentale durante o dopo attività intense.



#### **Contesto e partecipanti:**

Adatto a tutte le età, in gruppi di qualsiasi dimensione. Più appropriato per ambienti naturali all'aperto.



#### **Raccomandazioni per un'attività di successo:**

- Condurre l'attività lentamente e con calma.
- Incoraggiare i partecipanti a notare piccoli dettagli spesso trascurati.



#### **Durata:**

5 - 8 minuti

### Procedimento:

1. Invita i partecipanti a sedersi comodamente e a concentrarsi su ciò che li circonda.
2. Chiedi loro di osservare in silenzio:
  - cosa vedono
  - cosa sentono
  - cosa provano
  - cosa sentono
  - cosa assaggiano
3. Lascia passare qualche istante tra un senso e l'altro.

### Conclusione/debriefing:

Incoraggia i partecipanti a utilizzare questa tecnica ogni volta che si sentono stressati o distratti per riportarsi al presente.

## ATTIVITÀ 10: VISUALIZZAZIONE GUIDATA – RADICAMENTO NE “IL TUO LUOGO DI CALMA”



### **Categoria:**

Esercizi di consapevolezza e rilassamento



### **Panoramica:**

Un breve esercizio di consapevolezza in cui i partecipanti immaginano sé stessi in un ambiente tranquillo e sicuro di loro scelta. Questa visualizzazione guidata aiuta a ridurre lo stress, favorisce il rilassamento e stimola le emozioni positive.



### **Obiettivi di apprendimento e partecipazione:**

- Aiutare i partecipanti a sviluppare strategie di gestione dello stress.
- Incoraggiare l'immaginazione come strumento per la regolazione emotiva.
- Creare un rapido reset mentale da utilizzare prima di situazioni difficili.



### **Contesto e partecipanti:**

Adatto a giovani di età superiore ai 12 anni, in gruppi di qualsiasi dimensione. Funziona bene come attività di chiusura o di reset durante un programma intenso.



### **Raccomandazioni per un'attività di successo:**

- Usa un tono di voce calmo e costante.
- Consenti ai partecipanti di scegliere il proprio “luogo di calma” in modo che l'esperienza risulti personale.
- Mantieni l'attività breve, in modo che rientri nel tempo previsto per il riscaldamento/le attività corte.



### **Materiali necessari:**

- Nessuno (facoltativo: musica di sottofondo soft).



### **Durata:**

8 - 10 minuti

### Procedimento:

1. Chiedi ai partecipanti di sedersi comodamente e chiudere gli occhi se si sentono a proprio agio nel farlo.
2. Guidali nell'immaginare un luogo in cui si sentono completamente calmi, al sicuro e felici (ad esempio, una spiaggia, una foresta, la loro stanza preferita).
3. Invitali a notare i dettagli:
  - Cosa vedete?
  - Quali suoni riesci a sentire?
  - Che odori senti?
  - Come senti l'aria sulla tua pelle?
4. Incoraggiali a "rimanere" in questo luogo per 1-2 minuti, respirando lentamente.
5. Guidali delicatamente al ritorno chiedendo loro di fare un respiro profondo, muovere le dita delle mani e dei piedi e aprire gli occhi.

### Conclusione/debriefing:

Spiega che questa visualizzazione può essere utilizzata ogni volta che hanno bisogno di calmare la mente, prima di un colloquio, di un esame o di una conversazione difficile, e che una pratica regolare può rendere più facile raggiungere rapidamente uno stato di calma.