

Titolo: Tre Domande Coraggiose

Obiettivo:

Questo esercizio ci consente di esplorare le nostre paure e attraverso le Tre Domande Coraggiose trovare un modo per affrontarle.



Intro:

Per accrescere il nostro coraggio non dobbiamo solamente fare cose che ci spaventano. Si tratta anche di ascoltare il nostro cuore e fare la cosa giusta.

Materiali:

Recipiente/cappello
Strisce di carta
Penne

Istruzioni:

Prima di tutto, considerate che parleremo delle paure proprie e di quelle degli altri ed è quindi importante che tutti si sentano al SICURO. Quali sono dei modi per assicurare che tutti nel gruppo si sentano in un ambiente protetto? Ricordatevi che parlare delle proprie paure è in realtà MOLTO coraggioso!

2. Ogni persona scriva e disegni una sua paura su un pezzo di carta e in modo anonimo lo metta dentro un recipiente/cappello.

3. A turno si pesca un biglietto dal contenitore, si legge ad alta voce e si spiega perché questa paura può spaventare.

4. Quindi, come gruppo, si valutano alcune opzioni per gestire quella paura. Quindi, si valutano queste opzioni basandosi sulle seguenti **Tre Domande Coraggiose**:

- **Si viola qualche regola importante o è contro la legge?**
- **Ferirà/danneggerà qualcuno?**
- **Senti che è la cosa giusta da fare?**

Punti di Discussione:

Qualcosa può apparirci “giusto” e “pauroso” allo stesso tempo?

Cosa ti aiuta a sentirti coraggioso?

In che modo le Tre Domande Coraggiose possono aiutarti a prendere decisioni più coraggiose e migliori?

Come fai a sapere che qualcosa è “giusto per te”?



POP-UP
FESTIVAL

Titolo: Tre Domande Coraggiose

Obiettivo:



Intro:

Materiali:

Instruzioni:

Sulla base delle risposte alle Tre Domande Coraggiose, scegli l'opzione migliore che sia allo stesso tempo coraggiosa e giusta.

Per esempio: Sul pezzo di carta è stato scritto "ragni". La persona che ha estratto dice: "I ragni fanno paura perché si possono arrampicare su di te e farti persino del male". Il gruppo interviene con delle soluzioni per gestire questa paura: "Potresti ucciderlo!" o "Potresti chiedere aiuto" o "Potresti metterci una tazza sopra e con un foglio sotto portarlo all'esterno".

Quindi, discuti le Tre Domande Coraggiose: ucciderlo farebbe del male al ragno e lo percepirei come sbagliato, quindi potrebbe non essere la scelta più coraggiosa, e così via per le altre opzioni.

Punti di Discussione:



POP-UP FESTIVAL