



## Podcast 10

### Come connettersi con le persone e cogliere l'umore nella stanza?

Nel lavorare con un gruppo, l'empatia, la consapevolezza e l'esperienza giocano un ruolo enorme.

Non tutto è come sembra. Il buon umore in un gruppo e il ridicolo degli esercizi proposti possono essere, ad esempio, una manifestazione di paura del fallimento. Può anche essere un tentativo di compiacere il gruppo da parte di uno dei partecipanti e ottenere la simpatia di altre persone.

Ricorda che il comportamento insolito del partecipante o la mancanza di cooperazione da parte sua può essere causato da molti fattori. Forse ha ricevuto un messaggio inquietante o non si sente bene.

Ricorda che non tutti i comportamenti sono legati a te e che la resistenza all'impegno può avere molte cause diverse.

Ecco perché è così importante rispondere a segnali di disturbo ed essere pronti a cambiare lo scenario precedentemente preparato delle classi.

Non cercare di attuare il programma pianificato con la forza. I costi emotivi possono essere troppo alti e possono portare alla rottura del gruppo. Invece, cerca di spiegare la situazione, conduci esercizi integrativi / stimolanti / calmanti.

Se la resistenza o le emozioni difficili riguardano uno dei partecipanti, sii pronto a parlare individualmente durante la pausa e regola ulteriori attività in modo che la persona si senta sicura e a suo agio.

Se hai difficoltà a sentire l'umore del gruppo, puoi fare un breve esercizio in cui chiedi ai partecipanti di esprimere come si sentono al momento in un certo modo.

Possono farlo in diversi modi:

Dare una dichiarazione in una formula specifica: sembra..... (es. nuvola temporalesca), sono..... (ho voglia di sparare fulmini).

Fare un disegno raffigurante il loro benessere e spiegarlo a tutto il gruppo.

Presentare il tuo benessere / emozioni attraverso la pantomima o anche le espressioni facciali.

Rispondi alla domanda: cosa vuoi ora e perché? Le risposte dei partecipanti ti permetteranno di capire il comportamento del gruppo e ti aiuteranno a decidere cosa fare dopo.

Forse è sufficiente rallentare un po' il ritmo o introdurre un esercizio aggiuntivo. O forse i partecipanti hanno solo bisogno di una sosta.

Ricorda sempre che forzando il corso delle lezioni nonostante la resistenza dei partecipanti, non otterrai comunque il risultato desiderato. Al massimo, farai sopravvivere i partecipanti fino alla fine del tempo pianificato che poi correranno rapidamente fuori dalla stanza.

Quindi sii attento alle esigenze dei partecipanti e non aver paura di chiedere loro cosa sta succedendo se non sei in grado di percepirlo da solo.

