



Clandestine immigration: Awareness & inclusion

through



**Agire per l'inclusione dei
migranti &
sensibilizzare sui rischi
dell'immigrazione
clandestina attraverso il teatro**



TABELLA DEI CONTENUTI

03 Introduzione

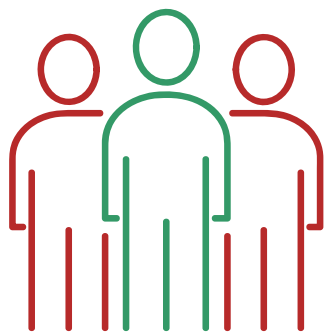
04 Sensibilizzazione sui rischi
dell'immigrazione
clandestina attraverso il
teatro

05 Esercizi teatrali per
sensibilizzare
sul tema dell'immigrazione
clandestina

17 Esercizi per la fiducia e il
lavoro di squadra



Introduzione



Per affrontare i flussi sempre maggiori di immigrazione clandestina, che mettono a rischio migliaia di persone e in particolare i giovani, i Paesi europei intensificano le loro azioni per regolare le migrazioni e provare a limitare il numero di trafficanti che guadagnano mettendo in pericolo la vita dei migranti. Molti di loro sono confinati in centri di ritenzione, all'interno dei quali i loro diritti umani fondamentali non sono rispettati.

Per quanto riguarda i paesi del Maghreb, questi hanno avviato molte azioni per rendere consapevoli i giovani dei pericoli causati dall'immigrazione clandestina. Tuttavia, questi sforzi non possono avere successo senza una cooperazione efficiente da parte dei paesi della "zona Euromed". Le organizzazioni che lavorano con i giovani hanno un ruolo importante nell'aumentare la consapevolezza degli stessi sui pericoli che l'immigrazione clandestina può comportare, e dovrebbero operare per accrescere le loro speranze in modo che questi ultimi possano giocare un ruolo attivo all'interno della propria comunità.

In questo contesto, insieme ai partner di Italia (Associazione InformaGiovani), Francia (Compagnie 3.42), Tunisia (Association de théâtre et animation culturelle Korba), Grecia (Monopatia Allileggiis) e Algeria (Association Educative et Culturelle Arc en Ciel), abbiamo realizzato un progetto **Erasmus+ di sviluppo delle capacità nell'ambito della gioventù, "Clandestine immigration: Awareness & inclusion through ART"**, con lo scopo di affrontare il tema dell'immigrazione clandestina e di informare i giovani sulle sue cause e conseguenze attraverso la pratica teatrale, che costituisce un prezioso strumento di promozione e difesa dei diritti umani.

Sensibilizzazione sui rischi dell'immigrazione clandestina attraverso il teatro




Questo strumento pedagogico è stato creato dai partner come parte del progetto di sviluppo delle capacità nell'ambito della gioventù "Clandestine immigration: Awareness & inclusion through ART".

Lo scopo è quello di aiutare gli operatori giovanili a creare laboratori teatrali per sensibilizzare sui rischi legati all'immigrazione clandestina e per supportare l'inclusione dei giovani migranti.

A questo proposito sono stati ideati 17 esercizi teatrali riguardanti diversi temi, dalla respirazione alla risata, alla fiducia, al lavoro di squadra

Tutti gli esercizi sono rivolti sia ai migranti che, in generale, ai giovani con minori opportunità, e sono descritti nelle pagine seguenti.





**Esercizi teatrali
per sensibilizzare
sul tema dell'immigrazione
clandestina**

Esercizio di respirazione

Questo esercizio è perfetto per iniziare la giornata e dare al gruppo la giusta energia per i diversi esercizi proposti nella guida.

Lo scopo è rilassare i partecipanti e aiutarli a connettersi con il proprio corpo.

La respirazione addominale è utile perché migliora l'ossigenazione del corpo. Una migliore qualità della respirazione porta ad un corpo migliore, e un corpo migliore porta ad un sistema nervoso equilibrato che annulla la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress.

Il processo:

- Il luogo dev'essere silenzioso.
- Mettere delle coperte per terra e chiedere ai partecipanti di distendersi sopra.
- Chiedere ai partecipanti di poggiare qualcosa sul proprio stomaco (ad esempio un libro) e focalizzarsi su di esso.
- Dare ai partecipanti istruzioni per la respirazione addominale e guidarli nell'inspirazione e nell'espiazione. L'oggetto sul loro stomaco dovrebbe alzarsi al momento dell'inspirazione.

Opzione: si può chiedere ai partecipanti di distendersi sulle coperte già prima di iniziare l'esercizio, e si può mettere della musica rilassante, in modo da creare un'atmosfera rilassante.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: coperte, libri o oggetti da poggiare sullo stomaco, casse per la musica (opzionale).



Mettersi nei panni di un migrante

Quest'esercizio è difficile, ma interessante ed efficace nell'accrescere la consapevolezza.

L'obiettivo è di riportare la storia di un immigrato e sensibilizzare sul tema.

Bisogna scegliere un oggetto e portarlo durante l'attività. Ogni partecipante costruirà una storia intorno all'oggetto che ha portato.

Il processo:

- il luogo deve essere silenzioso;
- bisogna stare uno di fronte all'altro e raccontare la propria storia;
- si può parlare nella propria lingua, il pubblico capirà le emozioni di chi parla dai gesti e dal tono di voce;
- si inizierà a costruire una storia intorno all'oggetto precedentemente scelto.

Esempio: durante un workshop teatrale, uno dei partecipanti ha scelto di portare il collare del suo cane. La storia è stata molto toccante ed emozionante, avendo il partecipante raccontato di aver dovuto abbandonare il proprio cane durante la migrazione causata dalla guerra nel proprio paese.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: sentimenti, una storia da raccontare e l'oggetto scelto.



Comprendere il linguaggio del corpo quando c'è una barriera linguistica

Quest'esercizio spinge a riflettere sul linguaggio del corpo e le diverse modalità di comunicazione. Aiuta i partecipanti a comprendere una situazione dalla prospettiva di un immigrato.

Lo scopo di quest'esercizio è di aumentare la consapevolezza sulle barriere linguistiche.

L'esercizio dimostrerà che, a causa delle barriere linguistiche, talvolta si capisce esattamente l'opposto di quello che una persona vuole dire.

Il processo:

- chiedere al gruppo se qualcuno vuole proporsi come volontario per interpretare l'immigrato;
- questa persona deve mettersi di fronte al gruppo, dopodiché il gruppo inizia a parlare dicendo frasi carine come “possiamo aiutarti”, “non avere paura”, ecc. I partecipanti possono usare un linguaggio inventato o qualsiasi lingua vogliano;
- la persona che sta interpretando l'immigrato deve agire come se fosse spaventata dal gruppo e non capisse che le intenzioni delle altre persone sono buone;
- alla fine dell'esercizio, aprire una discussione su cosa i partecipanti pensano di questa situazione, se hanno già vissuto qualcosa di simile e cosa possono fare per mettere la persona a proprio agio nonostante la barriera linguistica.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: nulla eccetto partecipanti motivati e un'atmosfera accogliente e senza pregiudizi.



Teatro dell'oppresso

Quest'esercizio incoraggia i partecipanti a riflettere sui propri comportamenti e dà loro idee su come cambiarli.

Lo scopo di quest'esercizio è di sviluppare empatia e portare i partecipanti a realizzare quale impatto possono avere i propri comportamenti sulle altre persone.

Il processo:

- chiedere al gruppo se qualcuno vuole proporsi come volontario per interpretare l'immigrato;
- il gruppo crea un cerchio e l' "immigrato" si mette al centro;
- la persona al centro cerca di interagire con il gruppo, il quale però deve evitare o addirittura essere scortese con l' "immigrato";
- alla fine dell'esercizio, aprire una discussione su cosa i partecipanti pensano di questa situazione e se hanno già vissuto o visto qualcosa di simile.

Mettendosi nei panni degli altri, i partecipanti potranno capire molto meglio cosa significa essere rifiutati, isolati ecc.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: nulla eccetto partecipanti motivati e un'atmosfera accogliente e senza pregiudizi.



Creare burattini Bunraku

I burattini sono uno strumento utile e inclusivo perché possono essere realizzati in qualsiasi forma e possono essere usati per i giochi di ruolo.

Lo scopo è di creare cooperazione nel gruppo ed esprimere creatività attraverso un laboratorio artigianale.

Il processo:

- creare una palla di carta e disegnarci una faccia;
- attaccarla ad una fascia di cartone che costituirà il collo; è importante controllare che la testa possa girare come quella di un essere umano. Dopo aver creato il collo, aggiungere un bastoncino di legno dietro la testa e farla muovere;
- creare il petto ritagliando un rettangolo di cartone e attaccarlo al collo;
- ora creare le braccia. Prima di tutto, ritagliare un rettangolo di cartone stretto e lungo e arrotolarlo per fargli prendere la forma di un braccio. Attaccarlo quindi al torace e mettere molto scotch per dare forma alle spalle, dopodiché fare lo stesso con il gomito. Aggiungere un pezzo di cartone o un bastoncino di legno nel gomito per poter muovere le braccia. Ripetere la stessa azione per l'altro braccio;
- ripetere l'operazione per realizzare le gambe, mettendo anche qui dello scotch per dare forma alle ginocchia. Attaccare un bastoncino ad ogni piede così da poter muovere le gambe;
- alla fine decorare i burattini come si preferisce: aggiungere vestiti, accessori, ecc. Sentirsi liberi di fare quello che si vuole!

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: cartone, carta, colla, bastoncini di legno, scotch, pennarelli, adesivi, pittura, qualsiasi materiale con il quale si vogliono decorare i burattini.



Gioco di ruolo con i burattini

Bunraku

Quest'esercizio può aiutare i partecipanti a fronteggiare situazioni complesse che sono difficili da rappresentare nella realtà.

Lo scopo è aiutare a identificare quali decisioni possono essere prese in situazioni difficili.

- usare i burattini al posto del corpo umano è più facile per le persone timide, poiché le mette più a proprio agio;
- è possibile affrontare temi più delicati;
- per chi sta giocando, è un buon modo per comprendere alcuni processi;
- per chi sta guardando, il gioco lo rende consapevole di alcune situazioni che gli immigrati possono vivere.

Il processo:

- selezionare tre persone per ogni burattino: una muoverà la testa, una le braccia e una le gambe;
- lasciarle realizzare una piccola rappresentazione teatrale con i burattini.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: burattini precedentemente creati e ogni materiale opzionale che può essere necessario per il gioco di ruolo.



Liberarsi dei sentimenti negativi

Quest'esercizio aiuterà a rilasciare le emozioni e i sentimenti negativi dei partecipanti.

Lo scopo è guidare i partecipanti in un'auto-riflessione sulle proprie debolezze e sulle cose che non amano di se stessi, o su quello che vogliono cambiare.

Opzione: creare una discussione aperta dopo quest'esercizio invitando i partecipanti a condividere con gli altri i propri sentimenti negativi, così che possano trovare insieme una soluzione e sentirsi più compresi e rassicurati su se stessi.

Il processo:

- prima di svolgere quest'esercizio, dividere un cartone in 5 categorie come di seguito:

Cosa non ti piace?	Perché?	Chi te lo ha detto?	Quando è stata la prima volta che ci hai pensato?	Dove è avvenuto?

- chiedere ai partecipanti di riempire la tabella con le risposte a queste domande.

L'obiettivo è guidare i partecipanti ad una auto-riflessione su ciò che non gli piace di se stessi.

Liberarsi dei sentimenti negativi

I partecipanti dovranno riflettere sul perché sentono quello che sentono e su chi ha fatto loro notare questa cosa, quando è successo e dove.

Possono scrivere quante frasi vogliono.

Se quello che hanno scritto è troppo personale, possono non condividerlo con gli altri.

- dopo che tutti i partecipanti hanno terminato di scrivere, chiedere loro di scrivere su un post-it cosa vogliono maggiormente cambiare di loro stessi.
- dopodiché dovranno accartocciare il post-it, correre nella stanza urlando e lanciarlo nel cestino: è un atto simbolico per liberarsi da sentimenti negativi.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: cartone, fogli, penne, post-it, cestino.



Gioco dell'improvvisazione – gioco di ruolo

Quest'esercizio si appella alla creatività e alla riflessione e aiuta i partecipanti a mettersi nei panni degli immigrati.

Gli scopi sono di spingere i partecipanti a riflettere sui propri comportamenti e dar loro idee su come cambiarli mettendosi nei panni di un'altra persona, creare un senso di comunità tramite il gioco dell'improvvisazione e riportare infinite possibilità di situazioni che possono aiutare le persone a realizzare cosa sentono gli altri.

Il processo:

- Selezionare tre volontari che saranno gli attori del gioco di improvvisazione;
- Il gruppo deve immaginare dove avrà luogo la messa in scena (in una chiesa, in un negozio, per strada, ecc.), o un luogo specifico legato all'immigrazione (per esempio una barca);
- per ogni attore o gruppo, dev'essere scelto un sentimento specifico (tristezza, solitudine, calma, felicità, rabbia, smarrimento ecc.);
- ora lasciarli giocare, improvvisare e interagire l'uno con l'altro;
- dopodiché si possono scambiare gli attori, aggiungerne di nuovi o anche lasciare i partecipanti liberi di fare quello che vogliono.

Suggerimento: se il gruppo non è proattivo, o se i partecipanti sono timidi, dare loro indicazioni su cosa devono fare. Ad esempio, suggerire ad uno di litigare con un altro e chiedere ad un terzo di risolvere il conflitto. Lasciare spazio all'immaginazione.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: materiale specifico se si vuole far lavorare il gruppo su una situazione che si ha già in mente e un'atmosfera accogliente e senza pregiudizi.



Esercizio della risata

Quest'esercizio è un buon modo di far conoscere lo yoga della risata al gruppo. Dopo aver fatto degli esercizi di respirazione, iniziare a ridere in cerchio con il gruppo.

Lo scopo è far produrre endorfine al corpo per combattere lo stress e le emozioni negative.

L'esercizio può anche aiutare il gruppo a diventare più unito e i partecipanti a sentirsi più a proprio agio con gli altri.

Il processo:

- chiedere al gruppo di mettersi in cerchio, poi di formare delle coppie;
- i partecipanti si prendono per mano e si guardano negli occhi;
- mentre si stringono le mani iniziano a ridere;
- lasciar fare l'esercizio per 5 minuti e lasciare che il gruppo si senta libero di fare esperienza e ridere il più possibile.

Suggerimento: Fare l'esercizio con i partecipanti e non avere paura di ridere forte per mostrar loro che non c'è niente da temere.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: nulla tranne partecipanti motivati e un'atmosfera accogliente e senza pregiudizi.



Integrare le persone attraverso la risata

Quest'esercizio aiuterà ad abbattere i muri tra le persone.

Gli scopi sono di unire il gruppo facendo condividere ai partecipanti un momento piacevole, creare un'atmosfera divertente e confortevole affinché le persone si sentano a proprio agio e creare dei ricordi insieme.


Il processo:

- prima di fare quest'esercizio, le persone devono essersi già conosciute. Per esempio, far fare loro altri esercizi prima di questo, come giochi di ruolo o esercizi di risata;
- i partecipanti si stendono per terra uno alla volta posando la testa sulla pancia dell'altra persona;
- creare quindi un' "onda di risata", che consiste nel chiedere alle persone della fila di ridere una dopo l'altra. Ciò produce un'energia positiva: la risata è comunicativa.
- lasciare che i partecipanti restino sdraiati per terra per almeno 15 minuti, in modo che siano completamente liberi di ridere e di esprimere le proprie emozioni. Dopodiché si sentiranno felici, liberi e leggeri.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: pavimento pulito e coperte se il pavimento è freddo, in modo che le persone possano sdraiarsi e sentirsi più comode.





Esercizi

per la fiducia e il lavoro di squadra

L'uomo cieco e la sua guida

Lo scopo dell'esercizio è di costruire fiducia tra due persone e tra coppie di persone che si muovono nello spazio.

Il processo:

- dividere le persone del gruppo in coppie, separate to persona A and persona B;
- la persona A chiude gli occhi e segue le istruzioni della persona B che diventa la sua guida. B deve aiutare l' "uomo cieco" a camminare per la stanza indicando con il dito sulla schiena di A in che direzione devono andare;
- il dito al centro della schiena indica che la persona cieca deve camminare dritto. Quando B fa più pressione con il dito al centro della schiena significa che devono fermarsi perché c'è un ostacolo. Quando il dito preme sulla spalla destra di A il corpo si gira a destra o sulla spalla sinistra per girare a sinistra;
- le istruzioni devono essere chiare e il dito che agisce come un volante non dovrebbe lasciare il corpo della persona cieca se non per cambiare istruzioni. Pertanto, la persona B deve comportarsi rispettosamente e dare tutte le sue attenzioni alla persona A in modo che quest'ultima possa fidarsi e seguire le indicazioni;
- Dopo un po' i ruoli si invertono: B prende il posto di A.

L'esercizio ha successo quando sia A che B riescono a rilassarsi e lasciarsi andare e abbandonarsi nelle mani dell'altra persona senza la paura di urtare contro qualcosa.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: nessuno.



La palla e la rete

Quest'esercizio ha un livello di difficoltà più alto del precedente, quindi è meglio non svolgerlo per primo nel programma di esercizi di fiducia.

Lo scopo dell'esercizio è di costruire fiducia all'interno del gruppo.

Il processo:

- quest'esercizio di fiducia si svolge in gruppo. Due file di persone (5-6 o più in ogni fila) sono in piedi una di fronte all'altra ad una distanza di almeno 5 metri;
- la prima persona nella fila A inizia e corre con gli occhi chiusi, e se possibile senza rallentare, verso la fila B. Questa persona diventa la palla e il gruppo B è la rete;
- tutte le persone della fila B hanno le mani aperte, pronte a cogliere la persona-palla in modo da non farla sbattere o cadere. Essenzialmente creano una rete-abbraccio intorno a questa persona;
- poi la prima persona della squadra B diventa la palla per la rete della squadra A e così via finché tutti i partecipanti diventano la palla.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: nessuno.



Il mondo di vetro

Lo scopo dell'esercizio è di costruire fiducia all'interno del gruppo tramite l'improvvisazione e i sensi.

Il processo:

- i membri del gruppo iniziano a camminare per la stanza, ognuno al proprio ritmo, per rilassarsi e concentrarsi sul proprio respiro;
- l'istruttore, con un tono calmo, racconta loro la storia del mondo di vetro, quando era unito e tutti vivevano in armonia. Ad un certo punto, però, il mondo di vetro si frantumò e da allora i singoli frammenti sono andati alla ricerca degli altri per riunirsi;
- dopo questa breve narrazione, l'istruttore chiede al gruppo di smettere di camminare e di chiudere gli occhi. Li guida uno alla volta in una fila creando un "serpente". Quando sono tutti in fila, con gli occhi chiusi, chiede loro di alzare le mani e toccare la schiena e la testa della persona davanti. In questo modo i partecipanti acquisiscono informazioni tramite il tatto, o perfino tramite l'olfatto, sulla persona davanti. Quello che è stato creato è un mondo di vetro;
- al segnale dell'istruttore il mondo di vetro si rompe e i partecipanti devono muoversi rapidamente in qualsiasi direzione, sempre con gli occhi chiusi, e continuare a camminare nello spazio;
- al successivo segnale dell'istruttore i partecipanti cominciano a cercare la persona di che avevano davanti nella speranza di ricostruire il mondo di vetro. Brancolano nello spazio per identificare la persona di fronte a loro attraverso il tatto o l'olfatto. Anche l'ascolto ha qui un ruolo importante dato che alcune persone inevitabilmente si allontaneranno per trovare le persone che rispettivamente avevano di fronte.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.



Il servo e il padrone

Un'improvvisazione molto divertente che provoca molte risate e supera le barriere linguistiche è l'improvvisazione "il Servo e il Padrone".

Lo scopo dell'esercizio è vedere la relazione spontanea che si crea tra due persone imponendo il dominio e il potere su una di loro: che tipo di emozioni una persona sviluppa e come l'altra si adatta.

Il processo:

- si gioca in coppie. Una persona diventa il padrone, quello che esercita l'autorità sull'altra persona, la quale diventa il servo che ne sopporta i capricci;
- questa particolare improvvisazione non viene provata prima, ma si basa sulla spontaneità e sull'immaginazione dei partecipanti. Ad entrambe le parti è proibito parlare nella propria lingua o in qualsiasi altra lingua conosciuta; devono usare parole senza senso, ovvero una lingua che inventano sul momento;
- il padrone dà ordini al servo in una lingua incomprensibile e il servo deve eseguirli. Ovviamente quest'ultimo agisce in base a quello che capisce o sabotava il padrone svolgendo azioni diverse da quelle che gli erano state richieste.

Domanda: il conflitto creato dall'esercizio di potere culmina nell'eliminazione di un ruolo o nella resa o persino nella rassegnazione di uno dei due ruoli?

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.



Zona confort di movimento

Esercizio di rilassamento e liberazione per la consapevolezza del corpo.

Lo scopo dell'esercizio è creare una zona di confort per esprimere emozioni attraverso il movimento del corpo, la consapevolezza di esso e lo sviluppo emotivo.

Il processo:

- usare le persiane per oscurare la luce solare e/o spegnere le luci, accendere solo luci basse quasi impercettibili per questioni di sicurezza;
- mettere musica rilassante;
- dire alle persone che possono muoversi lentamente, ballare o fare qualsiasi cosa, nessuno li vedrà e quindi possono trovare nuove forme di espressione e modi di muovere i propri corpi. Questo è un processo di ricerca interiore e di accrescimento della consapevolezza del corpo. Ognuno è libero di muovere il proprio corpo nello spazio come vuole e per il tempo di cui ha bisogno;
- ognuno può iniziare, fermarsi e continuare o fermarsi e basta ogni volta che vuole.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: spazio in cui muoversi liberamente, persiane per oscurare la stanza se l'attività è svolta durante il giorno e casse per la musica.



Lavoro di squadra senza parole

Un esercizio di lavoro di squadra che include il movimento nello spazio.

Lo scopo di questo esercizio è di unire il gruppo di partecipanti.

Il processo:

- predisporre uno spazio senza oggetti;
- spiegare ai partecipanti che possono muoversi in ogni direzione, ma devono muoversi tutti con lo stesso ritmo;
- le opzioni sono: stare in piedi, camminare, saltare o correre;
- in qualsiasi momento ognuno può cambiare il ritmo del movimento e tutto il gruppo deve seguire il leader, in modo tale che il leader sia “il gruppo”.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: spazio senza oggetti.



Dare l'equilibrio

Esercizio di gruppo sull'equilibrio che richiede movimento.

Lo scopo dell'esercizio è di costruire fiducia all'interno del gruppo.

Il processo:

- l'idea dell'esercizio è di camminare in gruppo e tenere le braccia dei partecipanti con una mano;
- nel momento in cui qualcuno poggia la mano sul braccio di un altro, il partner trasferisce l'equilibrio del proprio corpo sulla mano dell'altro partecipante;
- senza l'aiuto del partner, non si potrebbe prendere tale posizione fuori dall'equilibrio; il partecipante deve provare ad andare il più lontano possibile per portare al limite il proprio equilibrio;
- nel caso in cui si oltrepassasse il limite del proprio equilibrio non c'è problema, qualcuno aiuterà la persona a cadere piano, ma l'idea principale è di percepire il limite del proprio equilibrio. Quando si perde l'equilibrio ci si serve dell'aiuto del partner.

Gruppo target: immigrati, giovani con minori opportunità.

Materiali: spazio libero in cui muoversi.



Disclaimer

Le informazioni e i punti di vista presenti in questa guida riflettono quelli dei propri autori e in nessun modo riflettono l'opinione ufficiale dell'Unione Europea.

Nè le istituzioni e gli organi dell'Unione Europea né qualsiasi persona che agisca per loro conto può essere ritenuta responsabile per l'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni contenute nella presente guida.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Clandestine immigration: Awareness & inclusion

through

