

[illegible]

Indice

Introduzione	7
Scopo del manuale	8
Per chi è il manuale?	9
Contesto del progetto	10
Definizioni	11
Disabilità	11
Pedagogia circense	13
Inclusione	15
Comprensione Disabilità	16
Panoramica delle diverse disabilità.....	17
Disabilità intellettive.....	17
Disabilità fisiche	17
Disabilità sensoriali	18
Disabilità neuroevolutive.....	18
Considerazioni nel lavorare con giovani con disabilità intellettive	19
Creare le giuste condizioni	20
Considerazioni nel lavorare con giovani con disabilità fisiche	21
Creare le giuste condizioni	22
Considerazioni nel lavorare con giovani con sensibilità sensoriali.....	23
Creare le giuste condizioni	24
Considerazioni nel lavorare con giovani con disabilità neuroevolutive.....	25
Creare le giuste condizioni	26

Considerazioni nel lavorare con gruppi misti.....	27
Creare le giuste condizioni	28
Il valore del circo per i giovani con disabilità	30
Un po' di storia.....	31
Vantaggi del circo: Cosa vivono i partecipanti durante la pratica del circo.....	32
Testimonianze dei partecipanti	35
Dalla comprensione all'azione: pianificare la pratica circense	37
Come il Circo Supporta lo Sviluppo a Lungo Termine.....	38
Principali categorie di discipline circensi.....	41
Utilizzare la disciplina circense per sostenere lo sviluppo	44
Definizione di obiettivi significativi	45
Lavorare con assistenti, famiglie e personale di supporto.....	46
La Mappa di Sviluppo dei Partecipanti.....	49
Dai profili individuali alla pratica di gruppo: composizione e dinamica del gruppo	53
Tenendo conto delle risorse: Attrezzature, Spazio e Competenze di Facilitazione	56
Come allestire un laboratorio circense	59
Creare un ambiente sicuro e accogliente.....	60
Costruire un ambiente di gruppo sicuro e di supporto	60
Creare un ambiente fisico sicuro e inclusivo	62
Creare un ambiente sensoriale di supporto	64
Creare sessioni equilibrate e prevedibili	67
Progettare attività adattabili	69
Aree chiave per l'adattamento: Attrezzi / attrezzature / oggetti di scena.....	70
Aree chiave per l'adattamento: strutturare i compiti per l'apprendimento.....	73
Aree chiave per l'adattamento: Comunicazione: Come spieghi e interagisci	78

Ruoli e partecipazione	87
Ruoli multipli: molti modi per partecipare	87
Struttura e dinamica del gruppo: come l'organizzazione del gruppo influenza la partecipazione	89
Supporto alla partecipazione e alla motivazione	92
Sicurezza e Gestione del Rischio.....	94
Preparare un ambiente sicuro e accessibile: Allestimento di spazi e attrezzature per prevenire rischi	95
Regole di sicurezza chiare e comprensione condivisa: Rendere la sicurezza visibile, semplice e condivisa	96
Interazione fisica sicura: Lavorare con gli altri con consapevolezza, consenso e controllo	97
Rispondere a situazioni difficili: Rimanere calmi, adattarsi e proteggere il gruppo	98
Riflessione, Valutazione e Aggiustamento	99
Comprendere il progresso	99
Come osservare i progressi	101
Creare momenti di riflessione	102
Coinvolgimento dei partecipanti nella valutazione.....	103
Allenamento dell'adattamento.....	104
Valutare i progressi dei partecipanti e valutare la propria pratica	105
Modello di Preparazione Attività Inclusiva	106
Discipline circensi e adattamenti	107
Attività di riscaldamento e costruzione della fiducia	108
Nome e Cerchio di Movimento.....	109
Passare l'energia	110
Somiglianze invisibili	111
Risveglio del Corpo	112
Partner Specchio	113
Ritmo condiviso.....	114

Passa il battito di mani	115
Camminata Emotiva	116
Costruttore di Forma di Gruppo	117
Treni ciechi	118
Atomi	119
Camminata Ritmica	120
Fermi e ascolta	121
Camminata al rallentatore	122
Sfida dell'equilibrio degli oggetti	123
Costruire una torre	124
Acrobazie di Partner e Gruppo	125
Obiettivi e benefici	125
Sessione introduttiva all'acrobalance	126
Esercizi di acrobalance	129
Adattare Acrobalance per esigenze diverse	139
Giocoliera Adattata	144
Obiettivi e benefici	144
Esercizi di Juggling Adattato	145
Adattare il giocoliere per esigenze diverse	150
Attività di bilanciamento	153
Obiettivi e benefici	153
Attività / Esercizi (Tema della giungla)	155
Adattare l'equilibrio per esigenze diverse	158
Uso del gioco di carte DiversAbility Circus	161
Giochi ed espressione creativa	162

Obiettivi e benefici	162
.....	163
Linee guida di sicurezza	163
Attività / Esercizi	164
Adattare giochi ed espressione creativa per esigenze diverse	166
Creare una performance	168
Possibili scopi della creazione di una performance	168
Cosa può significare la performance in questo contesto	169
Come creare una performance in modo inclusivo	169
Una progressione graduale di condivisione e performance	170
Ruoli e partecipazione	170
Adattare le prestazioni alle esigenze dei partecipanti	171
Creare un processo sicuro e di supporto	171
Risorse e strumenti	172
Ricerca e pubblicazioni	173
Annessi	175
Partner del progetto	176



INTRODUZIONE

SCOPO DEL MANUALE

Il [Manuale Pedagogico del Circo DiversAbility](#) è stato creato per supportare operatori giovanili, educatori circensi e professionisti sociali nell'utilizzo della pedagogia circense come strumento educativo con e per i giovani con disabilità.

Il suo scopo principale è collegare due campi — Cura della Disabilità e Pedagogia del Circo — offrendo un background teorico e una guida pratica, metodi e ispirazione a chi desidera rendere le attività circensi accessibili a tutti, indipendentemente dalle capacità.

Piuttosto che essere una guida tecnica alle tecniche circensi, questo manuale si concentra su come insegnare in modo inclusivo: come adattarsi, comunicare, creare spazi sicuri e valorizzare il contributo di ogni partecipante. Presenta il circo non come un obiettivo di performance, ma come un processo di empowerment, creatività e connessione sociale.

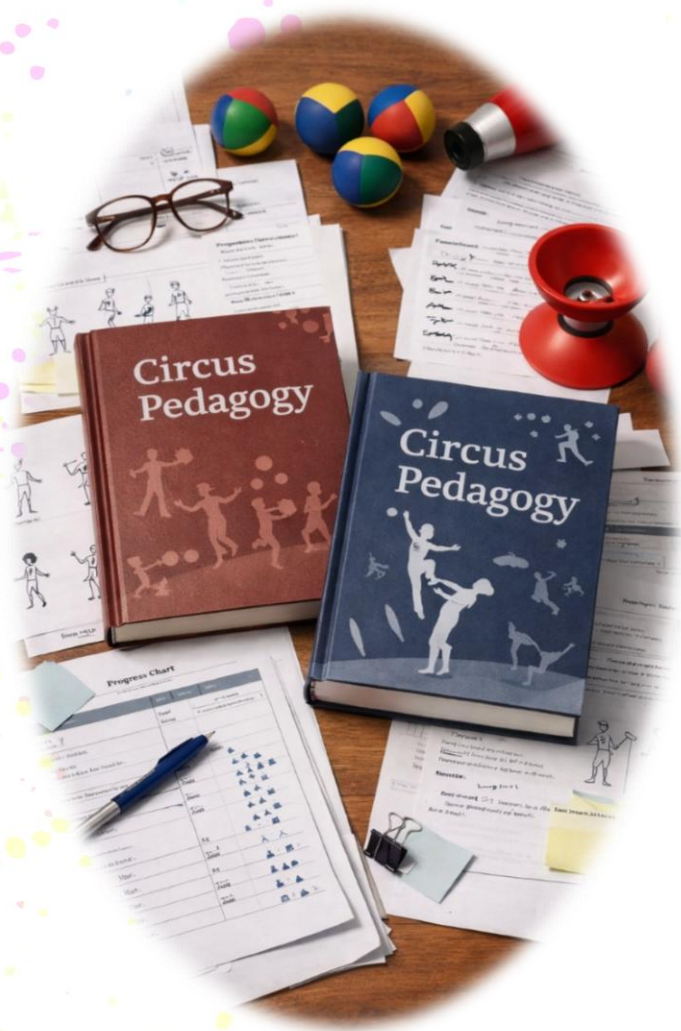
Attraverso esempi, principi pedagogici e strumenti pratici sviluppati dai partner del progetto, il manuale invita gli educatori a:

- 🏰 Comprendere i principi della pedagogia circense inclusiva,
- 🏰 Impara come progettare e facilitare workshop per gruppi di abilità miste,
- 🏰 Scopri adattamenti per esigenze e contesti diversi ,
- 🏰 Riflettere sulla propria pratica come facilitatori inclusivi.

Il manuale fa parte del progetto Erasmus+ DiversAbility Circus, che riunisce partner da tutta Europa per condividere conoscenze, sviluppare strumenti circensi accessibili e promuovere l'uguaglianza di partecipazione alle arti performative.

È pensato per essere usato in modo flessibile — puoi leggerlo dalla prima all'ultima parte o esplorare sezioni specifiche.

Soprattutto, è un invito a imparare facendo, adattandosi e creando insieme — per fare del circo un verolinguaggio universitario di inclusione.



PER CHI È IL MANUALE?

Il Manuale Pedagogico del Circo DiversAbility è pensato per persone che lavorano con *i giovani e desiderano utilizzare le attività circensi come strumento di inclusione, creatività e sviluppo personale.*

È principalmente rivolto a:

- 👤 Operatori giovanili che lavorano con giovani con disabilità o gruppi di abilità miste
- 👤 Allenatori e artisti circensi che desiderano adattare la loro pratica per essere più inclusivi
- 👤 Educatori e insegnanti interessati a utilizzare il circo come strumento di apprendimento non formale
- 👤 Assistenti sociali e facilitatori che lavorano in contesti inclusivi, comunitari o terapeutici

Non sono richieste abilità circensi avanzate per utilizzare questo manuale. È adatta sia per:

- 👤 Praticanti con una forte esperienza circense ma poca esperienza in disabilità, e
- 👤 Professionisti con esperienza in disabilità e inclusione ma con poca o nessuna esperienza circense.

Il manuale è particolarmente rilevante per chi lavora con giovani di circa 12-25 anni, inclusi giovani con disabilità intellettuali, fisiche, sensoriali o psicosociali.

Il manuale invita tutti i lettori ad affrontare il circo non come una disciplina guidata dalla performance, ma come uno strumento pedagogico flessibile, creativo e centrato sull'uomo, adattabile a diverse abilità, contesti e bisogni.



CONTESTO DEL PROGETTO

In tutta Europa, le arti circensi sono da tempo utilizzate come strumento per l'educazione, l'inclusione sociale e lo sviluppo personale. Le attività circensi offrono possibilità uniche: sono fisiche ma creative, non competitive, giocose e adattabili a una vasta gamma di abilità. Il circo crea uno spazio in cui l'apprendimento avviene attraverso il corpo, la sperimentazione e la cooperazione, piuttosto che attraverso il confronto o la pressione performativa.

In generale, i giovani con disabilità affrontano ostacoli significativi nell'accesso ad attività culturali, educative e ricreative. Queste barriere spesso non sono legate alle loro disabilità, ma alla mancanza di metodi adattati, facilitatori formati, ambienti accessibili e approcci pedagogici inclusivi. Tuttavia, molti operatori giovanili e istruttori di circo esprime una forte motivazione a lavorare in modo inclusivo, anche se a volte esprimono la mancanza di strumenti pratici, formazione e risorse condivise a supporto del loro lavoro.

Il progetto DiversAbility Circus è stato creato in risposta a questa lacuna. Finanziato dal programma Erasmus+, il progetto riunisce organizzazioni con competenze complementari in:

-  Educazione circense e pratica artistica
-  Lavoro giovanile e istruzione non formale
-  Disabilità, inclusione e accessibilità

Il progetto si basa sulla convinzione che il circo sia per tutti, e che l'inclusione non consista nel creare attività separate, ma nell'adattare ambienti, metodi e atteggiamenti affinché tutti i giovani possano partecipare in modo significativo.

Attraverso la cooperazione internazionale, attività di formazione, workshop locali, ricerche e lo scambio di pratiche, DiversAbility Circus mira a:

-  Rafforzare le competenze degli operatori giovanili e degli istruttori circensi,
-  Sviluppare principi condivisi per una pedagogia circense inclusiva,
-  Creare strumenti pratici e accessibili che possano essere utilizzati in diversi contesti,
-  Costruire una rete europea di organizzazioni impegnate in pratiche circensi inclusive.

Questo manuale pedagogico è uno dei principali risultati del progetto. Riflette l'apprendimento collettivo dei partner, formatori e partecipanti coinvolti, e traduce le esperienze del progetto in linee guida concrete per chi desidera utilizzare il circo come uno strumento potente, inclusivo e stimolante per i giovani con disabilità.

DEFINIZIONI

DISABILITÀ

Nel contesto di questo manuale, la disabilità non è intesa come un deficit personale fisso, ma come un'interazione dinamica tra un individuo e il suo ambiente.

Questa comprensione si basa su quadri contemporanei come il modello sociale della disabilità e la Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute ([ICF](#)) sviluppata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Questi quadri sottolineano che la disabilità emerge quando barriere nell'ambiente, negli atteggiamenti o nei metodi limitano la partecipazione di una persona, piuttosto che solo per la sua disabilità.



ANDARE OLTRE UNA PROSPETTIVA MEDICA

I modelli medici tradizionali tendono a definire la disabilità principalmente **in termini di diagnosi, compromissione o limitazione**. **Sebbene** le informazioni mediche possano essere importanti per la salute e la sicurezza, non sono sufficienti per una pratica pedagogica inclusiva. Nella pedagogia circense inclusiva, l'attenzione si sposta da ciò che una persona non può fare a:

- ✍ Quello che possono fare,
- ✍ Come imparano e interagiscono,
- ✍ Quali supporti o adattamenti permettono una partecipazione significativa.

DISABILITA' COME ESPERIENZA CONTESTUALE

La disabilità è vissuta in modo diverso a seconda della situazione. Una persona può incontrare barriere significative in un contesto e pochissime in un altro.

Ad esempio, un giovane può incontrare difficoltà in attività che dipendono fortemente dall'istruzione verbale, ma partecipare pienamente ad attività circensi incarnate, giocose e non verbali.

Questo sottolinea l'importanza di un design contestuale, dove attività, spazio, oggetti di scena e comunicazione sono adattati per ridurre le barriere.

DIVERSITÀ DELLE DISABILITÀ

In questo manuale, il termine disabilità include una vasta gamma di esperienze, come:

- ✍ Disabilità intellettive,
- ✍ Disabilità fisiche e di mobilità,
- ✍ Disabilità sensoriali (visiva, uditiva),
- ✍ Profili neurodivergenti (ad esempio autismo, ADHD),
- ✍ Difficoltà psicosociali e di regolazione emotiva.

È importante riconoscere che molti giovani sperimentano bisogni multipli e intersecanti, e che nessuna persona con la stessa diagnosi avrà le stesse capacità o bisogni di supporto.

DISABILITÀ E PARTECIPAZIONE

Da una prospettiva circense inclusiva, la disabilità diventa rilevante quando influisce sulla partecipazione. La questione pedagogica chiave quindi non è:

"Qual è la disabilità di questa persona?" ma piuttosto:

"Cosa potrebbe limitare o sostenere la partecipazione di questa persona a questa attività?"

Questo cambiamento incoraggia i facilitatori a concentrarsi su partecipazione, autonomia e scelta, piuttosto che sulle etichette.

LA DISABILITÀ COME FONTE DI CONOSCENZA

La pratica inclusiva riconosce anche che i giovani con disabilità portano conoscenze preziose, creatività e prospettive al gruppo. I loro modi di muoversi, comunicare o risolvere problemi possono arricchire l'apprendimento collettivo e mettere in discussione le norme dominanti su abilità e performance.

PEDAGOGIA CIRCENSE

COS'È LA PEDAGOGIA DEL CIRCO?

La pedagogia circense si riferisce all'uso delle arti circensi come metodo di educazione, apprendimento e sviluppo personale, piuttosto che come disciplina orientata alla performance o alla formazione professionale. Si concentra su come viene insegnato il circo e perché, ponendo il processo di apprendimento, il partecipante e il gruppo al centro.

Nella pedagogia circense, il giocoleria, l'equilibrio, l'acrobazia, il clowning e la performance creativa sono utilizzati come strumenti educativi per supportare lo sviluppo fisico, cognitivo, emotivo e sociale. L'enfasi non è sulla padronanza tecnica o sull'eccellenza artistica, ma sulla partecipazione, la sperimentazione, la cooperazione e il progresso personale.

La pedagogia circense si basa tipicamente su:

- 🎨 Principi dell'educazione non formale
- 🎨 Apprendimento esperienziale e incarnato
- 🎨 Creatività e gioco
- 🎨 Inclusione e accessibilità

CARATTERISTICHE CHIAVE DELLA PEDAGOGIA CIRCENSE

La pedagogia circense è generalmente:

- 🎨 Non competitive: non ci sono vincitori o perdenti; i progressi sono individuali.
- 🎨 Incarnato: l'apprendimento avviene attraverso il movimento, la sensazione e l'azione.
- 🎨 Orientato al processo: il valore viene attribuito all'esplorazione e all'apprendimento, non ai risultati.
- 🎨 Adattabile: le attività possono essere modificate per diverse abilità e contesti.
- 🎨 Collettivo: dinamiche di gruppo, fiducia e cooperazione sono centrali.



Termini diversi vengono utilizzati tra paesi, settori e progetti per descrivere pratiche simili. Anche se spesso si sovrappongono, possono evidenziare enfasi leggermente diverse.

EDUCAZIONE CIRCENSE

Questo è un termine ampio che si riferisce a qualsiasi forma di insegnamento e apprendimento attraverso le arti circensi. Può includere:

- 🌸 Lezioni circensi ricreative,
- 🌸 Scuole circensi giovanili,
- 🌸 Formazione pre-professionale,
- 🌸 Progetti educativi o circensi sociali.

La pedagogia circense può essere intesa come l'approccio metodologico ed educativo all'interno dell'educazione circense.

CIRCO SOCIALE

Il circo sociale è un termine ampiamente usato per descrivere progetti circensi con obiettivi sociali espliciti, come:

- 🌸 Inclusione sociale,
- 🌸 Costruzione della comunità,
- 🌸 Empowerment di gruppi emarginati, giovani a rischio, rifugiati o persone con disabilità.

Il circo sociale pone forte enfasi sull'impatto sociale e sulla trasformazione, spesso lavorando in contesti comunitari o di sensibilizzazione. La pedagogia circense è la base educativa che sostiene la pratica sociale del circo.

CIRCO INCLUSIVO

Il circo inclusivo si riferisce ad attività circensi progettate per garantire la partecipazione pari a persone con diverse capacità, incluse le persone con disabilità. Si concentra su:

- 🌸 Adattare attività, oggetti di scena, spazio e comunicazione,
- 🌸 Valorizzando la diversità di corpi e stili di apprendimento,
- 🌸 Rimuovere le barriere alla partecipazione.

Il circo inclusivo non è una disciplina separata, ma un approccio applicabile a tutte le attività circensi. Il circo inclusivo si basa fortemente sulla pedagogia circense inclusiva.

CIRCO ADATTATO

Il termine circo adattato è spesso usato in contesti in cui le attività vengono modificate per soddisfare esigenze specifiche, come deficit fisici, sensoriali o cognitivi. Sebbene gli adattamenti siano importanti, la pratica contemporanea pone sempre più l'accento sull'adattamento dell'ambiente e del metodo, piuttosto che della persona.

IL CIRCO COME STRUMENTO PEDAGOGICO

Questa espressione mette in evidenza il circo non come un fine in sé, ma come mezzo per sostenere l'apprendimento, l'inclusione e lo sviluppo personale. È spesso impiegato nel lavoro giovanile, nell'istruzione e nei settori sociali.

Nonostante la varietà dei termini, condividono tutti una base comune:

- 🌸 Il circo come processo di apprendimento,
- 🌸 Partecipanti come contributori attivi
- 🌸 La diversità come risorsa,
- 🌸 L'inclusione come responsabilità pedagogica.

In questo manuale, il termine pedagogia del circo viene utilizzato come concetto ombrello per descrivere pratiche circensi inclusive, educative e centrate sui partecipanti, indipendentemente dal contesto specifico o dalla terminologia utilizzata.

INCLUSIONE

Nel contesto di questo manuale, inclusione si riferisce alla creazione intenzionale di ambienti di apprendimento e creatività in cui tutti i giovani possono partecipare in modo significativo, indipendentemente dalle loro capacità, disabilità, background o bisogni.

L'inclusione non significa mettere tutti nella stessa attività senza adattamento. Si tratta di riconoscere la diversità come parte normale e preziosa di qualsiasi gruppo, e di progettare attività, spazi e approcci pedagogici che rispondano a questa diversità fin dall'inizio.

INCLUSIONE COME PARTECIPAZIONE, NON PRESENZA

Essere inclusi non significa semplicemente essere presenti a un workshop. Inclusione significa:

- 🏆 Avendo vere opportunità di partecipare,
- 🏆 Poter contribuire a modo proprio,
- 🏆 Sentirsi al sicuro, rispettato e valorizzato all'interno del gruppo.

Nella pratica circense inclusiva, il successo non si misura in base alla performance tecnica, ma alla qualità della partecipazione e del coinvolgimento.

L'INCLUSIONE COME RESPONSABILITÀ PEDAGOGICA

L'inclusione è intesa come una responsabilità condivisa di facilitatori, organizzazioni, partecipanti e ambienti, piuttosto che come una caratteristica dell'individuo. La pedagogia circense inclusiva si concentra quindi sull'adattare il contesto, non sul "riparare" la persona.

INCLUSIONE ATTRAVERSO FLESSIBILITÀ E SCELTA

Nei laboratori circensi inclusivi, l'inclusione è supportata da:

- 🏆 Offrendo molteplici modi per partecipare a un'attività,
- 🏆 Permettere ruoli diversi (fare, supportare, osservare, creare),
- 🏆 Adattare oggetti di scena, spazio, tempo e comunicazione,
- 🏆 Valorizzando lo sforzo, l'esplorazione e la creatività più che i risultati.

Questa flessibilità permette a ciascun partecipante di trovare un punto di ingresso significativo nell'attività.

INCLUSIONE COME PROCESSO DINAMICO

L'inclusione non è uno stato fisso né una checklist. È un processo continuo di osservazione, adattamento e riflessione.

Le esigenze possono cambiare da un giorno all'altro, e ciò che funziona per un partecipante potrebbe non funzionare per un altro. La pratica inclusiva richiede quindi che i facilitatori rimangano attenti, reattivi e aperti all'apprendimento direttamente dai partecipanti.

L'INCLUSIONE COME ESPERIENZA CONDIVISA

Infine, l'inclusione avvantaggia l'intero gruppo. I laboratori circensi inclusivi non supportano solo i giovani con disabilità; Essi anche:

- 🏆 Incoraggia empatia e cooperazione,
- 🏆 Sfida le norme su abilità e prestazioni,
- 🏆 Arricchisce i processi creativi attraverso la diversità.

In questo senso, l'inclusione non è una componente aggiuntiva della pedagogia circense, ma un valore fondamentale che rafforza l'apprendimento, la creatività e la connessione sociale per tutti.



COMPRENDERE LE DISABILITÀ

In questo manuale, quando parliamo di disabilità, andiamo oltre un modo puramente medico o clinico di pensare. La disabilità non è qualcosa che esiste solo "dentro" una persona. Si manifesta nell'interazione tra le caratteristiche di una persona e l'ambiente circostante: lo spazio fisico, l'ambiente sociale, le aspettative culturali e il modo in cui le attività sono organizzate.

Da questa prospettiva, il nostro obiettivo non è definire le persone con etichette, ma creare ambienti accessibili, giusti e accoglienti. La pratica inclusiva si concentra sulla rimozione delle barriere e sul riconoscimento della diversità come un punto di forza piuttosto che come una limitazione.

Allo stesso tempo, per i facilitatori è necessario avere una comprensione generale dei diversi tipi di disabilità. Queste ampie categorie non sono pensate per definire gli individui o limitarne il potenziale, ma servono invece come punti di riferimento che possono aiutare a anticipare i possibili bisogni, pianificare adattamenti e preparare ambienti di apprendimento di supporto.

Nella pratica circense inclusiva, le categorie sono quindi usate come strumenti, non come identità. Aiutano a guidare l'osservazione e la riflessione, ma non sostituiscono mai l'ascolto dei partecipanti e la risposta a ciascuna persona come individuo unico.

PANORAMICA DELLE DIVERSE DISABILITA

DISABILITA INTELLETTIVE

Le disabilità intellettive comportano difficoltà nell'apprendimento, nella comunicazione, nell'autonomia e nelle competenze quotidiane. Queste difficoltà variano molto da persona a persona.

È importante ricordare che la disabilità intellettiva non significa mancanza di capacità, motivazione o desiderio di apprendere. Spesso significa che l'apprendimento avviene a un ritmo diverso e attraverso metodi differenti. Molte persone imparano meglio attraverso esperienze concrete, fisiche, ripetute e significative, specialmente in ambienti chiari, di supporto e senza giudizio.

Nella pratica circense inclusiva, l'attenzione si sposta da ciò che qualcuno non può fare a come può partecipare. Supporti visivi, istruzioni semplici, dimostrazioni pratiche e relazioni solide basate sulla fiducia sono particolarmente utili. Quando adeguatamente supportati, molti partecipanti portano autenticità, entusiasmo e forti capacità relazionali al gruppo.

DISABILITA FISICHE

Le disabilità fisiche comportano limitazioni nei movimenti, nella postura, nella forza o nella coordinazione. Possono essere presenti dalla nascita o acquisiti più tardi nella vita e possono essere temporanei o permanenti.

Un malinteso comune è associare la disabilità fisica a una ridotta indipendenza. In realtà, molte persone con disabilità fisiche possiedono forti capacità cognitive e comunicative. Le loro principali difficoltà spesso derivano da barriere fisiche, organizzazione rigida o atteggiamenti negativi.

Un ambiente circense inclusivo riduce gli ostacoli fisici, permette un uso flessibile dello spazio e del tempo e offre adattamenti senza far sentire le persone diverse. I facilitatori dovrebbero evitare l'eccessiva protezione e invece incoraggiare autonomia, scelta e partecipazione paritaria basate su rispetto e cooperazione.

DISABILITA SENSORIALI

Le disabilità sensoriali includono disabilità visive, uditive o combinate, in forma parziale o totale. Il loro impatto dipende in gran parte da quanto l'ambiente sia accessibile e dagli strumenti disponibili.

Molte persone con disabilità sensoriali sviluppano modi efficaci per orientarsi, comunicare e interagire. La pratica inclusiva significa riconoscere e valorizzare queste strategie piuttosto che cercare di "normalizzarle".

Comunicazione chiara, supporti visivi e tattili, attenzione al ritmo e al ritmo, e un uso consapevole dello spazio sono elementi chiave. Nelle attività di gruppo incarnate, la diversità sensoriale può diventare una fonte di apprendimento condiviso e di consapevolezza più profonda.

DISABILITA NEUROEVOLUTIVE

Le disabilità neurosviluppatrici includono condizioni come disturbi dello spettro autistico, ADHD e profili correlati. Influenzano il modo in cui le persone percepiscono, elaborano e rispondono alle informazioni.

Queste differenze comportano sia sfide che punti di forza. La sensibilità sensoriale, la necessità di routine, una concentrazione intensa o stili di comunicazione alternativi possono diventare risorse se adeguatamente supportate.

La pratica inclusiva consiste nella creazione di strutture prevedibili, nell'offerta di flessibilità, nel concedere tempo per l'autoregolamentazione e nel riconoscere i talenti individuali. In ambienti di supporto, i partecipanti neurodivergenti spesso contribuiscono con creatività, pensiero originale e approcci unici alla risoluzione dei problemi.

CONSIDERAZIONI NEL LAVORARE CON GIOVANI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE



Lavorare con adolescenti e giovani con disabilità intellettive significa concentrarsi sulle persone piuttosto che sulle diagnosi. La disabilità intellettiva influisce sul funzionamento cognitivo, ma coinvolge anche comunicazione, regolazione emotiva, autonomia e abilità adattative. Questi aspetti variano molto da persona a persona.

Un approccio inclusivo sposta la prospettiva dal chiedersi perché una persona non possa fare qualcosa a chiedersi come il contesto possa essere adattato per supportare la partecipazione. Quando un'istruzione non è compresa, può essere più utile semplificarla, dimostrarla fisicamente o suddividerla in passaggi più piccoli piuttosto che ripeterla allo stesso modo.

I giovani con disabilità intellettive spesso imparano meglio attraverso esperienze concrete, significative e incarnate. Una struttura chiara, routine prevedibili e sicurezza relazionale creano condizioni in cui l'apprendimento diventa possibile.

CREARE LE GIUSTE CONDIZIONI

Diversi elementi supportano la partecipazione:

Flessibilità e osservazione

I profili differiscono molto per linguaggio, attenzione, autonomia e regolazione emotiva. Osservare come ogni persona entra in un'attività e adattare di conseguenza tempi o metodi aiuta a evitare aspettative rigide. È utile evitare linguaggi che implicano confronto, come "è facile" o "tutti possono farlo." Una formulazione più inclusiva potrebbe essere: "Ci sono diversi modi per provare questo."

Esperienza concreta

Le spiegazioni astratte sono spesso più accessibili quando collegate all'azione. Mostrare prima di spiegare, offrire prima brevi esperienze e nominare cosa è successo dopo può rendere l'apprendimento più chiaro. Inviti semplici come "Proviamoci insieme una volta" sono spesso più efficaci di lunghe spiegazioni.

Struttura e prevedibilità

La chiarezza riduce il carico cognitivo e l'ansia. Spiegare come inizia e finisce un'attività, annunciare le transizioni e nominare le pause supporta l'orientamento. Affermazioni come "Faremo questo per qualche minuto, poi metteremo in pausa" aiutano i partecipanti a sentirsi sicuri.

Partecipazione e competenza

La partecipazione non è la stessa cosa della performance. Riconoscere sforzo, perseveranza e strategia rafforza la fiducia. Feedback specifici come "Hai trovato la tua strada" o

"Hai continuato a provarci" danno un senso di competenza senza paragoni.

Relazione educativa

Una presenza adulta calma, costante e non giudicante sostiene la regolazione emotiva. Quando sorgono difficoltà, può essere utile esplorare ciò che è necessario piuttosto che interpretare negativamente il comportamento. Per esempio: "Vediamo cosa potrebbe aiutare adesso."

Comunicazione Accessibile

La comunicazione beneficia di frasi brevi, istruzione alla volta e gesti o dimostrazioni. Osservare le azioni spesso dà informazioni migliori rispetto a chiedere: "Hai capito?".

Dinamica di gruppo

Il gruppo può essere una risorsa potente, ma i facilitatori devono prevenire sostituzioni automatiche o un eccessivo aiuto. Incoraggiare i partecipanti a chiedere prima di aiutare e riconoscere i contributi diversi sostiene l'uguaglianza.

Autonomia e scelta

L'autonomia cresce attraverso piccole scelte significative. Offrire alternative e rispettare i rifiuti rafforza la dignità e il coinvolgimento. Per esempio: "Vuoi provare ora o più tardi?"

CONSIDERAZIONI NEL LAVORARE CON GIOVANI CON DISABILITÀ FISICHE



Quando si lavora con giovani con disabilità fisiche o disabilità motorie, è importante riconoscere che non esiste un unico modo per muoversi, posizionarsi o partecipare. Le disabilità fisiche possono influenzare forza, coordinazione, postura, resistenza, equilibrio o ampiezza di movimento, ma ogni persona sperimenta queste differenze a modo suo.

Molte barriere alla partecipazione non derivano dal deficit stesso, ma da ambienti, attività e aspettative progettate per un solo tipo di corpo. Nella pratica circense inclusiva, l'obiettivo non è chiedere alla persona di adattarsi a un'attività fissa, ma adattare l'attività e l'ambiente affinché corpi e schemi di movimento diversi possano partecipare in modo significativo.

Disabilità fisica non significa automaticamente una minore autonomia. Molti giovani con disabilità motorie possiedono forti capacità cognitive, sociali e comunicative. Rispettare questa diversità è centrale per una facilitazione inclusiva.

CREARE LE GIUSTE CONDIZIONI

Alcuni elementi sono particolarmente importanti:

Spazio e Accessibilità

La partecipazione è supportata quando l'ambiente è facile da orientare, i percorsi di movimento sono liberi e i materiali accessibili. Piccoli aggiustamenti nella configurazione, nell'attrezzatura o nella posizione possono fare una differenza significativa su comfort, indipendenza e sicurezza.

Diversità del movimento

Non esiste un unico modo corretto per stare in piedi, sedersi, equilibrarsi, transizionare o muoversi durante un'attività. Permettere posizioni corporee diverse e incoraggiare i partecipanti a trovare ciò che funziona per loro sostiene dignità, proprietà e una partecipazione più piena.

Ritmo ed energia

Stanchezza, dolore o resistenza variabile possono influenzare come e per quanto tempo un giovane può partecipare. Tempi flessibili, pause pianificate e il permesso di cambiare posizione o riposare possono aiutare a mantenere il coinvolgimento senza trasformare l'adattamento in qualcosa di eccezionale.

Supporto e sicurezza

La sicurezza è essenziale, ma la sovraprotezione può ridurre la fiducia e l'autonomia. È importante chiedere prima di offrire aiuto fisico, concordare come verrà fornito il supporto e lasciare spazio ai partecipanti affinché possano fare il più possibile a modo loro. Questo aiuta a costruire fiducia rispettando l'indipendenza.

Lingua e interazione

Un linguaggio inclusivo dovrebbe concentrarsi sulla partecipazione piuttosto che sulla performance. Riconoscere sforzo, strategia, creatività e contributo piuttosto che velocità, forza o aspetto aiuta a creare una cultura di gruppo più rispettosa ed equilibrata.

Autonomia e rispetto

Il rispetto per l'autonomia è centrale. Chiedere prima di toccare, non muovere dispositivi di assistenza senza permesso e rivolgersi direttamente al giovane contribuiscono tutti a una sicurezza emotiva e al rispetto reciproco. Questi gesti possono sembrare semplici, ma influenzano fortemente se la partecipazione risulta d'empowerment o di controllo.

CONSIDERAZIONI NEL LAVORARE CON GIOVANI CON SENSIBILITÀ SENSORIALI



Quando si lavora con giovani con disabilità sensoriali, è importante riconoscere che le disabilità sensoriali possono includere un deficit visivo, un problema uditivo o differenze sensoriali combinate, in forma parziale o totale. Il loro impatto dipende non solo dalla menomazione stessa, ma anche da quanto siano accessibili l'ambiente, la comunicazione e le attività.

Molti giovani con disabilità sensoriali sviluppano modi efficaci per orientarsi, comunicare e interagire con gli altri. La pratica inclusiva inizia riconoscendo e valorizzando queste strategie invece di aspettarsi che i partecipanti si adattino ad ambienti progettati per una sola modalità sensoriale. L'obiettivo non è "normalizzare" la partecipazione, ma renderla accessibile in modi diversi.

Nel circo e nelle attività di gruppo, spesso sorgono barriere quando le informazioni vengono fornite tramite un solo canale. Se le istruzioni si basano solo sul linguaggio, solo sulla dimostrazione visiva o solo sul seguire gli altri da lontano, alcuni partecipanti potrebbero essere esclusi inutilmente. La facilitazione inclusiva significa prestare attenzione a come vengono condivise le informazioni, a come viene organizzato lo spazio e a come i partecipanti possano orientarsi e sentirsi sicuri nell'attività.

CREARE LE GIUSTE CONDIZIONI

Alcuni elementi sono particolarmente importanti:

Comunicazione Accessibile

I giovani con disabilità sensoriali possono accedere alle informazioni in modi diversi a seconda che abbiano disabilità visiva, uditiva o differenze sensoriali combinate. La comunicazione dovrebbe quindi essere chiara, coerente e adattata a come il giovane comprenda al meglio l'attività, sia attraverso il linguaggio, il gesto, il segno, il tocco o una combinazione di metodi.

Spazio e orientamento

Per i giovani con disabilità visiva o differenze sensoriali combinate, la partecipazione è supportata quando l'ambiente è facile da comprendere e da orientare. Sentieri liberi, posizionamento stabile dei materiali e una disposizione coerente delle stanze possono aumentare fiducia, indipendenza e sicurezza.

Accesso visivo

Per i giovani con disabilità uditiva, è importante che il facilitatore, gli altri partecipanti e le azioni chiave rimangano presenti. Posizionarsi nella stanza, dimostrare chiaramente e evitare di parlare quando si è rivolti di spalle possono fare una differenza significativa per la comprensione e il coinvolgimento.

Ritmo e Ritmo

Le informazioni potrebbero richiedere più tempo per essere ricevute e elaborate, specialmente quando la comunicazione avviene attraverso più di un canale. Un ritmo chiaro, transizioni più lente e brevi pause possono aiutare i partecipanti a rimanere orientati e coinvolti senza sentirsi sotto pressione.

Prevedibilità e sicurezza

La sicurezza è strettamente legata alla prevedibilità. Sapere dove si trovano le cose, come inizia un'attività, cosa succede dopo e come vengono gestite le transizioni può ridurre l'incertezza e aiutare i partecipanti a sentirsi più sicuri nelle attività basate sul movimento.

Consapevolezza di gruppo

L'inclusione dipende anche dal gruppo. Altri partecipanti potrebbero aver bisogno di supporto per comunicare chiaramente, rispettare i segnali condivisi e diventare più consapevoli dei diversi modi sensoriali di accedere all'attività. Questo aiuta a creare un ambiente più cooperativo e rispettoso.

Partecipazione e autonomia

I giovani con disabilità sensoriali dovrebbero essere supportati come partecipanti attivi, non trattati principalmente come beneficiari di aiuto. Rispettare i loro modi preferiti di comunicare, muoversi e ricevere supporto aiuta a rafforzare la fiducia, l'autonomia e una partecipazione significativa.

CONSIDERAZIONI NEL LAVORARE CON GIOVANI CON DISABILITÀ NEUROEVOLUTIVE



Lavorare con adolescenti e giovani con disabilità neuroevolutive significa concentrarsi sulle persone piuttosto che sulle diagnosi. Le disabilità neurosviluppative possono includere autismo, ADHD e altri profili di sviluppo che possono influenzare attenzione, comunicazione, elaborazione sensoriale, regolazione emotiva, interazione sociale o flessibilità. Questi aspetti variano molto da persona a persona.

Un approccio inclusivo sposta la prospettiva dal chiedersi perché una persona abbia difficoltà a chiedersi come l'ambiente, l'attività o il modo in cui la guida possano essere adattati per supportare la partecipazione. Quando un giovane sembra sopraffatto, distratto o resistente, spesso è più utile guardare al ritmo, alla chiarezza, al carico sensoriale o alla struttura piuttosto che ripetere la stessa richiesta nello stesso modo.

Molti giovani con disabilità neuroevolutive partecipano meglio quando le attività sono chiare, prevedibili e flessibili. Un'atmosfera calma, routine coerenti e rispetto per i diversi modi di interagire possono contribuire a creare condizioni in cui partecipazione, fiducia e apprendimento diventano possibili.

CREARE LE GIUSTE CONDIZIONI

Diversi elementi supportano la partecipazione:

Differenze individuali

Le disabilità neurosviluppative includono una vasta gamma di profili, e ogni giovane avrà il proprio modo di comunicare, concentrarsi, reagire e interagire. L'attenzione, l'elaborazione sensoriale, l'interazione sociale e la regolazione emotiva possono variare molto. Un'osservazione attenta aiuta i facilitatori a rispondere alla persona davanti a loro invece di affidarsi a supposizioni.

Comunicazione chiara

La comunicazione è spesso più efficace quando è breve, diretta e coerente. Dare un'istruzione alla volta e supportare il discorso con gesti o dimostrazioni può rendere le attività più facili da comprendere e seguire.

Struttura e prevedibilità

Una struttura prevedibile può aiutare molti giovani a sentirsi più sicuri e più sistemati. Sapere come inizia la sessione, cosa succede dopo e quando avverranno pause o transizioni può ridurre l'incertezza e sostenere l'attenzione.

Ambiente sensoriale

Alcuni giovani possono essere più sensibili a rumori, luce, tatto, movimento o spazi affollati. Prestare attenzione all'atmosfera sensoriale e ridurre la stimolazione inutile può rendere la partecipazione più comoda e gestibile.

Ritmo e Transizioni

I cambiamenti rapidi di attività possono essere difficili, soprattutto quando avvengono senza preavviso. Un ritmo costante, transizioni chiare e abbastanza tempo per spostare

l'attenzione possono aiutare i partecipanti a rimanere coinvolti e regolati.

Partecipazione e competenza

La partecipazione non deve per forza essere uguale per tutti. Un giovane potrebbe dover osservare prima, andare più lentamente, prendersi una pausa o unirsi tramite una versione adattata dell'attività. Riconoscere sforzo e perseveranza aiuta a costruire fiducia senza paragoni.

Relazione educativa

Una presenza adulta calma, costante e non giudicante può offrire un importante senso di sicurezza. Quando sorgono difficoltà, spesso è più utile chiedere di cosa ha bisogno il giovane piuttosto che interpretare il comportamento in modo negativo.

Dinamica di gruppo

Il gruppo può essere una fonte preziosa di connessione e supporto, ma può anche risultare esigente o sovrastimolante. Sostenere il turno, l'attenzione condivisa e il rispetto per lo spazio personale aiuta a rendere la partecipazione di gruppo più sicura e accessibile.

Autonomia e scelta

L'autonomia spesso cresce attraverso piccole scelte significative. Offrire alternative, concedere tempo prima di unirsi e rispettare le preferenze può rafforzare fiducia, dignità e coinvolgimento.

CONSIDERAZIONI NEL LAVORARE CON GRUPPI MISTI



Lavorare con gruppi misti, dove giovani con diverse capacità e modi di funzionare partecipano insieme, richiede un'attenta attenzione alla cultura di gruppo, alla struttura e allo stile di facilitazione. Un gruppo misto non è semplicemente una raccolta di individui; È un sistema dinamico in cui l'inclusione o l'esclusione vengono plasmate momento dopo momento attraverso il linguaggio, le aspettative e le pratiche relazionali.

Un approccio inclusivo parte dall'idea che la diversità sia normale. L'obiettivo non è far partecipare tutti allo stesso modo, ma creare condizioni in cui diversi modi di interagire possano coesistere senza gerarchia. L'inclusione in gruppi misti dipende dalla progettazione di contesti flessibili, rispettosi e chiari.

CREARE LE GIUSTE CONDIZIONI

Diversi elementi possono supportare la partecipazione in gruppi misti:

Progettare per la variabilità fin dall'inizio

Le attività sono più inclusive quando vengono pianificate con la diversità in mente fin dall'inizio, piuttosto che adattate dopo. Offrire molteplici modi per coinvolgere ed evitare un unico modo "corretto" di partecipare aiuta a prevenire l'esclusione. Linguaggi come "Scegli l'opzione che funziona per te" supportano autonomia e flessibilità.

Evitare gerarchie implicite

I gruppi misti possono facilmente sviluppare gerarchie non dette basate su velocità, forza, stile comunicativo o capacità visibile. I facilitatori svolgono un ruolo chiave nel distribuire l'attenzione in modo equo e nel riconoscere le diverse forme di contributo. Valorizzare lo sforzo, la cooperazione, la strategia o la creatività — non solo la performance — sostiene l'equilibrio del gruppo.

Costruire una cultura di gruppo condivisa

L'inclusione dipende non solo dalla struttura, ma anche dalla cultura. Rendere espliciti certi principi può aiutare a formare le norme di gruppo. Ad esempio, incoraggiare i partecipanti a chiedere prima di offrire aiuto, normalizzare gli adattamenti e valorizzare la cooperazione rispetto alla competizione contribuisce al rispetto reciproco.

Gestione del ritmo e delle transizioni

I ritmi di partecipazione spesso variano. Alcuni partecipanti hanno bisogno di più tempo per iniziare, altri di pause e altri ancora passano rapidamente tra le attività. Inizi e fini chiari, transizioni graduali e un ritmo flessibile aiutano a evitare pressioni basate sul confronto. Affermazioni come "Ognuno segue il proprio ritmo" rafforzano l'accettazione.

Ruoli flessibili e partecipazione significativa

In gruppi misti, una partecipazione significativa non significa che tutti facciano la stessa cosa. Significa che ogni persona ha un ruolo riconosciuto e valorizzato. Consentire la rotazione dei ruoli e adattare le responsabilità aiuta a prevenire posizioni fisse che possono rafforzare lo squilibrio.

Comunicazione chiara e accessibile

La comunicazione dovrebbe essere comprensibile per tutti senza essere infantilizzante. Linguaggio diretto, dimostrazioni e verificare la comprensione attraverso l'azione piuttosto che solo le parole creano un terreno comune.

Rispondere al conflitto in modo costruttivo

Le differenze negli stili comunicativi o nelle esperienze sensoriali possono portare a fraintendimenti. Un approccio inclusivo prevede di nominare le situazioni con calma, evitare colpe e sostenere il dialogo. Inquadrare il comportamento come un segnale piuttosto che come un'intenzione aiuta a mantenere il rispetto.

Per supportare i facilitatori nella traduzione della comprensione in pratica concreta, questo manuale è accompagnato da una serie di schede profilo focalizzate su diversi tipi di disabilità. Queste carte evidenziano sfide comuni, potenziali punti di forza e strategie pratiche di facilitazione che possono essere utili in contesti circensi inclusivi. Sono progettati come strumenti operativi piuttosto che come riferimenti diagnostici.

Le schede profilo non sono pensate per definire individui o ridurle a categorie. Ogni giovane è unico e le sue abilità, bisogni e interessi si evolvono nel tempo e tra situazioni. Al contrario, le carte offrono punti di riferimento generali che possono aiutare i facilitatori ad anticipare possibili ostacoli, riconoscere risorse esistenti e riflettere su come attività e ambienti possano essere adattati.

Usate in modo flessibile, queste carte possono supportare la preparazione, la discussione di squadra e la riflessione continua. Possono aiutare i facilitatori a porre le domande giuste, esplorare approcci alternativi e sviluppare pratiche più reattive e rispettose. Soprattutto, sono pensate per incoraggiare curiosità, apertura e apprendimento continuo nel processo di costruzione di spazi circensi inclusivi.



IL VALORE DEL CIRCO PER I GIOVANI CON DISABILITA

UN PO' DI STORIA



Per comprendere meglio il valore del circo per i giovani con disabilità oggi, è utile esaminare brevemente come si sono sviluppate le pratiche circensi sociali e inclusive.

La pedagogia circense si sviluppò inizialmente come un modo per sostenere l'inclusione sociale, specialmente con i giovani che affrontano situazioni di vita difficili. I primi progetti di circo sociale utilizzavano le attività circensi per costruire fiducia, cooperazione e senso di appartenenza attraverso esperienze creative condivise.

Con la crescita di questi progetti, i praticanti iniziarono a vedere che il circo poteva essere anche uno strumento di apprendimento potente. Le attività sono state adattate per aiutare i partecipanti a sviluppare abilità sociali, consapevolezza emotiva e capacità di apprendimento. I laboratori circensi iniziarono a comparire in molti luoghi diversi, come centri comunitari, club

giovanili, carceri e progetti per rifugiati.

Dall'inizio degli anni 2000, il circo iniziò anche a essere utilizzato in ambienti di educazione speciale, assistenza sanitaria e supporto alle persone con disabilità. Insegnanti, terapisti e operatori giovanili hanno iniziato a utilizzare giocoleria, equilibrio e attività di movimento per supportare le abilità motorie, la concentrazione, la fiducia in sé stessi e l'interazione sociale tra i giovani con disabilità. Questo portò allo sviluppo di approcci più terapeutici e di sviluppo all'interno della pratica circense.

Oggi, il circo inclusivo e terapeutico continua a crescere attraverso lo scambio internazionale e l'esperienza condivisa. Queste pratiche costituiscono la base del lavoro presentato in questo manuale e mostrano come il circo possa supportare l'apprendimento, il benessere e l'inclusione in molti contesti diversi.

BENEFICI DEL CIRCO: COSA SPERIMENTANO I PARTECIPANTI DURANTE LA PRATICA DEL CIRCO

Le attività circensi offrono ai giovani con disabilità uno spazio unico per esplorare il movimento, la creatività e le relazioni in modo da rispettare i ritmi e le abilità individuali. Attraverso giocolieri, equilibrio, acrobazie o gioco creativo, i partecipanti sono invitati a scoprire cosa possono fare i loro corpi, come imparano meglio e come possono esprimersi all'interno di un gruppo.

Poiché il circo è flessibile e aperto, permette a ogni giovane di impegnarsi a modo suo: provando, adattandosi, osservando, supportando gli altri o inventando nuovi approcci. Il successo non è definito dalla performance tecnica, ma dalla partecipazione, dall'impegno e dal progresso personale.

In questo ambiente, i giovani con disabilità possono sperimentare autonomia, piacere e un senso di appartenenza. Sono incoraggiati a prendere iniziativa, fare scelte e sviluppare fiducia in sé stessi attraverso esperienze concrete e incarnate. Il circo diventa non solo un'attività, ma uno spazio significativo per l'apprendimento, l'empowerment e la connessione sociale.

Poiché è giocoso e non competitivo, il circo spesso aumenta la motivazione e il coinvolgimento continuo. I partecipanti sono incoraggiati a mettersi alla prova senza pressioni esterne per superare gli altri. Questo crea un ambiente di apprendimento positivo in cui curiosità e piacere guidano il progresso.

Per i giovani con disabilità, praticare il circo offre una vasta gamma di possibilità per sviluppare capacità fisiche, cognitive, emotive e sociali. Poiché il circo combina movimento, creatività e cooperazione, offre un'esperienza di apprendimento olistica che va oltre l'acquisizione di competenze tecniche.

L'efficacia del circo in contesti inclusivi può essere compresa attraverso sei principi pedagogici chiave.

1. APPRENDIMENTO INCARNATO E SVILUPPO FISICO

Il circo è fondamentalmente una pratica incarnata. L'apprendimento avviene attraverso il movimento, la sensazione e la coordinazione. I partecipanti sviluppano equilibrio, pianificazione motoria, consapevolezza spaziale, forza e controllo motorio fine e grossolano.

Per i giovani con disabilità, questo approccio incarnato supporta:

- 🎪 Schemi di movimento più sicuri,
- 🎪 Maggiore consapevolezza corporea,
- 🎪 Maggiore fiducia fisica,
- 🎪 Maggiore autonomia nelle attività quotidiane.

Lo sviluppo fisico nel circo è progressivo e adattato, permettendo pratiche ripetute senza pressioni eccessive.

2. SVILUPPO COGNITIVO ATTRAVERSO L'AZIONE

Le attività circensi stimolano importanti processi cognitivi come attenzione, sequenziamento, memoria, anticipazione e risoluzione dei problemi. Molti esercizi richiedono ai partecipanti di pianificare azioni, adattare strategie e imparare dal feedback.

Imparare attraverso l'azione aiuta i giovani:

- 🎪 Rafforza la concentrazione,
- 🎪 Migliora la persistenza dei compiti,
- 🎪 Sviluppa un pensiero flessibile,
- 🎪 Acquisisci fiducia nell'apprendimento.

Per i partecipanti che faticano con l'insegnamento astratto, questo stile di apprendimento concreto è particolarmente efficace.

3. SVILUPPO EMOTIVO E AUTOREGOLAZIONE

La pratica circense sostiene la crescita emotiva offrendo esperienze ripetute di sforzo, sfida e successo. I partecipanti imparano a gestire la frustrazione, a gestire gli errori e a celebrare i progressi.

Col tempo, i giovani si sviluppano:

- 🎪 Maggiore resilienza emotiva,
- 🎪 Miglioramento dell'autostima,
- 🎪 Motivazione più forte,
- 🎪 Migliore regolazione emotiva.

Poiché gli errori vengono normalizzati, i partecipanti imparano a vedere le difficoltà come parte dell'apprendimento piuttosto che come fallimenti personali.

4. SVILUPPO SOCIALE E COMPETENZE COOPERATIVE

Molte attività circensi si basano sulla cooperazione, sulla responsabilità condivisa e sul sostegno reciproco. I partecipanti imparano a comunicare, negoziare i ruoli, rispettare i confini e costruire fiducia.

Attraverso il lavoro di partner e di gruppo, i giovani sviluppano:

- 🎪 Consapevolezza sociale,
- 🎪 Empatia,
- 🎪 Risoluzione collaborativa dei problemi,
- 🎪 Senso di appartenenza.

Queste competenze spesso si trasferiscono in contesti scolastici, familiari e comunitari.

5. PROGRESSIONE STRUTTURATA E SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Circus offre percorsi chiari e visibili per l'apprendimento. Le competenze sono suddivise in passaggi accessibili, permettendo ai partecipanti di sperimentare progressi costanti.

La struttura "soglia bassa, soffitto alto" permette:

- 🎪 Primi successi,
- 🎪 Sfida prolungata,
- 🎪 Fidançamento a lungo termine.

Questo supporta la perseveranza e le abitudini di apprendimento a lungo termine.

6. CREATIVITÀ E SVILUPPO DELL'IDENTITÀ

L'esplorazione creativa permette ai giovani di sperimentare con movimento, ritmo ed espressione. Inventando variazioni e stili personali, i partecipanti rafforzano il loro senso di agenzia e identità.

Questo processo creativo supporta:

- 🎪 Processo decisionale,
- 🎪 Autonomia,
- 🎪 Auto-espressione,
- 🎪 Fiducia nelle proprie idee.

I giovani iniziano a vedersi come apprendenti e creatori capaci.

TESTIMONIANZE DEI PARTECIPANTI

Mišo (tramite la voce della sua persona di supporto)



- "Per Mišo, è stata un'esperienza molto positiva caratterizzata da "occhi scintillanti" e un profondo senso di coinvolgimento. È riuscito a eseguire movimenti e compiti che hanno superato le aspettative iniziali del team, un momento culminante per tutti i coinvolti. Tuttavia, il ritmo della giornata fu un fattore significativo; per Mišo, il programma a volte sembrava un po' troppo veloce. Poiché sta affrontando la vita con l'autismo, ha trovato la sua "sicurezza emotiva" attraverso la coerenza—era visibilmente felice se il luogo e le persone non cambiavano durante la sessione."

Si sentiva più supportato quando il team utilizzava movimenti fisici e visualizzazioni per spiegare i compiti. Per lui era fondamentale sapere esattamente dove iniziava e dove finiva un esercizio; Senza questa chiarezza, poteva sentirsi solo o confuso. Avere una persona che gli parlava alla volta e permettere lunghe ripetizioni dello stesso esercizio era la chiave del suo successo. Questo gli diede il tempo necessario per elaborare il "come fare" e alla fine gli diede la sensazione di essere davvero capace di praticare le arti circensi.



Lea (attraverso la voce del suo supporto per persona)

"Per Lea, il progetto DiversAbility è stato un percorso di costruzione di fiducia e superamento delle barriere interne. A 15 anni, sta affrontando la turbolenza emotiva della pubertà, il che rende la sua esperienza molto diversa da quella dei partecipanti più anziani. La sua sfida più grande era il "tempo di attesa" tra un esercizio e l'altro; Durante questi intervalli, tendeva a rimuginare troppo e a temere il compito successivo. Era fondamentale per lei rimanere nello spazio fisico per vedere che non c'era nulla da temere, il che alla fine le permise di completare gli esercizi con sicurezza."

"L'uso delle quattro carte emotive era uno strumento essenziale per lei. Poiché sta ancora sviluppando la capacità di esprimere verbalmente il suo processo interno, questi simboli le hanno permesso di comunicare fluentemente i suoi sentimenti. Anche quando mostrava un volto "triste", la decisione del team di continuare a lavorare con lei con gentilezza l'ha aiutata a superare la paura. Ha tratto grandi benefici dal provare prima esercizi con un aiuto significativo, poi riducendo gradualmente l'assistenza. Alla fine della giornata era così a suo agio che non vedeva l'ora di conoscere e giocare con nuove persone il giorno dopo."





Adam (dal suo punto di vista come persona di supporto)



"È essenziale riconoscere il gruppo target per cui è stato progettato questo progetto. Trascorrere del tempo con una persona con disabilità permette di comprendere meglio le sfide quotidiane che si devono superare. Ciò che può sembrare del tutto naturale e spontaneo a una persona può suscitare paura, panico e una serie di emozioni negative in un'altra."

"Per questo motivo, era fondamentale che tutti i partecipanti al progetto fossero ben informati sulla diagnosi e sulla personalità individuale di ogni partecipante. Abbiamo creato con successo un ambiente accogliente e, soprattutto, sicuro—non solo per Mišo e Lea, ma per tutti i partecipanti. Era particolarmente importante che ci fosse SEMPRE una persona designata di cui i partecipanti potessero fidarsi pienamente."

"Questo progetto ha supportato il mio sviluppo professionale, mi ha permesso di comprendere più profondamente le persone sotto la mia cura e mi ha aiutato anche a crescere personalmente. Le competenze acquisite attraverso il progetto "Il valore del circo per l'inclusione" sono quelle che applico attivamente nella mia pratica professionale e continuerò a utilizzare in futuro."



DALLA COMPRENSIONE ALL'AZIONE: PIANIFICARE LA PRATICA CIRCENSE

COME IL CIRCO SUPPORTA LO SVILUPPO A LUNGO TERMINE

Quando le attività circensi si svolgono regolarmente in un ambiente sicuro e inclusivo, possono sostenere uno sviluppo significativo per i giovani con disabilità. L'impatto va ben oltre l'apprendimento dei trucchi o il divertimento. Col tempo, il circo può influenzare il modo in cui i partecipanti si muovono, si concentrano, gestiscono le emozioni, costruiscono relazioni e si vedono.

Comprendere queste possibili aree di impatto aiuta i facilitatori a fare scelte consapevoli. Invece di limitarsi a selezionare le attività, possono chiedersi: Cosa vogliamo sostenere? Fiducia fisica? Resilienza emotiva? Connessione sociale? Essere chiari su queste intenzioni rende la progettazione dei workshop più significativa e significativa.

Le quattro dimensioni presentate di seguito offrono un quadro semplice per guidare questa riflessione. Aiutano i facilitatori a identificare cosa intendono sviluppare e a progettare attività circensi che favoriscano veramente crescita, partecipazione e autonomia.

IMPATTO FISICO: COSTRUIRE AUTONOMIA, FIDUCIA NEL CORPO E CONSAPEVOLEZZA SENSORIALE

La pratica circense inclusiva e regolare supporta lo sviluppo a lungo termine delle abilità motorie funzionali come equilibrio, coordinazione, forza, flessibilità e consapevolezza corporea. Attraverso attività come giocoliere, equilibrio, acrobazie e esercizi aerei, i partecipanti imparano gradualmente come i loro corpi si muovono, rispondono e interagiscono con lo spazio e gli oggetti.

Le attività circensi stimolano anche la percezione sensoriale. Tatto, vista, udito, ritmo e movimento sono costantemente attivi, aiutando i giovani a diventare più consapevoli delle loro sensazioni e a interpretare meglio i segnali corporei. Col tempo, questo favorisce un miglioramento dell'orientamento, della postura e dell'autoregolazione.

Esperienze ripetute e ben adattate di successo aiutano i partecipanti a sviluppare schemi di movimento più sicuri e un rapporto più positivo con il proprio corpo. Imparare al proprio ritmo, in un ambiente di supporto, riduce la paura del fallimento e incoraggia l'esplorazione. Questo spesso porta a una maggiore fiducia nelle capacità fisiche e a una maggiore motivazione a muoversi.

Per molti giovani con disabilità, questo sviluppo fisico e sensoriale contribuisce direttamente a una maggiore autonomia nella vita quotidiana. Un miglioramento della coordinazione, della consapevolezza corporea e della fiducia in sé possono supportare attività quotidiane come muoversi negli spazi pubblici, maneggiare oggetti, partecipare ad attività ricreative e prendersi cura di sé. Col tempo, i partecipanti sviluppano un senso più forte di competenza corporea e indipendenza.

IMPATTO COGNITIVO: SUPPORTARE L'APPRENDIMENTO, L'ATTENZIONE E LA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Le attività circensi inclusive stimolano attivamente processi cognitivi chiave come attenzione, memoria, sequenziamento, anticipazione e risoluzione dei problemi. Molte abilità circensi richiedono ai partecipanti di osservare attentamente, pianificare i movimenti, provare strategie diverse e adattare le proprie azioni in base al feedback immediato. L'apprendimento avviene attraverso la ripetizione, la sperimentazione e l'esplorazione incarnata piuttosto che attraverso l'insegnamento astratto.

Col tempo, questo modo di apprendimento aiuta i partecipanti a sviluppare una maggiore concentrazione e maggiore flessibilità mentale. Praticando la concentrazione sui compiti, il seguito di sequenze semplici e la risposta a situazioni in evoluzione, migliorano gradualmente la loro capacità di mantenere l'attenzione e organizzare le proprie azioni. La risoluzione dei problemi diventa parte della pratica quotidiana, poiché i partecipanti imparano a trovare modi alternativi per avere successo quando qualcosa non funziona all'inizio.

Circus sostiene anche lo sviluppo di strategie di apprendimento efficaci. I partecipanti si sentono più a loro agio a suddividere i compiti in passi più piccoli, chiedere supporto quando necessario e perseverare nelle difficoltà. Gli errori si sperimentano come parte del processo di apprendimento, non come fallimenti, il che incoraggia curiosità e resilienza.

Per molti giovani con disabilità, questo comporta un cambiamento importante nel modo in cui viene percepito l'apprendimento. Coloro che hanno sperimentato difficoltà ripetute nell'istruzione formale spesso scoprono di essere in grado di imparare, adattarsi e progredire quando l'apprendimento è concreto, giocoso e secondo il ritmo delle proprie esigenze. Questa rinnovata fiducia nell'apprendimento può andare oltre il contesto circense e supportare il coinvolgimento in altre situazioni educative e quotidiane.

IMPATTO EMOTIVO: COSTRUIRE RESILIENZA, AUTOSTIMA E REGOLAZIONE EMOTIVA

Uno degli impatti a lungo termine più importanti della pratica circense inclusiva è la sua influenza sull'immagine di sé e sul benessere emotivo. Attraverso esperienze ripetute di successo, riconoscimento e piacere, i partecipanti sviluppano gradualmente una maggiore autostima e un senso di autostima più positivo. Sentirsi capaci, apprezzati e supportati aiuta i giovani a costruire fiducia in se stessi e nelle proprie capacità.

Le attività circensi normalizzano gli errori come parte naturale dell'apprendimento. In un ambiente giocoso e senza giudizi, i partecipanti sono incoraggiati a provare, fallire, adattarsi e riprovare. Col tempo, questo processo sostiene lo sviluppo della resilienza e aiuta i giovani a gestire frustrazione, delusione e incertezza in modo più efficace. Imparano che la difficoltà non è un segno di fallimento, ma un invito a esplorare nuove strategie.

La pratica circense inclusiva supporta anche la regolazione emotiva. I partecipanti diventano più consapevoli delle proprie emozioni e dei segnali corporei e imparano modi per calmarsi, chiedere supporto o fare pause quando necessario. Questa crescente consapevolezza emotiva contribuisce a un maggiore senso di sicurezza e autocontrollo.

Molti giovani sperimentano una riduzione dell'ansia e una maggiore motivazione a impegnarsi in attività sconosciute o impegnative. Con la crescita della fiducia, i partecipanti sono più disposti a correre rischi positivi, esprimersi e affrontare nuove sfide con curiosità piuttosto che paura. Queste abilità emotive spesso si trasferiscono in altri ambiti della vita, sostenendo il benessere al di là del contesto circense.

IMPATTO SOCIALE: RAFFORZARE LA COMUNICAZIONE, L'INDIPENDENZA E LE RELAZIONI

Le attività circensi inclusive si basano sulla cooperazione, la responsabilità condivisa e il sostegno reciproco. Gli esercizi di coppia e di gruppo creano naturalmente situazioni in cui i partecipanti comunicano attraverso parole, gesti, ritmo e movimento. Col tempo, i giovani imparano a esprimere i propri bisogni, ad ascoltare gli altri e ad adattare il proprio comportamento all'interno di un gruppo.

Attraverso esperienze collaborative ripetute, i partecipanti sviluppano abilità sociali più forti e maggiore fiducia nell'interagire con coetanei e adulti. Imparano a negoziare i ruoli, rispettare i confini personali, dare e ricevere aiuto e contribuire a obiettivi condivisi. Queste interazioni sociali quotidiane favoriscono lo sviluppo di relazioni stabili e significative.

La pratica circense incoraggia anche una crescente indipendenza all'interno di un contesto di gruppo di supporto. I partecipanti vengono gradualmente invitati ad assumersi la responsabilità dei propri materiali, gestire parti delle attività, fare scelte e supportare gli altri quando opportuno. Questo equilibrio tra supporto e autonomia rafforza la fiducia in se stessi e riduce la dipendenza dalla guida costante degli adulti.

Per molti giovani con disabilità, il circo inclusivo offre rare opportunità di vivere se stessi come contributori attivi piuttosto che come semplici beneficiari passivi di sostegno. Essere riconosciuti per l'impegno, la cooperazione e la creatività rafforzano un'identità di gruppo positiva e un senso di appartenenza. Queste esperienze spesso vanno oltre l'ambiente circense, supportando la partecipazione a scuola, alla vita comunitaria e alle relazioni sociali in contesti quotidiani.

IMPATTO SULL'IDENTITÀ E SULL'EMPOWERMENT: VEDERSI COME CAPACI E VALORIZZATI

Oltre allo sviluppo fisico, cognitivo, emotivo e sociale, la pratica circense inclusiva può influenzare profondamente il modo in cui i giovani con disabilità vedono se stessi e il loro posto nel mondo. Attraverso la partecipazione regolare ad attività significative, ai partecipanti vengono offerte l'opportunità di vivere se stessi come individui attivi, competenti e creativi.

Essere riconosciuti per impegno, perseveranza, creatività e contributo aiuta a cambiare la percezione di sé da "qualcuno che ha bisogno di supporto costante" a "qualcuno che può agire, imparare e partecipare." Col tempo, queste esperienze rafforzano la fiducia in sé stessi e incoraggiano una maggiore iniziativa. I giovani diventano più disposti a esprimere idee, preferenze e limiti, e ad assumersi la responsabilità del proprio apprendimento.

Gli ambienti circensi inclusivi promuovono anche un senso di autonomia. I partecipanti imparano che le loro scelte contano e che le loro voci sono apprezzate all'interno del gruppo. Questo favorisce lo sviluppo dell'auto-advocacy e dell'autonomia, aiutando i giovani a comunicare i propri bisogni, cercare il supporto adeguato e prendere decisioni informate.

Questo crescente senso di empowerment spesso si estende oltre l'ambiente circense. Una maggiore fiducia, fiducia in se stessi e disponibilità a partecipare a nuove esperienze può favorire la partecipazione all'istruzione, alla vita comunitaria e alle relazioni sociali, contribuendo a un ruolo più positivo e attivo nella società.

PRINCIPALI CATEGORIE DI DISCIPLINE CIRCENSI

Gli effetti positivi della pratica circense non avvengono per caso. Nascono dalle attività scelte dai facilitatori e dal modo in cui queste vengono adattate, supportate e condivise con i partecipanti.

Ogni disciplina circense invita i giovani a usare il proprio corpo, il loro modo di pensare, le proprie emozioni e le loro abilità sociali in modi diversi. Alcune attività costruiscono naturalmente la fiducia fisica, altre rafforzano l'attenzione e l'apprendimento, mentre altre creano spazi forti per l'espressione, la creatività e la connessione. Diventare consapevoli di queste tendenze aiuta i facilitatori a fare scelte più ponderate e sicure nella pianificazione di workshop inclusivi.

Le seguenti cinque categorie offrono una panoramica pratica delle principali discipline circensi e di come esse spesso supportino lo sviluppo a lungo termine dei giovani con disabilità.

È importante ricordare che nessuna attività rientra in una sola scatola. Ogni disciplina circense tocca contemporaneamente diverse aree di sviluppo. Ciò che fa davvero la differenza non è l'attività in sé, ma come essa viene facilitata, adattata e collegata ai bisogni, agli interessi e ai punti di forza di ogni partecipante.

GIOCOLERIA E MANIPOLAZIONE DEGLI OGGETTI (INCLUSA LA GIOCOLIERA FUNZIONALE)

Questa categoria include palle, sciarpe, anelli, piatti, diablo, poi, tavole da giocoleria funzionali e oggetti di uso quotidiano.



Le attività di manipolazione degli oggetti supportano fortemente lo sviluppo cognitivo. Richiedono attenzione, sequenziamento, anticipazione e costante aggiustamento. I partecipanti imparano provando, osservando i risultati e adattando i propri movimenti, il che incoraggia la risoluzione attiva dei problemi e il pensiero flessibile.

Queste attività sviluppano anche abilità motorie fine, coordinazione e coordinazione mano-occhio. Emotivamente, sostengono la pazienza e la perseveranza, mentre i partecipanti imparano a gestire cadute e errori in un ambiente di supporto.

Gli approcci funzionali di giocoleria, che utilizzano rotolare, scivolare o movimenti di lancio semplificati, sono particolarmente preziosi per una pratica inclusiva. Consentono ai partecipanti con diverse capacità fisiche e cognitive di sperimentare successo e progressione. Ruoli chiari come aiutante, leader del ritmo o responsabile del materiale supportano anch'essi la partecipazione sociale.

EQUILIBRIO E ATTIVITÀ AEREE

Questa categoria include rola bola, linee di camminata, monociclo, palafoni, globo da passeggio e elementi aerei bassi quando installati in sicurezza.

L'equilibrio e le attività aeree supportano fortemente lo sviluppo fisico e sensoriale. Aiutano i partecipanti a migliorare postura, coordinazione, consapevolezza corporea e orientamento spaziale. Attraverso la pratica ripetuta, i giovani imparano a fidarsi del proprio corpo e a comprendere come si muovono nello spazio.

Queste discipline hanno anche un forte impatto emotivo. Superare la paura, mantenere l'equilibrio o completare una sfida può rafforzare notevolmente la fiducia in se stessi. Sono coinvolte anche abilità cognitive come pianificazione, anticipazione e automonitoraggio.

Quando adattate e supportate con attenzione, le attività di equilibrio contribuiscono all'autonomia e aiutano i partecipanti a sentirsi più sicuri e sicuri nel movimento.



ACROBAZIE DI PARTNER E GRUPPO

Questa categoria include contrappeso, bilanci supportati, piramidi, esercizi di specchio e forme collettive.

Le acrobazie di coppia e di gruppo sono particolarmente potenti per lo sviluppo sociale. Richiedono fiducia, comunicazione, cooperazione e responsabilità condivisa. I partecipanti devono ascoltarsi a vicenda, rispettare i confini e adattare le proprie azioni verso gli altri.

Queste attività supportano anche la forza fisica e la coordinazione, oltre all'autostima emotiva. Assumere ruoli diversi—come base, volante o sostenitore—aiuta i partecipanti a percepirsi come membri preziosi del gruppo.

Poiché il successo dipende dal consenso e dalla cooperazione reciproca, le acrobazie di coppia sono strumenti solidi per costruire relazioni e coesione di gruppo in contesti inclusivi.



CLOWNING, TEATRO E IMPROVVISAZIONE

Questa categoria include il teatro comico, il lavoro sui personaggi, i giochi di improvvisazione, il movimento espressivo e la narrazione.

Il clowning e l'improvvisazione supportano fortemente lo sviluppo emotivo e l'espressione di sé. Offrono spazi sicuri per esplorare emozioni, identità e vulnerabilità attraverso il gioco. I partecipanti imparano che è accettabile essere diversi, commettere errori ed esprimersi in modo creativo.

Queste discipline rafforzano anche le abilità sociali attraverso l'umorismo condiviso e l'immaginazione collettiva. Abilità cognitive come la rapidità decisionale, l'adattamento e la risoluzione creativa dei problemi vengono regolarmente attivate.

Trasformando gli errori in materiale per il gioco, il clowning aiuta a ridurre la paura del fallimento e supporta la resilienza emotiva e la fiducia in sé stessi.



CIRCO CREATIVO E PERFORMANCE COLLETTIVA

Questa categoria include processi di ideazione, composizioni di gruppo, progetti a tema, brevi performance e creazioni condivise.



Le attività creative e basate sulla performance supportano fortemente lo sviluppo sociale ed emotivo. Attraverso la creazione collettiva, i partecipanti costruiscono un senso di appartenenza, responsabilità condivisa e identità di gruppo.

Queste attività coinvolgono anche abilità cognitive come pianificazione, sequenziamento e narrazione, oltre a abilità fisiche a seconda degli atti scelti. I partecipanti imparano a organizzare idee, collaborare con gli altri e lavorare verso un obiettivo comune.

Presentare il lavoro agli altri—formalmente o informalmente—può rafforzare la fiducia in sé stessi e fornire un riconoscimento significativo. Valida gli sforzi dei partecipanti e sostiene lo sviluppo dell'identità.

UTILIZZARE LA DISCIPLINA CIRCENSE PER SOSTENERE LO SVILUPPO

Queste cinque categorie non sono pensate per limitare la creatività. Molte attività si sovrappongono a diverse aree di sviluppo e possono essere combinate all'interno di un unico laboratorio.

I facilitatori sono incoraggiati a utilizzare queste categorie come strumenti di orientamento piuttosto che come classificazioni fisse. Aiutano a rispondere a domande pratiche come:

- Quali attività supportano meglio i nostri obiettivi attuali?
- Quali discipline corrispondono alle capacità e agli interessi dei partecipanti?
- Come possiamo bilanciare l'apprendimento fisico, cognitivo, emotivo e sociale?

Collegando gli obiettivi di sviluppo alle discipline appropriate, i facilitatori possono progettare workshop più mirati, inclusivi e favorevoli alla crescita a lungo termine.

Impatto Disciplina circense	 Fisica	 Cognitivo	 Emotive	 Sociale	 Identità
Giocoleria e manipolazione degli oggetti	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★	★ ★
Equilibrio e attività aeree	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★	★	★ ★
Acrobazie di Partner e Gruppo	★ ★ ★	★	★ ★	★ ★ ★	★ ★
Clowning / Teatro / Improvvisazione	★	★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★
Circo Creativo & Performance	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★

Leggenda

★ ★ ★ = Forte ★ ★ = Moderato ★ = Sostenitore

DEFINIZIONE DI OBIETTIVI SIGNIFICATIVI



Progettare attività circensi inclusive inizia comprendendo chi fa parte del gruppo e cosa ha bisogno ogni partecipante per crescere. Sebbene le sezioni precedenti abbiano esplorato i potenziali impatti della pratica circense, ora i facilitatori sono invitati a riflettere su come questi impatti possano diventare obiettivi concreti e significativi per i singoli giovani.

Fissare obiettivi appropriati non significa applicare programmi predefiniti o percorsi di progressione fissi. Si tratta di ascoltare, osservare e raccogliere informazioni per costruire ambienti di apprendimento realistici e di supporto. Questo processo combina diverse fonti di conoscenza: comprensione generale delle disabilità, profili individuali, osservazione diretta e dialogo con le persone che conoscono meglio il giovane.

Per gli insegnanti di circo, questo significa imparare a guardare oltre la performance tecnica e a considerare gli aspetti emotivi, sociali e di sviluppo della partecipazione. Per caregiver, educatori e personale di supporto che usano il circo come strumento di apprendimento, significa scoprire come le attività artistiche e fisiche possano supportare obiettivi di sviluppo più ampi.

Entrambe le prospettive sono preziose e complementari. La pratica inclusiva emerge quando approcci artistici, educativi e basati sulla cura si incontrano in una collaborazione rispettosa.

LAVORARE CON ASSISTENTI, FAMIGLIE E PERSONALE DI SUPPORTO

La pratica circense inclusiva non avviene in isolamento. Molti giovani con disabilità sono supportati quotidianamente da assistenti, educatori, familiari, terapisti o professionisti specializzati. Queste persone spesso hanno una profonda comprensione delle abitudini, sensibilità, punti di forza, routine e sfide del giovane. Sanno cosa aiuta la persona a sentirsi al sicuro, motivata e sicura di sé, e quali situazioni possono creare difficoltà o stress.

Quando queste conoscenze vengono condivise con rispetto, diventano una risorsa preziosa per i facilitatori. Aiuta a trasformare le attività circensi da iniziative ben intenzionate in esperienze di sviluppo significative.

Allo stesso tempo, è essenziale ricordare che il giovane rimane al centro del processo. La collaborazione non dovrebbe mai sostituire il contatto diretto, l'osservazione e la costruzione di relazioni con il partecipante. L'obiettivo non è parlare della persona senza di loro, ma capire meglio come supportare la sua partecipazione e autonomia. Quando possibile, i giovani dovrebbero partecipare a discussioni sui propri obiettivi, preferenze e bisogni.

Lavorare con più adulti intorno a un partecipante può a volte essere complesso. Ogni persona può avere responsabilità, priorità e prospettive diverse. Un familiare può concentrarsi sul benessere emotivo, un assistente sulla sicurezza e sul funzionamento quotidiano, un terapeuta sulla riabilitazione

e un facilitatore circense sull'apprendimento e sulla creatività. Queste prospettive sono tutte legittime e utili, ma possono anche portare a fraintendimenti se non vengono condivise e discusse apertamente.

Per questo motivo, una comunicazione chiara è essenziale. Prendersi il tempo per chiarire ruoli, aspettative e intenzioni aiuta a evitare confusione e frustrazione. È utile concordare su domande fondamentali come: Qual è lo scopo dell'attività circense? Quale livello di indipendenza è incoraggiato? Quando dovrebbe essere offerto il supporto? Quando dovrebbe essere concesso spazio? Come vengono gestite le difficoltà?

La collaborazione rispettosa si basa sull'ascolto e sul reciproco riconoscimento delle competenze. Assistenti e famiglie sono esperti della vita quotidiana del giovane. I facilitatori sono esperti di movimento, creatività e processi di gruppo. Nessuna delle due prospettive è superiore. La pratica inclusiva emerge quando queste forme di conoscenza vengono combinate.

Lo scambio regolare può avvenire in riunioni formali, conversazioni informali prima o dopo le sessioni, note scritte o brevi controlli. Ciò che conta di più è la continuità e la fiducia. Col tempo, questa riflessione condivisa aiuta a costruire un ambiente educativo coerente e di supporto.

Attraverso il dialogo con assistenti, famiglie e personale di supporto, i facilitatori possono raccogliere informazioni preziose su aree quali:

- 🕒 Il livello di autonomia del giovane nelle attività quotidiane
- 🕒 Preferenze comunicative e difficoltà
- 🕒 Capacità di attenzione e ritmo di apprendimento
- 🕒 Reazioni emotive allo stress, al cambiamento o al fallimento
- 🕒 Relazioni sociali e interazioni tra pari
- 🕒 Sensibilità sensoriali e zone di comfort
- 🕒 Motivazione, interessi e fonti di piacere
- 🕒 Obiettivi personali o educativi attuali

Queste informazioni integrano ciò che i facilitatori osservano direttamente durante le sessioni. L'osservazione rimane essenziale: come entra il partecipante nello spazio? Come reagiscono alle sfide? Quando si disimpegnano? Cosa sostiene il ricoinvolgimento? Come si relazionano con gli altri? Combinare input esterni con osservazione personale porta a una comprensione più completa.

Questo processo di raccolta delle informazioni aiuta a guidare la creazione di obiettivi di sviluppo significativi. Questa è una parte centrale della pedagogia inclusiva. Gli obiettivi non sono imposti dall'esterno; Emergono da reali bisogni, punti di forza e aspirazioni.

Ad esempio:

- 🕒 Se un giovane spesso si scoraggia quando un compito è difficile, un obiettivo emotivo può concentrarsi sulla perseveranza e sull'autoregolazione attraverso sfide progressive.

- 🕒 Se iniziare l'interazione è difficile, un obiettivo sociale può includere esercizi strutturati di coppia e ruoli condivisi.
- 🕒 Se la coordinazione limita la partecipazione alla vita quotidiana, gli obiettivi fisici possono guidare la scelta tra l'equilibrio, la manipolazione o le attività di movimento funzionale.
- 🕒 Se l'attenzione fluttua, gli obiettivi cognitivi possono dare priorità a sequenze brevi, compiti basati sul ritmo e un'estensione graduale della concentrazione.

Questi obiettivi non sono fissati una volta per tutte. Si evolvono nel tempo man mano che i partecipanti si sviluppano e le circostanze cambiano. Il dialogo regolare con i supportatori aiuta i facilitatori ad adattare gli obiettivi in modo realistico e responsabile.

Per gli insegnanti di circo, questo processo incoraggia a guardare oltre il progresso tecnico e la performance. Li invita a riflettere su come ogni attività contribuisca a uno sviluppo più ampio. Un semplice esercizio di giocoliera può supportare la fiducia emotiva, l'interazione sociale e l'organizzazione cognitiva, a seconda di come viene progettato e facilitato.

Per caregiver, educatori e personale di supporto che utilizzano il circo come strumento di apprendimento, questo approccio mette in evidenza il potenziale educativo delle attività artistiche e fisiche. Il circo diventa più di un semplice intrattenimento: diventa uno spazio strutturato per la crescita, la sperimentazione e l'empowerment.

La collaborazione implica anche negoziare i confini. Gli assistenti a volte possono sentirsi tentati di intervenire troppo rapidamente. I facilitatori possono talvolta sottovalutare i bisogni di supporto. La discussione aperta aiuta a trovare approcci equilibrati che promuovano sia la

sicurezza che l'autonomia. Porre domande come "Vuoi aiuto adesso?" o "Vuoi provare da solo prima?" sostiene la responsabilità condivisa.

La lingua gioca un ruolo importante in questa collaborazione. Le frasi che invitano al dialogo sono più produttive delle direttive. Ad esempio:

- 🗣️ "Cosa li aiuta di solito a restare concentrati?"
- 🗣️ "Come reagiscono quando si sentono frustrati?"
- 🗣️ "Cosa li fa sentire sicuri?"
- 🗣️ "Su cosa stanno lavorando in questo momento?"
- 🗣️ "Qual è il prossimo passo che farebbe?"

Tali domande incoraggiano la riflessione collettiva e impediscono un pensiero rigido.

Gli aspetti emotivi non vanno trascurati. Le famiglie e gli assistenti possono portare con sé preoccupazioni, speranze

e talvolta stanchezza. I facilitatori possono sentirsi sotto pressione per "fare bene" o "ottenere risultati". Riconoscere queste emozioni aiuta a costruire fiducia e a prevenire aspettative irrealistiche. Il lavoro inclusivo è un processo a lungo termine, non una soluzione rapida.

Quando facilitatori, famiglie, assistenti e partecipanti lavorano insieme in questo modo, la definizione degli obiettivi diventa un processo condiviso e significativo. Non si tratta più di seguire programmi predefiniti, ma di costruire percorsi personalizzati per lo sviluppo.

Questo approccio collaborativo aiuta a garantire che le attività circensi non siano solo accessibili, ma anche mirate, coerenti e a supporto dell'autonomia, della fiducia e della partecipazione a lungo termine. Rafforza l'idea che l'inclusione non si ottenga con azioni isolate, ma attraverso relazioni durature e scelte educative ponderate.



LA MAPPA DI SVILUPPO DEI PARTECIPANTI

Un modo per aiutare i facilitatori a definire gli obiettivi è utilizzare la Participant Development Map. È uno strumento semplice per trasformare le informazioni in obiettivi chiari e realistici e strategie concrete di circo. Non è un foglio di diagnosi. Pensala come una "mappa di pianificazione" che aggiorni nel tempo.

PASSO 1 — RACCOGLIERE INFORMAZIONI

Usa tre fonti:

1. Quello che già sai (profili di disabilità / esperienze precedenti)
2. Cosa fanno le persone di supporto (assistenti, famiglie, educatori, terapeuti)
3. Cosa mostra e dice il giovane (preferenze, paure, motivazioni)

Punta a informazioni pratiche, come:

-  Cosa li aiuta a rimanere calmi e coinvolti?
-  Cosa rende le cose più difficili (rumore, attesa, tatto, complessità)?
-  Quali sono i loro obiettivi attuali al di fuori del circo (autonomia, fiducia, comunicazione, ecc.)?

PASSO 2 — INIZIA CON LA COLONNA "ABILITÀ E CAPACITÀ ATTUALI" (PRIMA OSSERVAZIONE)

Secondo le informazioni raccolte, riempi la colonna Abilità per ogni dominio in un linguaggio semplice e concreto.

Consiglio: scrivi ciò che conosci, non ciò che dà per scontato.

Quando scrivi la rubrica, cerca di rispondere brevemente alle domande su:

-  Movimento: La persona ha difficoltà a camminare, a muoversi o a trovare abilità motorie fini? Che tipo di difficoltà? Quanta difficoltà?
-  Percezione sensoriale: la persona ha difficoltà con uno dei sensi (vista, udito)? Che tipo di difficoltà? Quanto è grave la difficoltà?

- 🎀 Apprendimento: La persona ha difficoltà ad acquisire nuove conoscenze? Quanta difficoltà?
- 🎀 Problem solving: la persona ha difficoltà a comprendere compiti complessi e astratti? Quanta difficoltà?
- 🎀 Attenzione: La persona ha difficoltà a mantenere l'attenzione? Quanta difficoltà?
- 🎀 Regolazione emotiva: la persona ha difficoltà a gestire le emozioni? Quanta difficoltà?
- 🎀 Comunicazione: la persona ha difficoltà con il linguaggio, il linguaggio o la comunicazione sociale? Quanta difficoltà?
- 🎀 Indipendenza: La persona ha difficoltà a svolgere le attività quotidiane in modo indipendente? Quanta difficoltà?
- 🎀 Relazioni sociali: la persona ha difficoltà a formare o mantenere relazioni? Quanta difficoltà?
- 🎀 Creatività/punti di forza: quali sono i punti di forza della persona che favoriscono il suo sviluppo?

PASSO 3 — SCEGLI L'AREA DI APPRENDIMENTO PRIORITARIA 2-4 (NON CERCARE DI FARE TUTTO)

Il modello copre molte aree di apprendimento (fisica, sensoriale, cognitiva, emotiva, sociale, creativa). Non servono gol in ogni fila.

Scegli le priorità in base a:

- 🎀 I bisogni del giovane
- 🎀 I tuoi obiettivi del workshop
- 🎀 Il contesto (tempo, spazio, personale)
- 🎀 Cosa farà la differenza più grande per la partecipazione in questo momento

Un approccio comune è:

- 🎀 1 Concentrazione fisica/sensoriale
- 🎀 1 Focus cognitivo (attenzione o apprendimento)
- 🎀 1 Focus emotivo o sociale

PASSO 4 — SCRIVI GLI "OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO E PARTECIPAZIONE" COME PICCOLI E RAGGIUNGIBILI PASSI SUCCESSIVI

Usa obiettivi di "prossimo passo" invece di grandi risultati. I buoni obiettivi sono:

- 🎀 Specifici
- 🎀 Osservabile
- 🎀 Realistico nel tuo arco temporale
- 🎀 Positivo (quello che vuoi costruire, non ciò che vuoi fermare)

Esempi:

- 🎀 Fisico/movimento: "Aumenta la fiducia nell'equilibrio esplorando 3 posizioni stabili."
- 🎀 Attenzione: "Mantenere l'impegno per 5 minuti con compiti brevi e ripetuti."
- 🎀 Regolazione emotiva: "Pratica una routine calma di 'reset' dopo un errore."
- 🎀 Comunicazione: "Usa un segnale costante per chiedere aiuto o una pausa."
- 🎀 Indipendenza: "Installa e metti via il tuo oggetti di scena con il minimo stimolo."

PASSO 5 — SELEZIONA LE DISCIPLINE E GLI OGGETTI DI SCENA PERTINENTI DEL CIRCO

In questa fase, l'obiettivo è collegare ogni focus di apprendimento e partecipazione con discipline circensi o oggetti di scena appropriati. Nella *colonna Circus Activity & Facilitation Plan*, i facilitatori identificano quali strumenti o pratiche potrebbero supportare meglio l'obiettivo di apprendimento scelto.

Questo passaggio non prevede la progettazione dettagliata dell'attività. Adattamenti, progressione e strategie di facilitazione vengono affrontate successivamente utilizzando strumenti di pianificazione dedicati. Qui, l'obiettivo è semplicemente scegliere punti di partenza realistici e significativi per una pianificazione futura.

Per ogni obiettivo prioritario, scrivi una o due discipline o prop rilevanti, ad esempio:

- 🎀 sciarpe, palle, anelli, piatti, diavolo
- 🎀 Linea di equilibrio, Rola Bola, Linea di camminata
- 🎀 Equilibri tra partner, esercizi di mirroring
- 🎀 Tavole da giocoleria funzionali

Mantieni le voci brevi e pratiche.

Prima di confermare la tua scelta, chiediti:

- 🎀 Questa disciplina supporta naturalmente l'obiettivo scelto? (ad esempio: equilibrio per l'autonomia, passare per cooperazione, sciarpe per attenzione)
- 🎀 È appropriato alle capacità e all'esperienza attuali del partecipante?
- 🎀 Può essere adattato in seguito se necessario?
- 🎀 Offre più di un modo per partecipare?

Se la risposta è per lo più "no", considera di scegliere un'altra disciplina. L'obiettivo è scegliere un punto di partenza che offra un reale potenziale di successo, coinvolgimento e sviluppo.

PASSO 6 — RIFLETTERE E AGGIORNARE DOPO OGNI SESSIONE (5-10 MINUTI)

Dopo il workshop, prenditi un breve momento per aggiornare il profilo basandoti sull'osservazione e sull'esperienza.

In particolare, recensione:

- 🎀 *Abilità e capacità* attuali: cosa ha fatto il partecipante oggi? Cosa è migliorato? Cosa rimaneva difficile?
- 🎀 *Scelte di attività*: La disciplina o il prop selezionato supportava l'obiettivo? È stato coinvolgente e accessibile?

Tieni le note brevi e concrete. L'obiettivo è costruire un documento vivente che rifletta i progressi e informi la pianificazione futura.

PASSO 7 — CONDIVIDI E RIVEDI CON LE PERSONE DI SUPPORTO QUANDO RILEVANTE

Quando sono coinvolti assistenti, famiglie o educatori, il profilo può anche supportare un dialogo e un coordinamento regolari.

Utilizzalo per strutturare scambi semplici come:

- 🎀 "Ecco cosa stiamo lavorando attualmente."
- 🎀 "Ecco cosa sembra funzionare bene nel circo."
- 🎀 "Osservi progressi simili altrove?"
- 🎀 "C'è qualcosa di nuovo che dovremmo considerare?"

Questa riflessione condivisa aiuta ad allineare la pratica circense con obiettivi educativi e di sviluppo più ampi, e garantisce che gli obiettivi rimangano realistici, significativi e coerenti tra i contesti.

DAI PROFILI INDIVIDUALI ALLA PRATICA DI GRUPPO: COMPOSIZIONE E DINAMICA DEL GRUPPO

I laboratori circensi inclusivi si svolgono sempre in contesti di gruppo. Anche quando i facilitatori utilizzano strumenti di pianificazione individuali, le attività sono condivise, collettive e plasmate dalle interazioni tra i partecipanti. Per questo motivo, una facilitazione efficace richiede di muoversi costantemente tra la comprensione individuale e la consapevolezza di gruppo.

La Mappa di Sviluppo Individuale aiuta a identificare i punti di forza, i bisogni e le priorità di apprendimento di ogni partecipante. Tuttavia, i facilitatori devono anche considerare come questi profili individuali si uniscano per formare un gruppo vivente. Un gruppo è più della somma dei suoi membri. Ha un suo ritmo, energia, relazioni e sfide.

Questa sezione esplora come i facilitatori possano utilizzare le informazioni individuali per comprendere la composizione di gruppo e fare scelte pedagogiche informate.

PASSO 1 — MAPPARE IL PROFILO DEL GRUPPO

Dopo aver completato i profili individuali, si incoraggia i facilitatori a esaminarli collettivamente e a identificare i pattern.

Chiediti:

-  Quali aree di sviluppo appaiono più frequentemente? (attenzione, equilibrio, regolazione emotiva, comunicazione, ecc.)
-  Ci sono diversi partecipanti con bisogni di supporto simili?
-  Alcuni partecipanti sono particolarmente sicuri di sé o indipendenti?
-  Alcuni partecipanti sono più chiusi, ansiosi o facilmente sopraffatti da fare?
-  Quanto sono diverse le abilità e i ritmi all'interno del gruppo?

Questa panoramica aiuta a creare un "profilo di gruppo" che mette in risalto sia bisogni condivisi sia la diversità.

Un modo semplice per farlo è annotare, per ogni partecipante, le loro 2-3 priorità principali, e poi cercare temi comuni.

PASSO 2 — OSSERVA LA DINAMICA DI GRUPPO NELLA PRATICA

Oltre ai profili individuali, i facilitatori devono osservare come i partecipanti interagiscono in situazioni reali.

Presta attenzione a:

-  Chi inizia l'interazione?
-  Chi segue o aspetta?
-  Chi cerca spesso il supporto degli adulti?
-  Chi evita i compiti di gruppo?
-  Chi assume ruoli di leadership?
-  Come appaiono i conflitti o le frustrazioni?
-  Come reagisce il gruppo al rumore, ai tempi di attesa o ai cambiamenti?

Queste dinamiche spesso influenzano l'apprendimento più delle sole capacità individuali.

PASSO 3 — IDENTIFICARE LE PRIORITÀ DI APPRENDIMENTO CONDIVISO

Una volta comprese le esigenze individuali e le dinamiche di gruppo, i facilitatori possono definire priorità condivise per il gruppo.

Una priorità di gruppo è un'area di sviluppo che:

-  riguarda diversi partecipanti,
-  influisce sulla partecipazione complessiva,
-  può essere affrontata attraverso attività collettive.

Esempi:

-  Migliorare l'attenzione attraverso compiti brevi e ritmici
-  Costruire fiducia attraverso il lavoro in partnership
-  Supportare la regolazione emotiva attraverso routine prevedibili
-  Incoraggiare la comunicazione attraverso giochi di ruolo

Le priorità di gruppo non sostituiscono gli obiettivi individuali. Forniscono una direzione comune per la pianificazione delle sessioni.

PASSO 4 — BILANCIARE I BISOGNI COLLETTIVI E INDIVIDUALI

La facilitazione inclusiva richiede di bilanciare ciò che è positivo per il gruppo e ciò che è importante per gli individui.

Questo equilibrio può essere raggiunto dai:

-  Offrendo più livelli entry all'interno della stessa attività,
-  Offrendo sfide opzionali,
-  Permettendo ruoli diversi (performer, helper, observer),
-  Adattando ritmo e intensità,
-  Uso di raggruppamenti flessibili.

Ad esempio, in un esercizio di passaggio, alcuni partecipanti possono passare due sciarpe, altri tre palle, mentre altri si concentrano sul ritmo. Tutti partecipano alla stessa attività, ma in modi diversi.

PASSO 5 — SCEGLI LE PRIORITÀ PER OGNI FASE DEL PROGETTO

Le priorità del gruppo possono evolversi nel tempo. Si incoraggia i facilitatori a definire priorità per ogni fase del ciclo del workshop.

Ad esempio:

-  Prime sessioni: sicurezza, fiducia, routine, coinvolgimento
-  Fase intermedia: sviluppo delle competenze, cooperazione, autonomia
-  Fase avanzata: creatività, performance, leadership

Rivedere regolarmente le priorità aiuta a mantenere coerenza e reattività.

PASSO 6 — USA IL PROFILO DEL GRUPPO PER GUIDARE LA PIANIFICAZIONE

Durante la preparazione delle sessioni, i facilitatori possono chiedere:

-  Quale priorità di gruppo stiamo sostenendo oggi?
-  Come si collega questa attività ai profili individuali?
-  Chi potrebbe aver bisogno di supporto aggiuntivo?
-  Chi potrebbe assumere un ruolo di supporto?
-  Quali adattamenti potrebbero essere necessari?

Questa abitudine riflessiva garantisce che la pianificazione rimanga intenzionale e inclusiva.

TENENDO CONTO DELLE RISORSE: ATTREZZATURE, SPAZIO E COMPETENZE DI FACILITAZIONE

La pratica circense inclusiva non riguarda solo la comprensione dei partecipanti e la definizione di obiettivi significativi. Richiede inoltre una valutazione realistica delle risorse disponibili in ogni contesto. Anche l'obiettivo di sviluppo più rilevante non può essere sostenuto efficacemente se mancano le attrezzature, lo spazio o le competenze di facilitazione necessarie.

Ad esempio, un partecipante può trarre beneficio da attività che rafforzano la fiducia in sé stesso e la consapevolezza corporea, e il trapezio potrebbe sembrare una scelta ideale. Tuttavia, se il facilitatore non ha sufficiente esperienza nelle discipline aeree, se non esiste un punto di installazione sicuro o se non sono disponibili attrezzature adeguate, questa opzione diventa impraticabile e potenzialmente pericolosa. In tali casi, scegliere un'altra disciplina che supporti lo stesso obiettivo è un approccio più responsabile ed efficace.

Prima di definire le scelte delle attività, si incoraggia i facilitatori a riflettere su tre dimensioni chiave: risorse materiali, ambiente fisico e competenze professionali.

1. RISORSE MATERIALI: QUALI ATTREZZATURE SONO DISPONIBILI?

Inizia esaminando gli oggetti di scena e i materiali realisticamente accessibili.

Chiediti:

-  Quali oggetti di giocoleria, equilibrio, acrobatiche o creatività ho?
-  Sono in buone condizioni e adatti all'uso inclusivo?
-  Ho abbastanza per il lavoro di gruppo?
-  Possono essere adattati se necessario?

L'equipaggiamento limitato non è necessariamente un ostacolo. Sciarpe, palline morbide, nastro adesivo per pavimento, tappetini, sedie o oggetti di uso quotidiano possono spesso essere usati in modo creativo. Ciò che conta è scegliere attività che si adattino a ciò che è effettivamente disponibile.

2. AMBIENTE FISICO: COSA PERMETTE LO SPAZIO?

Le caratteristiche dello spazio influenzano fortemente ciò che può essere fatto in modo sicuro e confortevole.

Considera:

-  Dimensioni e disposizione della stanza
-  Altezza del soffitto e punti di fissaggio
-  Superficie del pavimento e sicurezza
-  Livello di rumore e illuminazione
-  Accessibilità (rampe, bagni, ingressi)

Alcune discipline richiedono condizioni specifiche. Il lavoro aereo, le grandi acrobazie o le attività veloci potrebbero non essere adatte in spazi piccoli o affollati. In tali casi, l'equilibrio a terra, la manipolazione di oggetti o il lavoro di coppia possono essere più appropriati.

3. COMPETENZE DI FACILITAZIONE: QUALI SONO I MIEI PUNTI DI FORZA COME FACILITATRICE?

La pratica inclusiva dipende anche dalle competenze, dall'esperienza e dalla fiducia del facilitatore.

Rifletti onestamente su:

-  Quali discipline padroneggia bene?
-  Con quali mi sento meno sicuro?
-  Dove ho bisogno di supporto o formazione?
-  Quando dovrei chiedere aiuto o collaborare con altri?

Lavorare entro le proprie competenze non è un limite. È una scelta professionale ed etica che garantisce sicurezza, qualità e fiducia.

4. ABBINARE GLI OBIETTIVI ALLE RISORSE DISPONIBILI

Una pianificazione efficace avviene all'intersezione di tre elementi:

-  Bisogni e priorità dei partecipanti
-  Risorse disponibili
-  Competenze dei facilitatori

Una buona pratica significa trovare soluzioni dove questi tre elementi si incontrano.

Ad esempio:

-  Se l'autonomia è una priorità ma non è disponibile attrezzatura aerea → possono essere utilizzati percorsi di bilanciamento, palafitti con supporto o alternative a rola-bola.
-  Se l'assertività è un obiettivo ma le acrobazie di coppia non si sentono sicure, → giochi di giocoleria basati sui ruoli o compiti di leadership di gruppo potrebbero essere più adatti.
-  Se la comunicazione è un focus ma lo spazio è rumoroso, → potrebbero essere preferite attività visive e ritmiche.

L'obiettivo rimane lo stesso; Il percorso cambia.

5. ESSERE CREATIVI ENTRO LIMITI REALI

La facilitazione inclusiva non significa fare tutto. Si tratta di fare le cose giuste nelle giuste condizioni.

Lavorare con risorse limitate incoraggia creatività, flessibilità e innovazione. Molti laboratori inclusivi efficaci sono costruiti su materiali semplici e strutture trasparenti piuttosto che su attrezzature complesse.

Ciò che conta di più non è la sofisticazione degli strumenti, ma la qualità dell'esperienza di apprendimento.

Tenendo conto di attrezzature, spazio e competenze, i facilitatori assicurano che gli obiettivi rimangano raggiungibili, sicuri e significativi. Questo approccio realistico protegge i partecipanti, rafforza la fiducia professionale e sostiene pratiche sostenibili e inclusive.

Il circo inclusivo non nasce da condizioni perfette, ma da scelte ponderate fatte in contesti reali.



COME ALLESTIRE UN LABORATORIO CIRCENSE

In tutto questo manuale, abbiamo esplorato perché il circo può essere uno strumento così potente per lo sviluppo e l'inclusione dei giovani con disabilità. Abbiamo analizzato con chi lavoriamo, quale impatto possiamo raggiungere e come definire obiettivi significativi basati sulle esigenze individuali e di gruppo.

Ci siamo anche concentrati sulla preparazione: comprendere i partecipanti, utilizzare la Participant Development Map, chiarire le priorità di apprendimento e controllare le risorse disponibili. Tutto questo lavoro aiuta i facilitatori a rispondere a una domanda essenziale prima di ogni workshop:

"Sono pronto?"

In questo capitolo, esploriamo in dettaglio come progettare, organizzare, facilitare e valutare laboratori circensi inclusivi. Esamineremo come pianificare le attività, gestire il rischio e la sicurezza, strutturare le sessioni, supportare la comunicazione e la partecipazione e riflettere sulla pratica.

Troverai anche strumenti pratici, esempi e domande guida per aiutarti ad adattare il tuo lavoro a diversi contesti e gruppi.

CREARE UN AMBIENTE SICURO E ACCOGLIENTE

COSTRUIRE UN AMBIENTE DI GRUPPO SICURO E DI SUPPORTO

"Le persone si sentono al sicuro e accolte qui?"

Un ambiente sociale sicuro e di supporto è essenziale per una pratica circense inclusiva. Prima che i giovani possano esplorare il movimento, l'equilibrio o la coordinazione, devono sentirsi emotivamente sicuri, rispettati e accettati. Quando i partecipanti si sentono sicuri e valorizzati, sono più disposti a provare nuove abilità, correre rischi creativi e imparare dagli errori. Senza questo senso di sicurezza, la partecipazione diventa limitata e la fiducia non può crescere.



CALOROSO BENVENUTO

Tutto inizia con l'accoglienza. Un'introduzione calma, amichevole e rispettosa aiuta i giovani a sentirsi parte di casa. Prendersi il tempo per salutare ogni partecipante per nome, offrire un sorriso o un semplice gesto, e spiegare brevemente la sessione crea rassicurazione e inclusione.

PREVEDIBILITÀ E ROUTINE

La prevedibilità e la routine sono particolarmente importanti per i giovani con disabilità. Programmi chiari, strutture ripetute delle sessioni e rituali familiari riducono l'ansia e costruiscono fiducia in sé stessi. Col tempo, i partecipanti imparano il ritmo della sessione e si sentono più sicuri.

ACCORDI DI GRUPPO

Gli accordi di gruppo aiutano a costruire una cultura rispettosa e inclusiva. Insieme ai partecipanti, i facilitatori possono stabilire regole semplici come ascoltare quando qualcuno parla, aiutarsi a vicenda, accettare gli errori e rispettare lo spazio personale. Ripetere regolarmente questi accordi aiuta a rafforzare i valori condivisi.

TRANSIZIONI CHIARE E DI SUPPORTO

Le transizioni tra le attività richiedono un'attenzione attenta. I cambiamenti improvvisi possono essere confusi o stressanti, specialmente per i partecipanti che hanno bisogno di tempo per adattarsi. Le transizioni ben gestite sono chiare, gradualmente e di supporto. Brevi avvertimenti, segnali familiari e spiegazioni semplici possono aiutare i partecipanti a prepararsi per ciò che verrà dopo.

SEGNALI VISIVI E FISICI

I segnali visivi e fisici possono anche supportare l'orientamento durante le transizioni. Posizionare le attrezzature in aree specifiche, usare tappetini colorati per segnare le stazioni o mostrare visivamente la prossima attività può rendere la struttura più comprensibile da comprendere. Muoversi insieme come gruppo può anche ridurre la confusione e aumentare la sicurezza.

TRANSIZIONI DA ATTIVO A CALMO

Le transizioni da momenti attivi a momenti di calma meritano cure speciali. Dopo giochi energici o attività stimolanti, i partecipanti potrebbero aver bisogno di tempo per rallentare. Un breve esercizio di respirazione, un delicato stretching o un momento di tranquillità in cerchio possono aiutare a regolare l'energia e sostenere un ritorno alla concentrazione più calmo.

FIDUCIA E SICUREZZA EMOTIVA

La sicurezza emotiva cresce attraverso la fiducia e la costanza. I facilitatori dovrebbero essere affidabili, pazienti e attenti. Rispondere con calma agli errori, offrire incoraggiamento e dimostrare che il supporto è disponibile aiuta i partecipanti a sentirsi abbastanza sicuri da provare, fermarsi e riprovare.

PRESENZA ADULTA DI SUPPORTO

Una presenza adulta calma e non giudicante gioca un ruolo importante nell'atmosfera del gruppo. Quando un partecipante ha difficoltà, spesso è più utile restare vicini, semplificare o offrire un altro modo per unirsi piuttosto che mettergli pressione. Questo aiuta a creare una cultura della fiducia piuttosto che della paura di fallire.



Nella pratica circense inclusiva, l'ambiente sociale è importante quanto le attività stesse. Benvenute calorose, rituali familiari, accordi condivisi, transizioni guidate con cura e relazioni di supporto creano le condizioni per l'apprendimento e la creatività. Quando i giovani si sentono al sicuro, inclusi e affidabili, sono più in grado di partecipare, acquisire fiducia in loro e godersi il circo a modo loro.



CREARE UN AMBIENTE FISICO SICURO E INCLUSIVO



"Lo spazio è sicuro, confortevole e accessibile a tutti?"

L'ambiente fisico svolge un ruolo cruciale nella pratica circense inclusiva. Uno spazio ben organizzato, calmo e accessibile aiuta i giovani a sentirsi sicuri, concentrati e pronti a partecipare. Quando l'ambiente si adatta alle loro esigenze, i partecipanti possono concentrarsi sull'apprendimento e sull'esplorazione del movimento. Quando è confuso, rumoroso o pericoloso, lo stress aumenta e l'impegno diminuisce.

SPAZIO E DISTANZA PERSONALE

La dimensione dell'area di lavoro e la distanza tra i partecipanti devono essere attentamente valutate. Ogni partecipante dovrebbe avere abbastanza spazio personale per muoversi liberamente e in sicurezza, specialmente quando utilizza oggetti di scena come palle, mazze, piastre o attrezzature per bilanciare. Gli spazi sovraffollati aumentano il rischio di collisioni e possono anche creare ansia o sovraccarico sensoriale. Le zone di lavoro libere possono aiutare i partecipanti a capire dove mettersi, muoversi e esercitarsi.

SUPERFICIE DEL PAVIMENTO E SICUREZZA FISICA

La superficie del pavimento è una parte importante sia della sicurezza che del comfort. I tappetini possono essere posizionati sotto l'attrezzatura di equilibrio o su attività acrobatiche per ridurre il rischio di infortuni. Le linee del nastro adesivo sul pavimento possono aiutare a guidare gli esercizi di camminata, definire le stazioni o rendere i percorsi di movimento più visibili. Sedie o panchine nelle vicinanze possono anche supportare i partecipanti che necessitano di pause regolari o di supporto fisico durante la sessione.

GESTIONE DEL RUMORE

I livelli di rumore devono essere gestiti con attenzione. I facilitatori dovrebbero mantenere la musica di sottofondo bassa quando possibile, spegnerla durante le spiegazioni ed evitare suoni forti improvvisi. Dare un avvertimento prima di applaudire, avviare la musica o dare un segnale di gruppo forte può aiutare i partecipanti a prepararsi e a sentirsi più in controllo.

ILLUMINAZIONE E COMFORT VISIVO

L'illuminazione influisce anche sul comfort e sulla concentrazione. Spazi troppo bui, troppo luminosi o esposti a una forte luce solare possono causare disagio visivo e stanchezza. Un'illuminazione soffusa e uniforme rende più facile per i partecipanti vedere chiaramente le attrezzature, le dimostrazioni e gli uni degli altri. Piccoli cambiamenti, come chiudere le tende, regolare lampade o spostare un'attività in un'altra parte della stanza, possono migliorare significativamente il comfort.

SENTIERI DI ACCESSO E CIRCOLAZIONE

Percorsi di accesso liberi sono essenziali per la sicurezza e l'inclusione. I passaggi dovrebbero rimanere privi di sacchi, oggetti di scena e attrezzature inutilizzate. Ingressi, uscite e vie di emergenza devono sempre rimanere accessibili. Per i partecipanti che utilizzano sedie a rotelle, deambulatori o persone di supporto, sono particolarmente importanti percorsi ampi e senza ostacoli. Conservare le attrezzature lungo i muri e segnare le vie di circolazione può aiutare a prevenire confusione e incidenti.

OSSERVAZIONE E AGGIUSTAMENTO CONTINUO

Preparare e adattare l'ambiente fisico richiede osservazione continua e flessibilità. I facilitatori dovrebbero regolarmente notare come i partecipanti utilizzano lo spazio e adattarlo in base alle loro esigenze. Piccoli cambiamenti, come spostare le attrezzature, aggiungere indicatori visivi o creare zone più chiare, possono avere un forte impatto su comfort, sicurezza e partecipazione.

ANGOLO TRANQUILLO E AREA DI SOSTA

Un angolo tranquillo o un'area di sosta è un'altra parte importante di un ambiente fisico inclusivo. Un piccolo spazio con tappetini, cuscini, sedie o luci soffuse può permettere ai partecipanti di riposare senza sentirsi esclusi. Questo spazio può includere anche oggetti di supporto sensoriale come palle morbide, materiali texturizzati, cuscini pesati, giocattoli antistress, cuffie antirumore o strumenti di calma visiva. L'accesso a questa zona dovrebbe essere aperto e normalizzato.



CREARE UN AMBIENTE SENSORIALE DI SUPPORTO

"I partecipanti possono regolare la loro esperienza sensoriale?"

La pratica circense inclusiva coinvolge una stimolazione sensoriale costante: movimento, suono, luce, vicinanza, oggetti e interazione sociale. Per molti giovani con disabilità, gestire queste informazioni richiede uno sforzo significativo. Un ambiente sensoriale di supporto non si aspetta che i partecipanti si adattino a un livello fisso di stimolazione. Al contrario, crea condizioni flessibili che permettono a ciascuno di regolare come, quando e quanto si impegna.

Gestire le sensibilità sensoriali significa quindi progettare attività e ambienti che possano essere vissuti a diverse intensità senza perdere il loro significato. Quando i partecipanti possono modificare il loro livello di coinvolgimento, è più probabile che rimangano calmi, concentrati e motivati.



PROGETTARE PER LA REGOLAMENTAZIONE FIN DALL'INIZIO

Molte difficoltà sensoriali possono essere ridotte con una preparazione attenta. I facilitatori possono suddividere lo spazio in aree con diversi livelli di attività, come una zona di pratica dinamica, un'area di osservazione più calma e uno spazio di riposo. Evitare il sovraffollamento e gli esercizi sovrapposti riduce la pressione sensoriale.

Ad esempio, invece di condurre diverse attività rumorose o frenetiche nella stessa area, i facilitatori possono creare stazioni separate con confini visibili. I partecipanti possono quindi scegliere dove e come partecipare.

È inoltre importante iniziare le sessioni con un'intensità sensoriale moderata e aumentare gradualmente la stimolazione. Iniziare subito con musica ad alto volume, movimenti rapidi o compiti di coordinamento complessi può sovraccaricare alcuni partecipanti e limitarne la partecipazione.

PROPORRE ATTIVITÀ SENSORIALMENTE SOSTENIBILI

Gli esercizi circensi inclusivi non dovrebbero imporre un unico livello di esposizione sensoriale. Le attività dovrebbero essere presentate come inviti piuttosto che come obblighi.

I facilitatori possono offrire variazioni implicite fornendo diversi prop, distanze, velocità o gradi di sfida. I partecipanti possono, ad esempio, scegliere tra sciarpe e palline, lavorare più vicino o più lontano dagli altri, oppure esercitarsi a ritmi diversi.

Una struttura efficace non è "tutti fanno lo stesso esercizio contemporaneamente", ma piuttosto un contesto in cui l'attrezzatura è disponibile, lo spazio è libero, l'azione è visibile e i partecipanti entrano quando si sentono pronti. Questo approccio permette a ciascuna persona di regolare il proprio coinvolgimento sensoriale rimanendo pur facendo parte del gruppo.

SUPPORTO ALL'AUTOREGOLAZIONE DURANTE LE ATTIVITÀ

Segnali come rallentare, spostarsi, cambiare postura o ridurre l'interazione possono segnalare la necessità di regolarsi. I movimenti autoregolatori come camminare, dondolarsi, allungarsi o pausar dovrebbero essere accettati come risposte normali e salutari.

Mantenere una voce stabile, calma e non invasiva sostiene la sicurezza emotiva. Come approfondito nella sezione Comunicazione, spiegazioni e feedback dovrebbero essere chiari, gentili e adattati allo stato del gruppo.

Il messaggio implicito dovrebbe sempre essere: *puoi rimanere coinvolto senza dover sopportare disagio*.

SUONO, RITMO E VOCE

Una gestione sana è importante per il comfort e la sicurezza. Dal punto di vista sensoriale, influenza fortemente anche la regolazione emotiva.

I facilitatori dovrebbero limitare la musica continua o molto alta, evitare di urlare sopra il rumore di fondo e creare momenti regolari di attività silenziosa. I segnali visivi o gestuali possono spesso sostituire i richiami verbali durante il raduno del gruppo.

Ad esempio, alzare una carta colorata, usare un segnale familiare con la mano o battere le mani piano a ritmo può essere più efficace e meno invasivo rispetto a urlare.

EVITARE UN SOVRACCARICO INVOLONTARIO

Alcune reazioni ben intenzionate possono involontariamente aumentare lo stress sensoriale. Alzare la voce per riconquistare l'attenzione, reindirizzare fisicamente qualcuno senza consenso o chiedersi perché un partecipante si sia fermato può intensificare il sovraccarico.

Allo stesso modo, interpretare il ritiro come mancanza di motivazione può portare a una pressione inappropriata. Nella maggior parte dei casi, fare un passo indietro è una forma di autodifesa piuttosto che di disimpegno.

Rispettare questi segnali favorisce la partecipazione a lungo termine, la fiducia e la sicurezza emotiva.

CONTATTO FISICO E CONSENSO CORPOREO

Le attività circensi spesso prevedono lavoro di coppia o di gruppo, ma il contatto fisico non dovrebbe mai essere presume.

Gli esercizi dovrebbero essere progettati in modo che il contatto sia opzionale. I partecipanti dovrebbero essere in grado di scegliere la distanza e la posizione interpersonale. I facilitatori devono sempre chiedere prima di toccare e rimanere attenti ai segni non verbali di disagio.

Rispettare il consenso corporeo sostiene fiducia, autonomia e sicurezza emotiva. È anche una competenza educativa essenziale nella pratica inclusiva.

PAUSE, PAUSE E OPZIONI DI USCITA

Da un punto di vista sensoriale, i partecipanti devono anche sapere che le pause spontanee individuali sono legittime. Quando qualcuno si allontana, si riposa o osserva, non dovrebbe essere necessaria alcuna spiegazione. Sapere che uscire e rientrare è permesso riduce l'ansia e rende più facile la partecipazione a lungo termine.

COMPNDERE I COMPORTAMENTI SENSORIALI

La facilitazione inclusiva richiede di interpretare i comportamenti come informazioni piuttosto che come problemi.

Ad esempio:

-  L'agitazione può indicare sovraccarico
-  L'evitamento può segnalare la necessità di distanza
-  La rigidità può riflettere una tensione crescente

Invece di chiedere "Perché non partecipano?", i facilitatori dovrebbero chiedersi:
"Cosa rende difficile per loro restare?"

Questa prospettiva incoraggia empatia, adattamento e risposte costruttive.



CREARE SESSIONI EQUILIBRATE E PREVEDIBILI

"La gente sa cosa sta succedendo e quando?"



Il modo in cui il tempo è organizzato è importante quanto le attività stesse. Una struttura chiara, un ritmo equilibrato e routine prevedibili aiutano i giovani a sentirsi sicuri, concentrati e autonomi. Quando i partecipanti comprendono cosa sta succedendo e quando, possono gestire più efficacemente energia, attenzione ed emozioni.

Strutturare il tempo non significa rendere le sessioni rigide. Significa creare un quadro flessibile che supporti la partecipazione consentendo al contempo l'adattamento individuale.

PROGETTARE UN FLUSSO DI SESSIONE PREVEDIBILE

Una struttura di sessione chiara e ripetuta aiuta i partecipanti a orientarsi e a sentirsi sicuri di sé. Sapere come si svolge di solito una sessione riduce l'incertezza e permette ai giovani di prepararsi mentalmente e fisicamente.

Un tipico flusso di sessioni inclusivo può includere:

- 🍷 Arrivo e ambientazione
- 🍷 Riscaldamento
- 🍷 Esplorazione delle competenze
- 🍷 Pratica mirata
- 🍷 Fase creativa o giocosa
- 🍷 Raffreddamento
- 🍷 Riflessione e chiusura

Questa sequenza non deve essere identica ogni volta, ma mantenere un ritmo familiare aiuta i partecipanti a riconoscere in che punto si trovano nel processo.

Ad esempio, iniziare ogni sessione con la stessa routine di accoglienza e riscaldamento e concludere con un cerchio di riflessione calmo crea forti punti di riferimento.

GESTIONE DELLA DURATA E DEL RITMO

Ogni attività dovrebbe essere adattata alla capacità di attenzione, alla capacità fisica e allo stato emotivo del gruppo. Attività troppo lunghe possono portare a stanchezza o frustrazione, mentre quelle troppo brevi possono impedire un coinvolgimento significativo.

I facilitatori dovrebbero osservare come i partecipanti rispondono e adattare di conseguenza la durata. Alcuni giovani potrebbero aver bisogno di più tempo per comprendere le istruzioni, organizzare il corpo o sentirsi abbastanza sicuri da provare. Concedere del tempo per la preparazione prima di iniziare è quindi essenziale.

Il ritmo dovrebbe rimanere flessibile. Rallentare le spiegazioni, ripetere dimostrazioni o estendere il tempo di pratica può favorire un apprendimento più profondo e l'inclusione.

FASI ALTERNE ATTIVA E CALMA

Un ritmo equilibrato tra momenti energetici e calmi aiuta a regolare l'attenzione e gli stati emotivi. Un'attività continua ad alta energia può portare a sovraccarichi, mentre troppi momenti passivi possono ridurre la motivazione.

Le sessioni inclusive dovrebbero alternarsi tra:

- ☉ Fasi attive (giochi di corsa, giocoleria, esercizi dinamici)
- ☉ Fasi moderate (pratica delle competenze, lavoro in coppia)
- ☉ Fasi di calma (stretching, respirazione, riflessione, gioco silenzioso)

Ad esempio, dopo una partita di gruppo energica, una breve attività di stretching o respirazione può aiutare i partecipanti a recuperare prima di andare avanti.

Questa alternanza supporta il recupero fisico e la regolazione emotiva.

PAUSE E TEMPO DI TRANSIZIONE

Le pause sono una parte essenziale della progettazione delle sessioni inclusive. Dovrebbero essere pianificati in anticipo e presentati come un elemento normale e positivo della pratica.

Oltre alle pause programmate, i partecipanti dovrebbero poter fare pause individuali quando necessario, come discusso nella sezione Ambiente Sensoriale.

Anche le transizioni tra le attività richiedono tempo sufficiente. Correre da un compito all'altro può creare confusione e stress. Avvertimenti verbali chiari, segnali visivi e brevi momenti di preparazione aiutano i partecipanti ad adattarsi.

Per esempio: "Finiremo questo esercizio in due minuti e poi passeremo all'equilibrio."

Concedere il tempo per sistemare l'attrezzatura, cambiare posizione o prepararsi mentalmente favorisce transizioni fluide.

SUPPORTARE L'ATTENZIONE E PREVENIRE LA FATICA

Molti partecipanti sperimentano fluttuazioni di concentrazione ed energia. Un ritmo ben strutturato li aiuta a rimanere coinvolti senza esaurirsi.

I facilitatori dovrebbero prestare attenzione ai segnali di stanchezza, irrequietezza o disimpegno e adattarsi di conseguenza. Questo può comportare accorciare un'attività, introdurre una pausa, cambiare ritmo o passare a un compito più tranquillo.

Brevi pause di movimento, pause in acqua o momenti di osservazione possono aiutare i partecipanti a ricaricarsi senza uscire dal processo di apprendimento.

USO DELLA RIPETIZIONE E DELLA ROUTINE

La ripetizione gioca un ruolo chiave nel costruire fiducia in sé stessi e indipendenza. Ripetere le strutture delle sessioni, le routine di riscaldamento e i rituali di chiusura aiuta i partecipanti a interiorizzare il ritmo della pratica.

Col tempo, questa familiarità permette ai giovani di anticipare ciò che accadrà, organizzarsi in modo più indipendente e sentirsi più in controllo sulla propria partecipazione.

La routine non limita la creatività. Al contrario, fornisce una base stabile da cui può emergere la creatività.



PROGETTARE ATTIVITÀ ADATTABILI

"Come può un'attività includere tutti?"

Progettare attività adattabili significa riconoscere che, come facilitatore, puoi modellare le situazioni di apprendimento affinché ogni partecipante possa partecipare, indipendentemente dalle sue capacità, ritmi, fiducia o bisogni di supporto. La pratica inclusiva non consiste nel creare attività diverse per persone diverse, ma nel progettare esperienze condivise che offrano molteplici modi per partecipare e progredire.

In un laboratorio circense inclusivo, i partecipanti passano da momenti di esplorazione individuale a momenti di coinvolgimento collettivo. Le attività ben progettate bilanciano differenziazione e integrazione, permettendo ai giovani di lavorare da soli, con altri o in gruppo, pur rimanendo parte dello stesso processo di apprendimento.

Il design inclusivo non richiede sistemi complessi. Spesso inizia con domande semplici: questo compito può essere svolto in modi diversi? L'attrezzatura può essere adattata? Ci sono diversi ruoli possibili? I partecipanti possono scegliere il proprio ritmo e livello di sfida?

I facilitatori dovrebbero mirare a progettare attività che permettano ai partecipanti di avere successo con il minor aiuto possibile. Il sostegno a volte è necessario, ma dovrebbe incoraggiare l'indipendenza piuttosto che sostituirla. Strutture chiare, strumenti accessibili e percorsi flessibili aiutano a ridurre la dipendenza dalla guida costante e a costruire fiducia e autonomia.

In questa sezione presentiamo un metodo semplice per aiutare i facilitatori a progettare workshop inclusivi. Esploriamo i principali elementi che possono essere adattati, tra cui:

- 🎨 Attrezzi, attrezzature e oggetti di scena (ad esempio, tavole da giocoliere, sciarpe o oggetti modificati)
- 🎨 Compiti e percorsi di apprendimento, con molteplici punti di ingresso e progressione passo dopo passo
- 🎨 Ruoli e partecipazione, offrendo diversi modi e livelli di coinvolgimento
- 🎨 Comunicazione, concentrandosi su come e cosa comunicare in modo chiaro e inclusivo
- 🎨 Struttura e dinamica del gruppo, bilanciamento della differenziazione e dell'integrazione e comprensione delle fasi di base del gruppo
- 🎨 Creatività e divertimento, come motori essenziali di motivazione e coinvolgimento

Riflettendo su questi elementi, i facilitatori possono progettare attività che funzionano come quadri flessibili piuttosto che come istruzioni fisse. Ogni partecipante può quindi partecipare a un livello che risulta sia sicuro che stimolante.

Alla base, il design adattabile delle attività segue un principio semplice: un'attività può offrire molti modi per avere successo. Quando autonomia, scelta e inclusione sono integrate nelle attività, la pratica circense diventa significativa, motivante e accessibile a tutti.

AREE CHIAVE PER L'ADATTAMENTO: ATTREZZI / ATTREZZATURE / OGGETTI DI SCENA

"Come può l'equipaggiamento supportare la partecipazione invece di limitarla?"

Attrezzi e oggetti di scena non sono mai neutri. Il loro peso, dimensione, consistenza, velocità e complessità influenzano direttamente quanto un'attività sia accessibile. Lo stesso oggetto può creare barriere o aprire possibilità, a seconda di come viene scelto e utilizzato.

Adattare le attrezzature è spesso uno dei modi più efficaci e immediati per rendere un'attività inclusiva. Con piccoli aggiustamenti, i facilitatori possono trasformare un compito difficile in un'esperienza realizzabile e motivante.

Si possono utilizzare e combinare due approcci principali: adattare l'uso degli oggetti di scena circensi esistenti e utilizzare o creare strumenti specificamente progettati per i giovani con bisogni speciali.



ADATTAMENTO DELL'USO DEGLI OGGETTI DI SCENA ESISTENTI

La maggior parte dei laboratori inclusivi si basa principalmente su attrezzature circensi standard. In molti casi, l'inclusione non richiede nuovi materiali, ma piuttosto un modo diverso di utilizzare ciò che è già disponibile.

I facilitatori possono adattare gli oggetti esistenti modificando il modo in cui vengono introdotti, gestiti o combinati con altri supporti.

Ad esempio:

- ✂ Usare sciarpe invece delle palline per il giocoliere, perché cadono più lentamente e danno più tempo di reazione
- ✂ Iniziare con pouf o palline morbide prima di passare agli oggetti più duri
- ✂ Permettendo di rotolare e scivolare sul pavimento prima di lanciare in aria
- ✂ Suonare con il piatto rotante con mano e dito prima di usare le bacchette
- ✂ Usare del nastro adesivo sul pavimento invece di una corda sospesa
- ✂ Esercitarsi sull'equilibrio su abbaglianti larghi e bassi prima di passare a abbaglianti più stretti o più alti
- ✂ Utilizzare panche, scatole o blocchi di schiuma per l'equilibrio invece di oggetti instabili

In questi casi, l'elica rimane la stessa, ma il modo in cui viene utilizzata cambia. Questo permette ai partecipanti di avere successo presto e di acquisire fiducia in se stessi.

I facilitatori possono anche combinare oggetti di scena con supporti ambientali, come tappetini, sedie, muri o partner, per aumentare stabilità e sicurezza.

UTILIZZO O CREAZIONE DI STRUMENTI APPOSITAMENTE PROGETTATI

Oltre all'utilizzo di attrezzature circensi standard, i facilitatori possono anche scegliere di utilizzare o progettare strumenti specificamente creati per supportare i giovani con bisogni speciali.

Questo non sostituisce i tradizionali oggetti da circo, né una "seconda opzione" quando l'adattamento fallisce. È semplicemente un altro approccio altrettanto valido all'inclusione. In molti workshop, entrambi gli approcci possono essere combinati con attenzione.

Strumenti appositamente progettati possono supportare il controllo motorio, la coordinazione, la percezione, la comprensione o la fiducia in modo più strutturato. Possono fungere da trampolino di lancio, offrendo feedback più chiari, maggiore stabilità o schemi di movimento semplificati.

Esempi includono:

- ✂ Strumenti funzionali da giocoleria con superfici più grandi o telai guida
- ✂ Tavole da giocoliera che aiutano a controllare il movimento e la direzione
- ✂ Manici o impugnature modificati per migliorare la stabilità
- ✂ Oggetti pesati o testurizzati che forniscono feedback sensoriale
- ✂ Bersagli ingranditi per lanciare e catturare
- ✂ Giochi di carte visivi o supportati da simboli che strutturano compiti e istruzioni

Ad esempio, i dispositivi di giocoleria funzionali possono aiutare i partecipanti a comprendere le traiettorie di lancio prima di padroneggiare completamente la coordinazione occhio-mano. Le tavole da giocoliera permettono agli utenti di esercitarsi in modo controllato con ritmo e tempismo. I giochi di carte supportati da simboli possono guidare le

attività passo dopo passo, aumentando l'indipendenza e riducendo il sovraccarico cognitivo.

UTILIZZO DI MATERIALI ALTERNATIVI E CREATIVI

Oltre alle attrezzature circensi standard e appositamente progettate, i facilitatori possono anche utilizzare oggetti quotidiani o non convenzionali come supporti per l'apprendimento. Questi materiali possono semplificare i movimenti, rallentare le azioni o rendere le abilità astratte più concrete e giocose.

Ad esempio, le piume lunghe possono essere usate per esercizi di equilibrio e coordinamento invece dei bastoni, poiché si muovono molto più lentamente e permettono ai partecipanti di modificare postura e presa. Strumenti elettronici come i BlazePod possono essere utilizzati per creare giochi interattivi di reazione, ritmo e movimento. Sebbene questi strumenti siano più costosi, possono offrire opportunità di apprendimento altamente motivanti e creative quando disponibili.

Materiali molto semplici possono essere anche molto efficaci. Ad esempio, fogli di carta posti su un tavolo o sul pavimento possono mostrare simboli di base: un cerchio per un pugno chiuso, una linea per una mano dritta, un triangolo per una mano piatta. I partecipanti poi toccano il simbolo corrispondente usando il gesto corrispondente. Questo tipo di attività supporta la coordinazione motoria, l'attenzione e la comprensione delle istruzioni, rimanendo pur accessibile e a basso costo.

Questi materiali alternativi dimostrano che la pratica inclusiva non dipende da attrezzature sofisticate. Ciò che conta di più è come gli strumenti vengono utilizzati per supportare l'apprendimento, l'esplorazione e la fiducia in sé stessi. Molti di questi approcci saranno descritti in modo più dettagliato più avanti in questa guida.

REGOLAZIONE DELLE CARATTERISTICHE CHIAVE DELLE ELICHE

Che si tratti di utilizzare apparecchiature standard o specializzate, i facilitatori dovrebbero prestare attenzione a diversi elementi chiave:

-  **Peso:** oggetti più leggeri riducono la fatica e aumentano il controllo
-  **Dimensioni:** gli oggetti più grandi sono più facili da vedere e catturare
-  **Velocità:** movimenti più lenti supportano la coordinazione
-  **Texture:** superfici antiscivolo o morbide migliorano l'aderenza
-  **Suono:** materiali e superfici più silenziosi riducono il sovraccarico sensoriale
-  **Colore:** alto contrasto migliora la visibilità

Ad esempio, una palla morbida dai colori vivaci può essere più facile da tracciare e prendere rispetto a una piccola palla di gomma scura. Un manico texturizzato può permettere a un partecipante di tenere un oggetto con maggiore sicurezza.

SUPPORTARE L'AUTONOMIA ATTRAVERSO LA SCELTA DELLE APPARECCHIATURE

Quando si adattano strumenti e accessori, l'obiettivo principale non è semplificare le attività in modo permanente, ma sostenere una crescente indipendenza.

Attrezzature ben scelte riducono la necessità di assistenza fisica o verbale costante. Permette ai partecipanti di esercitarsi, correggersi e sperimentare il successo da soli.

Ad esempio, scegliere il prop giusto può eliminare la necessità che un facilitatore tenga la mano di un partecipante. Fornire guide visive può ridurre le spiegazioni ripetute. Offrire attrezzature stabili può prevenire guasti ripetuti.

In questo modo, l'attrezzatura diventa un supporto silenzioso che favorisce l'apprendimento.

AREE CHIAVE PER L'ADATTAMENTO: STRUTTURARE I COMPITI PER L'APPRENDIMENTO

"Come può la stessa attività funzionare a livelli diversi senza perdere il suo significato?"

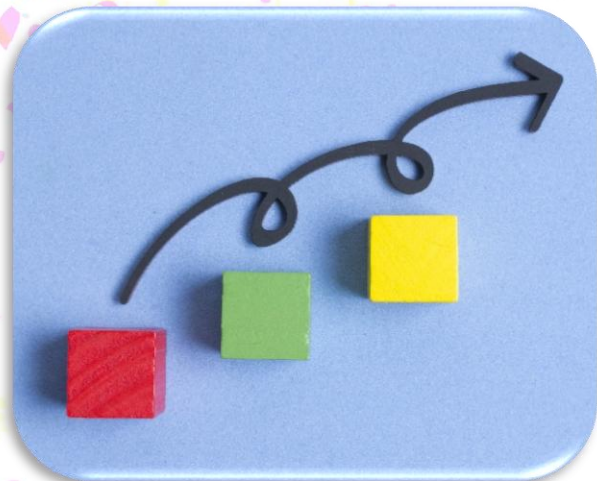
Adattare un compito significa progettare un'unica attività in modo che i partecipanti con abilità, ritmi ed esperienze differenti possano coinvolgersi, progredire e sentirsi di successo. Una strategia centrale è suddividere competenze complesse in passaggi più piccoli e accessibili. Questo permette ai partecipanti di iniziare da un livello che sembra gestibile e di passare gradualmente a forme più impegnative dello stesso esercizio.

Tuttavia, ogni compito ha un principio fondamentale — l'idea fondamentale che gli conferisce significato. Nel giocoliere, può essere il ritmo e la coordinazione. Nell'equilibrio, può essere il trasferimento e l'allineamento del peso. Nell'acrobazia, può essere cooperazione e fiducia. Quando i compiti vengono adattati, questo principio fondamentale dovrebbe rimanere presente.

Altrettanto importante, ogni passo deve essere trattato come un obiettivo legittimo a sé stante. I livelli di ingresso non dovrebbero essere presentati come versioni incomplete o inferiori di un'attività. Sono esperienze circensi complete perché già contengono l'idea centrale del compito.



PROGRESSIONE PASSO DOPO PASSO: SUDDIVIDERE I COMPITI IN FASI SIGNIFICATIVE



La maggior parte delle abilità circensi combina più abilità contemporaneamente: coordinazione, equilibrio, tempismo, forza, attenzione e fiducia. Quando tutte queste richieste sono richieste contemporaneamente, alcuni partecipanti possono sentirsi sopraffatti. La progressione passo dopo passo rende l'apprendimento più accessibile suddividendo l'abilità in fasi chiare.

Ogni fase dovrebbe comunque riflettere il principio fondamentale del compito. La complessità può essere ridotta, ma il significato rimane. I partecipanti non stanno praticando qualcosa di "diverso"; stanno praticando la stessa idea in una forma più semplice.

Questo approccio sostiene sia la sicurezza che l'autonomia. I partecipanti possono esercitarsi in ogni fase finché non si sentono sicuri, senza essere affrettati. La progressione diventa quindi un naturale approfondimento dello stesso principio piuttosto

che un salto improvviso verso qualcosa di nuovo.

Presentare le fasi come opzioni parallele piuttosto che come una gerarchia aiuta a evitare il confronto. I partecipanti sono invitati a scegliere come esplorare lo stesso concetto sottostante.

Ad esempio, in un'attività di acrobazia di gruppo, piramidi complesse o bilanciamenti in piedi richiedono coordinazione, fiducia, forza e comunicazione. Invece di partire direttamente da una struttura completa, il compito può essere suddiviso in fasi progressive e significative.

I partecipanti possono iniziare esplorando le forme individuali del corpo sul pavimento e imparando a creare posizioni stabili. Possono poi lavorare in coppia, esercitandosi con semplici contrapposti seduti o inginocchiati. Il passo successivo può consistere in bilanciamenti sostenuti con una base trasparente e un spotter. Solo successivamente il gruppo potrebbe sperimentare con piccole piramidi o brevi transizioni tra forme.

Ad ogni fase, i partecipanti si impegnano già in un vero lavoro acrobatico: condividono il peso, comunicano e costruiscono fiducia. Le fasi iniziali non sono "preparazione" per l'acrobazia — sono acrobazie in sé.

Poiché l'abilità si sviluppa progressivamente, i partecipanti acquisiscono fiducia e comprensione prima di passare a strutture più complesse. Questo approccio passo dopo passo permette a tutti di partecipare in sicurezza, sviluppandosi gradualmente verso forme collettive più impegnative.



INIZI ACCESSIBILI E SVILUPPO APERTO



I compiti inclusivi dovrebbero essere facili da inserire e ricchi da sviluppare. Un basso punto di ingresso permette ai partecipanti di sperimentare rapidamente il successo, anche se hanno poca esperienza o poca fiducia in sé. Un alto potenziale di apprendimento garantisce che la stessa attività possa continuare a stimolare e stimolare chi desidera andare oltre.

Questo equilibrio è essenziale nei gruppi con abilità miste. Quando il punto di ingresso è troppo alto, alcuni partecipanti vengono esclusi. Quando il potenziale di apprendimento è troppo basso, gli altri perdono interesse.

Attività ben progettate permettono a principianti e partecipanti avanzati di lavorare fianco a fianco. Il compito rimane lo stesso, ma il livello di complessità, ritmo e creatività può evolversi nel tempo.

Ad esempio, durante un'attività di bilanciamento, un design a basso punto di ingresso e alto potenziale di apprendimento permette a tutti i partecipanti di accedere facilmente al compito, offrendo allo stesso tempo spazio per uno sviluppo a lungo termine.

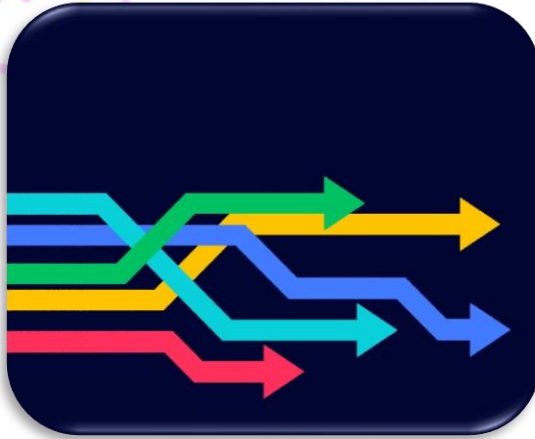
Al livello base, i partecipanti possono iniziare camminando lentamente lungo una larga linea fissata con nastro adesivo sul pavimento, concentrandosi su postura e stabilità. Questo offre un'esperienza immediata di equilibrio senza altezza né rischi. Man mano che cresce la fiducia, possono spostarsi su una trave bassa, poi su una trave più stretta o leggermente rialzata, e successivamente aggiungere curve, pause o oggetti trasportati.

Alcuni partecipanti possono rimanere a terra mentre altri esplorano versioni più avanzate o più complesse. Tutti sono impegnati nella stessa attività, a livelli diversi di intensità e sfida.

Poiché l'attività offre sia accessibilità che progresso, i partecipanti possono lavorare fianco a fianco senza la pressione di "salire di qualità", e ognuno può svilupparsi al proprio ritmo.



MOLTEPLICITA' DI PUNTI DI INGRESSO: DIVERSI MODI PER ACCEDERE ALLA STESSA ATTIVITA'



I partecipanti non affrontano tutti l'apprendimento allo stesso modo. Alcuni hanno bisogno di tempo per osservare, altri imparano attraverso il movimento, altri ancora attraverso l'interazione. Alcuni preferiscono l'esplorazione individuale, mentre altri sono motivati dal lavoro di gruppo.

Offrire più punti di ingresso significa creare diversi modi legittimi per iniziare e partecipare a un'attività. Questi diversi percorsi portano tutti allo stesso obiettivo di apprendimento ma rispettano le preferenze individuali, i livelli di energia e i bisogni.

Questa flessibilità riduce la pressione e favorisce l'autoregolazione. I partecipanti possono entrare, uscire e rientrare nelle attività a seconda della loro prontezza, senza sentirsi giudicati.

Ad esempio, quando si fa il gioco in coppia, i partecipanti potrebbero non sentirsi tutti pronti a iniziare con lo stesso livello di complessità. Progettare più punti di ingresso permette a tutti di partecipare al compito condiviso in modi diversi.

Alcuni partecipanti possono iniziare rotolando una palla verso il partner sul pavimento, concentrandosi sulla direzione e sul tempismo. Altri possono esercitarsi con lanci e prese dolci sotto la mano con una sola palla. Le coppie più sicure possono esplorare lanci alternati, aggiungere un secondo oggetto o introdurre movimento durante il passaggio.

Un altro partecipante potrebbe inizialmente assumere il ruolo di guida ritmica — contando ad alta voce o applaudendo — prima di unirsi fisicamente al passaggio. Alcuni possono osservare un giro prima di intervenire.

Tutti sono coinvolti nella stessa attività cooperativa, ma attraverso forme diverse. Poiché esistono diversi modi legittimi per affrontare il compito, i partecipanti possono scegliere un punto di partenza che risulti sicuro e gestibile, pur rimanendo parte dell'esperienza condivisa.

Questa molteplicità di punti di ingresso supporta l'inclusione senza separare il gruppo o ridurre la ricchezza dell'attività.



CREATIVITÀ E PERSONALIZZAZIONE: CREARE SPAZIO PER L'IMPROVVISAZIONE E L'ESPRESSIONE



Adattare un compito significa anche lasciare spazio ai partecipanti per modellare autonomamente l'attività. I laboratori inclusivi dovrebbero offrire non solo percorsi strutturati, ma anche opportunità di improvvisazione, invenzione e interpretazione personale.

I facilitatori sono incoraggiati a chiedersi: come possono i partecipanti aggiungere le proprie idee, ritmo o variazioni? C'è spazio per l'invenzione di gruppo o per la sperimentazione giocosa? Quando le attività permettono ai partecipanti di modificare i movimenti, creare piccole sequenze, cambiare il tempo o introdurre elementi narrativi, l'apprendimento diventa più significativo e motivante.

Questo spazio creativo sostiene autonomia e coinvolgimento. I partecipanti passano dal "seguire un esercizio" a "possedere un'esperienza". Per alcuni, questo può significare inventare un nuovo modo di far passare un oggetto. Per altri, può significare aggiungere un ritmo, un gesto, un personaggio o un breve elemento di performance. Nel lavoro di gruppo, può consistere nel progettare collettivamente una sequenza o una struttura.

La creatività aiuta anche a ridurre il confronto. Quando non esiste un unico "modo giusto" per completare un compito, i partecipanti possono concentrarsi sull'esplorazione piuttosto che sulla valutazione. Questo rafforza l'idea che la diversità di espressione sia un punto di forza e che ogni contributo abbia valore.

RIDEFINIRE IL SUCCESSO: VALORIZZARE QUALITÀ, SIGNIFICATO E COINVOLGIMENTO

Il successo non dovrebbe essere misurato principalmente dalla difficoltà tecnica, dalla velocità o dalla quantità. Al contrario, dovrebbe essere definita attraverso l'impegno, l'impegno, la creatività, la cooperazione e il progresso personale.

Se il gioco riguarda il ritmo e la coordinazione, il successo può essere espresso attraverso tempi e connessioni costanti. Se l'equilibrio riguarda l'allineamento e il controllo, il successo può essere espresso attraverso concentrazione e stabilità. Se l'acrobazia riguarda cooperazione e fiducia, il successo può essere espresso attraverso la comunicazione e il sostegno reciproco.

Quando il successo è legato solo al livello di prestazione, i partecipanti con bisogni di supporto più elevati possono sentirsi costantemente confrontati. Ma quando il successo è definito dalla qualità, ogni livello di partecipazione diventa significativo e tutti possono sperimentare il successo. I partecipanti non sono più classificati per complessità, ma riconosciuti per la qualità della loro partecipazione.



Incoraggiare la creatività e l'espressione personale rafforza ulteriormente questo approccio. Anche versioni semplici di un'attività possono diventare esperienze di apprendimento ricche quando l'attenzione rimane su intenzione, connessione ed esplorazione.

AREE CHIAVE PER L'ADATTAMENTO: COMUNICAZIONE: COME SPIEGHI E INTERAGISCI

"Tutti possono capire, interagire e agire attraverso il modo in cui comunichiamo?"

Nel contesto dei laboratori circensi per giovani con bisogni speciali, la comunicazione non si limita a parlare chiaramente o a fornire buone spiegazioni. È una parte fondamentale della progettazione dell'attività. Il modo in cui i facilitatori comunicano, e il modo in cui scelgono e strutturano le informazioni, influenzano come i partecipanti comprendono i compiti, quanto si sentono sicuri nel provare e quanto possono agire in modo indipendente.

Le persone hanno stili di apprendimento, profili sensoriali, capacità linguistiche ed esperienze passate diversi. In particolare, i giovani con bisogni speciali possono incontrare ulteriori ostacoli alla percezione e alla comprensione. Tuttavia, ciò non significa che i facilitatori debbano semplificare i contenuti o abbassare le loro aspettative. Messaggi e istruzioni complessi possono essere resi accessibili se strutturati con cura e comunicati in modi diversi.

La comunicazione inclusiva riguarda sia ciò che diciamo sia come lo diciamo. I facilitatori devono decidere quali informazioni sono più importanti, quali possono arrivare dopo e quali potrebbero dover essere ripetute. Significa anche scegliere i modi più utili per comunicarlo, sia attraverso parole, dimostrazioni, immagini, gesti o il modo in cui lo spazio è organizzato.

La comunicazione va anche in entrambi i sensi. I giovani comunicano continuamente — a volte con le parole, ma spesso attraverso gesti, movimento, ritmo, esitazione, iniziativa o un passo indietro. Questi segnali dicono molto ai facilitatori su cosa ha senso, cosa fa sentire al sicuro, cosa li motiva e come funziona il gruppo. La facilitazione inclusiva significa quindi non solo dare istruzioni chiare, ma anche prestare attenzione e adattarsi lungo il percorso.

Pianificando la comunicazione con proposito, i facilitatori aiutano i giovani a trasformare le istruzioni in azioni in modi che si adattano a ritmi, abilità e preferenze differenti. Circus rende tutto più semplice perché offre molti modi per comunicare: parlare, mostrare, usare gesti, aggiungere immagini o simboli, organizzare chiaramente lo spazio e usare il ritmo. Quando questi elementi si sostengono a vicenda, la partecipazione diventa molto più accessibile.

Questa sezione esplora come i facilitatori possano pianificare, organizzare e utilizzare sia il contenuto che la forma di comunicazione — restando attenti alle risposte dei partecipanti — per sostenere comprensione, autonomia e fiducia.

LA COMUNICAZIONE COME DESIGN, NON COME IMPROVVISAZIONE: PIANIFICARE MODI DIVERSI DI COMPrensIONE

Nei laboratori circensici inclusivi con giovani con disabilità intellettuali, sensoriali e fisiche, la comunicazione non può basarsi solo sulla spontaneità, sull'intuizione o sull'esperienza personale. Sebbene la flessibilità rimanga importante, una comunicazione efficace è prima di tutto il risultato di una preparazione ponderata. Così come i facilitatori pianificano le attività, organizzano le attrezzature e strutturano il tempo, devono anche progettare come le informazioni saranno condivise e comprese.

Alcuni partecipanti potrebbero aver bisogno di più tempo per elaborare le informazioni, avere difficoltà con un linguaggio astratto, essere sensibili al sovraccarico di rumore o visività, o incontrare barriere fisiche all'attenzione e all'interazione. Quando la comunicazione è improvvisata, questi bisogni vengono facilmente trascurati. Le spiegazioni possono diventare troppo lunghe, troppo rapide o incoerenti, creando confusione, frustrazione o dipendenza.

Progettare la comunicazione in anticipo aiuta a prevenire queste difficoltà. Prima di ogni sessione, si incoraggia i facilitatori a riflettere su questioni chiave:

- 🦩 Cosa devono sapere i partecipanti per iniziare?
- 🦩 Quali informazioni di sicurezza devono essere chiare?
- 🦩 Quali elementi richiedono una dimostrazione?
- 🦩 Quali supporti visivi o spaziali potrebbero aiutare?

La preparazione può includere la creazione di schede simboliche, il posizionamento di marcatori visivi sul pavimento, la preparazione di brevi sequenze dimostrative,

l'organizzazione chiara dei materiali o la decisione su segnali e gesti verbali stabili.

Ad esempio, prima di una sessione di giocoleria, un facilitatore può preparare tre cesti con oggetti diversi, posizionare una semplice immagine che mostra il movimento di base vicino a ogni stazione e pianificare una breve dimostrazione. Questo permette ai partecipanti di comprendere il compito senza una lunga spiegazione verbale. In una sessione di equilibrio, segnare il percorso con nastro colorato e posizionare una foto della postura finale nelle vicinanze può guidare l'allenamento fin dall'inizio.

Alcuni partecipanti si sentono più sicuri quando comprendono l'obiettivo generale di un'attività prima di iniziare, mentre altri si impegnano meglio muovendosi rapidamente. Una buona strategia inclusiva è combinare entrambe le esigenze: prima fornire una breve panoramica, poi guidare il gruppo passo dopo passo.

Ad esempio, nelle acrobazie di gruppo, puoi mostrare un'immagine della piramide umana finale, così tutti capiscono dove sta andando l'attività. Poi la costruisci progressivamente, un ruolo e una posizione alla volta, controllando comfort e sicurezza in ogni fase. Questo approccio aumenta la prevedibilità senza sovraccaricare i partecipanti con troppe informazioni contemporaneamente.

È importante sottolineare la pianificazione della comunicazione non rendere le sessioni rigide. Al contrario, crea una struttura stabile che permette flessibilità. Quando i messaggi principali sono chiari e supportati dall'ambiente, i facilitatori possono adattarsi con calma a situazioni impreviste. Ad esempio, se un partecipante si sente sopraffatto, il facilitatore può indirizzarlo usando segnali visivi o gesti familiari invece di fornire nuove spiegazioni.



In contesti inclusivi, il design della comunicazione è una forma di accessibilità. Garantisce che la comprensione non dipenda da velocità, memoria, livello linguistico o fiducia in sé stessi. Invece, le informazioni vengono distribuite tra parlata, movimento, immagini e spazio. Un partecipante che dimentica un'istruzione può guardare una carta simbolica, osservare un coetaneo o seguire i segnali del pavimento senza chiedere aiuto.

Progettare la comunicazione significa anche pianificare modi per verificare la comprensione e incoraggiare le domande. I facilitatori non dovrebbero presumere che il silenzio significhi comprensione. Invece, possono creare momenti in cui i partecipanti sono invitati a mostrare il primo passo, indicare il punto giusto, provare un movimento breve o ripetere un'azione insieme. Questi piccoli controlli aiutano a identificare presto i malintesi, prima che si trasformino in frustrazione o ritiro.

I facilitatori dovrebbero assicurarsi che le domande siano sempre benvenute. Alcuni giovani esitano a chiedere aiuto a causa di esperienze passate, paura di commettere errori o difficoltà a esprimersi. I facilitatori possono supportarli invitando regolarmente a fare domande, mostrando pazienza e apprezzando ogni tentativo di chiarimento. Le domande possono essere dette, gesticolate o espresse tramite esitazione, espressione facciale o pause, e tutte queste meritano attenzione.



COMUNICAZIONE VERBALE: ADATTARE IL LINGUAGGIO PER SUPPORTARE LA COMPrensIONE E LA PARTECIPAZIONE

Il linguaggio verbale rimane uno strumento importante nella pratica circense inclusiva. Tuttavia, nei laboratori con giovani con bisogni speciali, le istruzioni orali devono essere usate con attenzione e intenzione. L'obiettivo non è fornire quante più informazioni possibili, ma offrire le informazioni giuste al momento giusto, in una forma che possa essere facilmente trasformata in azione.

Molti partecipanti possono avere difficoltà di attenzione, memoria, elaborazione del linguaggio o sensibilità uditiva. Spiegazioni lunghe, vocabolario complesso o un linguaggio rapido possono rapidamente diventare ostacoli alla partecipazione. Quando la comunicazione verbale è ben adattata, aiuta i partecipanti a sentirsi orientati, sicuri e pronti a provarci.

Una comunicazione verbale efficace inizia con chiarezza e semplicità. I facilitatori sono incoraggiati a usare frasi brevi, parole concrete e verbi d'azione chiari. Istruzioni come "Vomita e afferra" o "Metti il piede sulla linea blu" sono più facili da comprendere rispetto alle descrizioni astratte o tecniche. Quando possibile, il linguaggio dovrebbe descrivere azioni visibili e realizzabili.

Strutturare il discorso passo dopo passo è altrettanto importante. Invece di dare più istruzioni contemporaneamente, i facilitatori dovrebbero presentare un elemento, permettere ai partecipanti di provare e poi aggiungere il successivo. Ad esempio, in un'attività di giocoliera tra coppie, il facilitatore può prima dire: "Stai di fronte al tuo partner", poi "Tieni una palla", e solo più tardi, "Lancia a tre." Questo approccio progressivo riduce il carico

cognitivo e supporta l'apprendimento attraverso l'esperienza.

Il ritmo e il ritmo influenzano fortemente la comprensione. Parlare lentamente, lasciare brevi pause e ripetere parole chiave aiuta i partecipanti a elaborare le informazioni. Alcuni giovani hanno bisogno di tempo extra per tradurre le parole in movimento. Permettere il silenzio dopo un'istruzione dà spazio all'osservazione e al processo decisionale. La fretta spesso crea stress e confusione.

Anche il tono di voce gioca un ruolo importante. Un tono calmo, stabile e incoraggiante sostiene la sicurezza emotiva. Parlare ad alta voce, con impazienza o con evidente frustrazione può aumentare l'ansia e ridurre la volontà di provarci. In contesti inclusivi, il tono comunica rispetto e fiducia tanto quanto il contenuto.

La comunicazione verbale dovrebbe anche evitare di diventare troppo rigida o prescrittiva. Molti giovani con bisogni speciali hanno subito ripetute correzioni, valutazioni o fallimenti in contesti educativi. Istruzioni che definiscono troppo rapidamente un singolo "modo giusto" possono scoraggiare l'iniziativa e la sperimentazione. Usare un linguaggio più aperto aiuta a creare spazio per l'esplorazione senza creare confusione.

Questo significa descrivere possibilità piuttosto che obblighi, ad esempio: "Puoi provare a lanciare così," invece di "Devi lanciare così", oppure "Guarda cosa succede se rallenti", invece di "Non andare così veloce." Una tale formulazione invita a partecipazione e creatività pur fornendo

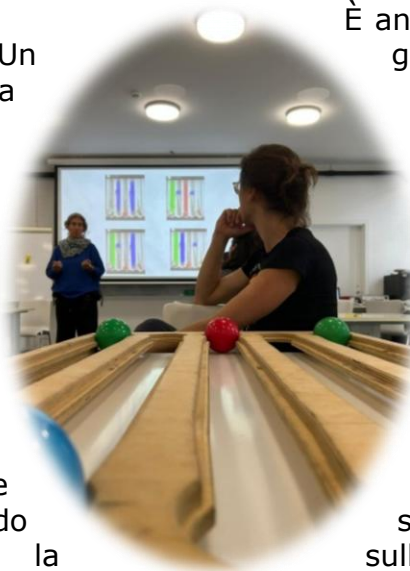
orientamento. Le istruzioni diventano inviti piuttosto che direttive rigide.

Il linguaggio verbale è più efficace quando è strettamente collegato all'azione. I facilitatori dovrebbero parlare mentre dimostrano, indicano o posizionano i partecipanti, invece di spiegare da lontano. Ad esempio, dire "Metti il piede qui" mentre tocchi il tappeto o mostri la posizione aiuta a ancorare le parole nella realtà.

È anche importante adattare la lingua alla diversità di gruppo. Alcuni partecipanti possono avere espressioni verbali limitate, mentre altri possono utilizzare lingue native diverse o sistemi di comunicazione alternativi. Usare frasi chiare e ripetitive ed evitare variazioni inutili aiuta a creare stabilità. Quando le stesse parole vengono usate in modo coerente, i partecipanti imparano ad associarle ad azioni specifiche.

Incoraggiare l'interazione attraverso la lingua può favorire ulteriormente la comprensione. Porre domande semplici e aperte come "Pronti?" o "Proviamo insieme?" invita a un coinvolgimento senza pressione. Offrire feedback positivi focalizzati sull'impegno piuttosto che sulla performance rafforza motivazione e fiducia.

Infine, i facilitatori dovrebbero ricordare che la comunicazione verbale è solo una parte del sistema comunicativo. Funziona al meglio se supportato da dimostrazioni, segnali visivi e organizzazione spaziale. Quando parlata, movimento e ambiente si rafforzano a vicenda, la comprensione diventa più accessibile e affidabile



LINGUAGGIO DEL CORPO E DIMOSTRAZIONE: UTILIZZARE MOVIMENTO, POSTURA E PRESENZA PER SUPPORTARE LA COMPRENSIONE

Nell'educazione circense, il corpo non è solo uno strumento per la pratica. È anche uno strumento centrale per la comunicazione. Per molti giovani con bisogni speciali, il movimento, la postura e la modellazione visiva sono più accessibili delle spiegazioni orali. Il linguaggio del corpo e la dimostrazione giocano quindi un ruolo chiave nel creare comprensione e fiducia in sé stessi.

Alcuni partecipanti possono avere difficoltà a elaborare le informazioni verbali, capacità di attenzione limitate o una comprensione linguistica ridotta. Altri possono imparare meglio osservando e imitando. In queste situazioni, una dimostrazione fisica chiara può fornire accesso diretto al compito senza richiedere spiegazioni complesse.

La dimostrazione efficace inizia con la visibilità. I facilitatori dovrebbero posizionarsi in modo che tutti possano vedere chiaramente, evitare di voltarsi mentre spiegano e assicurarsi che luci e distanza supportino l'osservazione. Quando necessario, le dimostrazioni possono essere ripetute da angolazioni diverse affinché tutti i partecipanti possano seguirle.

I movimenti dovrebbero essere mostrati lentamente e chiaramente, specialmente all'inizio di un'attività. Rallentare aiuta i partecipanti a notare dettagli importanti come la posizione delle mani, l'allineamento del corpo, il ritmo o i punti di sicurezza. Ad esempio, quando si dimostra un esercizio di equilibrio, percorrere il percorso a un ritmo calmo permette ai partecipanti di osservare più facilmente la postura e la posizione dei piedi.



La dimostrazione è più utile quando mette in evidenza elementi essenziali piuttosto che la perfezione tecnica. L'obiettivo non è presentare una performance ideale, ma mostrare una versione accessibile e realistica del compito. I facilitatori possono deliberatamente semplificare i movimenti, esagerare azioni chiave o fermarsi nei momenti importanti per supportare la comprensione.

I gesti possono integrare sia la comunicazione verbale che quella visiva. Indicare l'attrezzatura, indicare la direzione con il braccio, mostrare il tempo con movimenti ritmici o usare segnali concordati con le mani aiuta a guidare i partecipanti senza interrompere il flusso dell'attività. Col tempo, questi gesti diventano punti di riferimento familiari che riducono la necessità di istruzioni verbali ripetute.

I facilitatori dovrebbero anche rimanere attenti al linguaggio del corpo dei partecipanti. Cambiamenti nella postura, evitamento del contatto visivo, ritiro, agitazione o rigidità possono indicare confusione, stanchezza o disagio. La lettura di questi segnali permette ai facilitatori di regolare l'attività, rallentare o offrire supporto prima che le difficoltà peggiorino.

Come nella comunicazione verbale, la dimostrazione dovrebbe evitare di diventare rigida o prescrittiva. Mostrare un solo modo "corretto" di muoversi può limitare l'esplorazione e la creatività. Quando possibile, i facilitatori possono dimostrare diverse varianti o invitare i partecipanti ad adattare i movimenti al proprio corpo. Questo rafforza l'idea che modi diversi di esibirsi siano validi.

Ad esempio, in un esercizio di acrobazia, un facilitatore può dimostrare diverse posizioni di base con posizioni o posizioni di mani differenti, dimostrando che la stabilità può essere raggiunta in più di un modo. Nel giocoliere, dimostrare proiezioni a diverse altezze e velocità comunica che il ritmo personale è accettabile.

Anche il linguaggio del corpo gioca un ruolo importante nelle transizioni e nella gestione del gruppo. Stare in un punto specifico per segnalare il ritrovo, alzare una mano per indicare silenzio o sedersi per invitare a una riflessione calma sono segnali non verbali che sostengono la struttura senza un controllo verbale costante.

Infine, i facilitatori dovrebbero adattare le dimostrazioni alle capacità fisiche e alle esigenze dei partecipanti. Quando si lavora con giovani con mobilità ridotta, le dimostrazioni possono essere necessarie a essere regolate, eseguite seduti o mostrate utilizzando movimenti adattati. In alcuni casi, invitare un partecipante a dimostrare a modo suo può essere più significativo che usare un unico modello standard.



COMUNICAZIONE VISIVA: RENDERE LE INFORMAZIONI VISIBILI E STABILI

Nei laboratori circensi inclusivi, la comunicazione visiva gioca un ruolo centrale nella trasformazione delle istruzioni in azione. I materiali visivi agiscono come un ponte tra parole e movimento, aiutando i partecipanti a comprendere, ricordare e orientarsi nelle attività in modo più indipendente. La loro funzione principale non è "spiegare meglio", ma rendere le informazioni visibili, stabili e accessibili nel tempo.

A differenza delle istruzioni parlate, che scompaiono non appena vengono pronunciate, i supporti visivi rimangono disponibili. Consentono ai partecipanti di tornare alle informazioni ogni volta che necessario, senza dover chiedere ripetizioni. Questo è particolarmente importante per i giovani che soffrono di difficoltà di memoria, necessitano di tempo extra per elaborare o si sentono a disagio nell'interrompere per fare domande.



Da un punto di vista pratico, i supporti visivi riducono la necessità di ripetuti promemoria verbali e di una mediazione adulta costante. Una volta introdotti, continuano a supportare la comprensione durante tutta l'attività. Questo crea un ambiente di apprendimento più calmo e permette ai facilitatori di concentrarsi sull'osservazione e sul supporto piuttosto che sulla spiegazione costante.

La comunicazione visiva è particolarmente efficace nei laboratori con più stazioni o attività parallele. Quando i partecipanti si muovono nello spazio in modo autonomo, segnali visivi chiari li aiutano a capire dove andare, cosa fare e quali opzioni sono disponibili. Cartelli di stazione, simboli sulle attrezzature o aree codificate a colori guidano la partecipazione senza interventi verbali.

I supporti visivi includono una vasta gamma di strumenti come simboli, immagini, insegne, codici colore, segni a pavimento e semplici diagrammi. Gesti e dimostrazioni corporee contribuiscono anche alla comunicazione visiva rafforzando il significato attraverso il movimento. Insieme, questi elementi aggiungono uno strato visivo e spaziale al linguaggio verbale, rendendo le informazioni più concrete e meno astratte.

In pratica, i supporti visivi possono comunicare molti tipi di contenuti. Un programma visivo può mostrare la sequenza della sessione, aiutando i partecipanti ad anticipare cosa succederà dopo. Le immagini passo dopo passo possono chiarire le fasi principali di un'attività. I simboli possono indicare regole di sicurezza o posizioni delle mani. La codifica a colori può distinguere ruoli o livelli di attività. Cartelli semplici possono segnare aree di sosta o zone di attesa.

Rendendo visibili queste informazioni, i facilitatori supportano orientamento, fiducia in sé stessi e indipendenza. I partecipanti possono verificare cosa fare, dove andare o quale ruolo assumere senza dover fare affidamento sulla memoria o chiedere aiuto.

Per essere efficaci, i supporti visivi devono essere chiari, semplici e utilizzati in modo coerente. Troppe immagini o immagini troppo dettagliate possono creare confusione o sovraccarico. Quando gli stessi simboli, colori o formati vengono riutilizzati tra le sessioni, i partecipanti imparano gradualmente a riconoscerli e a usarli in modo indipendente.



COMUNICAZIONE SPAZIALE: UTILIZZARE LO SPAZIO PER SUPPORTARE LA COMPrensIONE, L'ORIENTAMENTO E LA SICUREZZA EMOTIVA

Nei laboratori circensi inclusivi, l'organizzazione dello spazio diventa parte del processo didattico. Una disposizione chiara e accessibile riduce la necessità di spiegazioni ripetute, poiché l'ambiente stesso guida l'attenzione e la partecipazione.

Quando le aree di attività sono visivamente riconoscibili, i materiali sono disposti in modo significativo e i cartelli anticipano ciò che accade in ogni spazio, i partecipanti ricevono informazioni semplicemente entrando nella stanza. Le istruzioni verbali si basano poi su qualcosa che è già visibile. Le parole non devono più spiegare tutto nei dettagli, ma guidano l'attenzione verso ciò che lo spazio sta già comunicando.

Ciò significa progettare lo spazio in relazione alle attività proposte, utilizzare cartelli semplici e chiari visibili e trattare i supporti visivi come una parte essenziale dell'ambiente piuttosto che come strumenti aggiuntivi.

Ad esempio, in un laboratorio organizzato in stazioni, ogni area può essere chiaramente identificata visivamente. Una stazione di giocoleria con palle può essere segnalata con un cartello che indica palle. Una stazione acrobatica può mostrare un disegno stilizzato di persone che si sostengono a vicenda. Una stazione di bilanciamento può essere identificata con un'immagine che si riferisce all'equilibrio. In questo modo, lo spazio comunica ciò che accade in ogni area anche prima che venga data qualsiasi spiegazione verbale.

La comunicazione spaziale è particolarmente importante per i giovani sensibili a rumori, affollamento o sovraccarico visivo, che si disorientano facilmente, che hanno limitazioni di mobilità o che necessitano di confini chiari per sentirsi sicuri. In tali casi, ambienti poco chiari o caotici possono portare rapidamente ad ansia, isolamento o difficoltà comportamentali.

Uno spazio ben organizzato aiuta i partecipanti a comprendere:

- dove lavorare,
- dove riposare,
- dove aspettare,
- dove muoversi,
- Dove conservare i materiali.

Quando questi elementi sono chiaramente definiti, i partecipanti possono affrontare la sessione in modo più indipendente e con maggiore sicurezza.

Ridurre il sovraccarico cognitivo e sensoriale è una funzione centrale della comunicazione spaziale. Troppi materiali, aree poco definite,

movimento costante o percorsi stretti possono sopraffare i partecipanti e rendere difficile la concentrazione. Un ambiente pulito, strutturato e ben bilanciato aiuta a regolare l'attenzione e l'energia.

I facilitatori dovrebbero osservare regolarmente come i partecipanti si muovono e utilizzano lo spazio. Segni di esitazione, affollamento, domande ripetute su dove andare o evitamento di certe aree possono indicare che la comunicazione spaziale necessita di un aggiustamento.



Nella pratica circense inclusiva, lo spazio diventa una forma di guida silenziosa. Supporta la comprensione senza pressioni, incoraggia l'autonomia senza isolamento e offre sicurezza senza rigidità. Quando l'ambiente è chiaro e accogliente, i partecipanti sono più in grado di partecipare, esplorare e collaborare.

Un ambiente progettato con cura riduce ansia e confusione. Permette ai giovani di concentrare le loro energie sull'apprendimento, sulla creatività e sull'esperienza condivisa invece di cercare di interpretare istruzioni poco chiare.



COMBINARE I CANALI DI COMUNICAZIONE: DISTRIBUZIONE DELLE INFORMAZIONI TRA PAROLE, IMMAGINI, MOVIMENTI E SPAZIO

Nei laboratori circensi inclusivi, nessuna singola forma di comunicazione è sufficiente da sola. Alcuni partecipanti si affidano principalmente a spiegazioni verbali, altri a segnali visivi, altri ancora alla dimostrazione e altri ancora all'organizzazione spaziale. Molti utilizzano più canali contemporaneamente. Per questo motivo, la comunicazione efficace si basa sulla combinazione di modalità diverse piuttosto che scegliendo solo una.

Combinare i canali di comunicazione significa che le informazioni importanti vengono condivise attraverso più forme contemporaneamente: linguaggio parlato, movimento corporeo, supporti visivi e segnali ambientali. Ogni canale rafforza gli altri, rendendo la comprensione più stabile e accessibile.

Ad esempio, quando si introduce un'attività di equilibrio, un facilitatore può spiegare il compito a parole, dimostrare il movimento, indicare i segnali del pavimento e mostrare un'immagine semplice della postura. Un partecipante che non comprende appieno l'istruzione parlata può affidarsi alla dimostrazione o al segnale visivo. Un altro partecipante può utilizzare la disposizione spaziale per orientarsi. In questo modo, ognuno ha più punti d'ingresso nell'attività.

Questo approccio è particolarmente importante quando si lavora con giovani con disabilità intellettive, sensibilità sensoriali o difficoltà linguistiche. Affidarsi a un solo canale impone richieste inutili di memoria, attenzione o comprensione. Distribuire le informazioni tra diversi supporti riduce il carico cognitivo e aumenta la fiducia in sé stessi.

Combinare i canali aiuta anche a stabilizzare le istruzioni nel tempo. Le spiegazioni verbali scompaiono rapidamente, ma rimangono segnali visivi. Le dimostrazioni possono essere ripetute. I marcatori spaziali restano fermi. Quando questi elementi sono coordinati, i partecipanti possono tornare alle informazioni ogni volta che necessario, senza dipendere da un intervento adulto costante.

I facilitatori dovrebbero anche prestare attenzione a come i diversi partecipanti utilizzano i canali di comunicazione. Alcuni possono osservare principalmente prima di agire. Altri possono seguire più i segni del pavimento che i segnali verbali. Alcuni possono imitare i coetanei. Osservare questi schemi aiuta i facilitatori a regolare l'equilibrio tra i canali e a rafforzare i supporti più deboli quando necessario.

Combinare i canali non significa sovraccaricare i partecipanti con informazioni. L'obiettivo non è moltiplicare i segnali, ma rafforzare i messaggi essenziali in modi accessibili. Troppi elementi visivi, gesti o istruzioni verbali possono diventare opprimenti. Una comunicazione multimodale efficace rimane semplice, focalizzata e intenzionale.

Questo approccio supporta anche l'inclusione all'interno di gruppi eterogenei. Quando le informazioni vengono distribuite su più canali, i partecipanti con abilità diverse possono svolgere la stessa attività senza spiegazioni separate. L'adattamento avviene nella progettazione della comunicazione, non attraverso la correzione individualizzata.



RUOLI E PARTECIPAZIONE

Partecipare non significa che tutti facciano la stessa cosa allo stesso modo. In gruppi diversi, i giovani portano con sé diverse abilità, ritmi, motivazioni e modi di esprimersi. Creare una partecipazione significativa richiede quindi più che adattare i compiti — richiede scegliere ruoli, strutturare il gruppo e plasmare le relazioni in modo da permettere a ciascuno di trovare il proprio posto.

Questa sezione esplora come la partecipazione possa assumere molte forme all'interno della stessa attività. Mostra come i facilitatori possano utilizzare ruoli, organizzazione di gruppo e pratiche di supporto per costruire ambienti in cui ogni giovane possa contribuire in modo significativo, sviluppare fiducia in sé stesso e sentirsi riconosciuto.

RUOLI MULTIPLI: MOLTI MODI PER PARTECIPARE

Nei laboratori circensi inclusivi, la partecipazione non si limita a eseguire una tecnica. Un'attività circense raramente è un numero individuale; è una costruzione collettiva. Anche quando una persona è al centro dell'attenzione, le altre contribuiscono attraverso sicurezza, ritmo, organizzazione e osservazione. Riconoscere questa dimensione condivisa permette alla partecipazione di espandersi oltre la performance.

Quando tutti sono tenuti a svolgere lo stesso compito nello stesso modo, le differenze di abilità, fiducia o energia diventano rapidamente visibili e possono creare confronti o frustrazione. Offrire più ruoli all'interno della stessa attività permette a ogni giovane di contribuire in modo significativo, in base ai propri punti di forza, bisogni e prontezza.

I ruoli supportano la co-creazione. Rendono visibili le diverse funzioni che permettono l'esistenza di un'attività. All'interno di un singolo esercizio, la partecipazione può assumere diverse forme, come:

- ◆ Performer, che prova il movimento o la tecnica.
- ◆ Spotter, che garantisce sicurezza e stabilità.
- ◆ Counter o leader del ritmo, che supporta il tempismo e la coordinazione.
- ◆ Responsabile delle attrezzature, che prepara e organizza i materiali.
- ◆ Osservatore, che osserva attentamente e offre feedback.
- ◆ Fotografo, che documenta ciò che sta accadendo
- ◆ Dimostratore, che modella una variante per altri.
- ◆ ...

Nelle acrobazie di gruppo, un partecipante può formare la base, un altro può arrampicarsi, un terzo può posizionarsi per sicurezza e un altro può osservare l'allineamento. Nel giocoliere, uno può passare la palla, un altro può contare il ritmo e un altro può gestire le eliche lasciate cadere. Ogni ruolo contribuisce al successo condiviso del gruppo.

Quando questi ruoli sono riconosciuti come ugualmente preziosi, la gerarchia si riduce. La partecipazione non è più definita solo dalla performance tecnica. Supportare, organizzare e osservare diventano contributi visibili piuttosto che compiti secondari. Questo aiuta a prevenire l'esclusione e permette ai partecipanti di interagire a diversi livelli senza sentirsi meno capaci.

La rotazione dei ruoli è importante. Quando i ruoli cambiano regolarmente, i partecipanti vivono prospettive diverse all'interno dell'attività. Chi inizia come osservatore può poi scegliere di esibirsi. Un esecutore sicuro di sé può scoprire la responsabilità di individuare o guidare il ritmo. La rotazione rafforza empatia, cooperazione e responsabilità condivisa.

La scelta dovrebbe essere integrata nell'assegnazione dei ruoli. Permettere ai partecipanti di scegliere un ruolo aumenta la responsabilità e la motivazione. Allo stesso tempo, i facilitatori possono incoraggiare con delicatezza l'esplorazione di nuovi ruoli, rispettando sempre il comfort e la sicurezza.

I ruoli non sono identità fisse; sono modi temporanei di contribuire all'interno di un processo collettivo. Quando i facilitatori li presentano come complementari piuttosto che gerarchici, il gruppo inizia a funzionare come un sistema cooperativo piuttosto che competitivo.

Tuttavia, i ruoli da soli non garantiscono una partecipazione inclusiva. Il modo in cui il gruppo è organizzato — con chi lavora, come si formano i gruppi e come vengono distribuite le responsabilità — influenza fortemente se i ruoli supportino davvero l'inclusione. Per questo motivo, è importante osservare più da vicino la struttura e la dinamica del gruppo.



STRUTTURA E DINAMICA DEL GRUPPO: COME L'ORGANIZZAZIONE DEL GRUPPO INFLUENZA LA PARTECIPAZIONE

La partecipazione non avviene in isolamento. Si svolge sempre all'interno di un gruppo. Anche l'attività più accuratamente adattata può diventare escludente se non si considerano le dinamiche di gruppo. Per i giovani con disabilità intellettive, sensoriali o fisiche, il modo in cui il gruppo è strutturato può ridurre la pressione e sostenere l'appartenenza, oppure aumentare la confusione e il confronto.

Comprendere i processi di base del gruppo aiuta i facilitatori a interpretare il comportamento in modo più accurato e a progettare condizioni che favoriscano la partecipazione.

SVILUPPO DI BASE DEL GRUPPO: COMPRENDERE COME I GRUPPI EVOLVONO NEL TEMPO

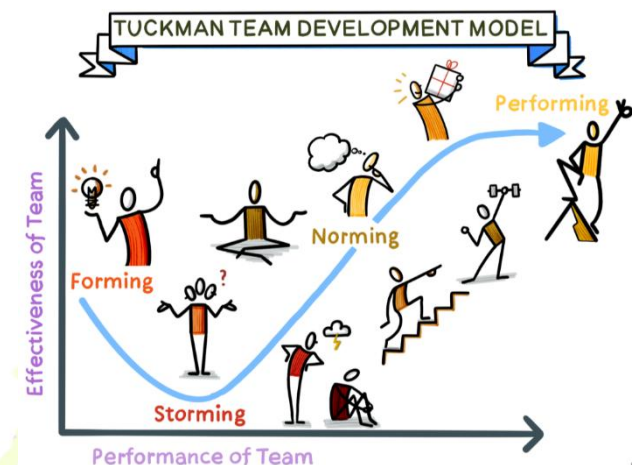
La partecipazione a laboratori circonsi inclusivi avviene all'interno di un processo di gruppo vivente. I gruppi non sono statici. Si evolvono nel tempo, e la loro atmosfera, energia e dinamiche interne cambiano man mano che si sviluppano le relazioni. Riconoscere questo aiuta i facilitatori a interpretare il comportamento in modo più accurato e a rispondere con una struttura e un supporto appropriati.

Diamo un'occhiata a un po' di teoria della dinamica di gruppo:

In generale, nella fase iniziale di un ciclo di workshop, i partecipanti sono spesso cauti. Osservano lo spazio, testano l'atmosfera e cercano di comprendere le aspettative. Alcuni possono apparire riservati o troppo attivi mentre cercano il loro posto. In questa fase, routine chiare, comunicazione stabile e ruoli definiti sono particolarmente importanti. La prevedibilità riduce l'ansia e aiuta a costruire fiducia.

Con la crescente familiarità, i partecipanti possono iniziare a mettere alla prova i limiti. Le differenze di personalità, ritmo o fiducia in sé stesse diventano più visibili. Possono comparire piccoli conflitti, competizione, resistenza o negoziazione di ruoli. Questa fase è normale. Non significa che il gruppo stia fallendo. Riflette un naturale processo di adattamento mentre i partecipanti esplorano confini e relazioni. Durante questo periodo, i facilitatori potrebbero dover rafforzare gli accordi condivisi, chiarire i ruoli e mantenere una struttura coerente senza diventare rigidi.

Con il tempo e la continuità, molti gruppi si avvicinano a una maggiore cooperazione. I partecipanti iniziano a comprendere i punti di forza e le sensibilità degli altri. I ruoli diventano più fluidi, la fiducia aumenta e la collaborazione sembra



più naturale. In questa fase, i facilitatori possono introdurre gradualmente compiti più aperti, leadership condivisa e autonomia creativa.

Comprendere queste fasi aiuta a prevenire fraintendimenti. Un partecipante dominante può cercare visibilità piuttosto che sfidare l'autorità. Un partecipante ritirato potrebbe ancora osservare e costruire la sicurezza interna. Un conflitto può segnalare una negoziazione dei ruoli piuttosto che una mancanza di rispetto.

In contesti inclusivi, la pazienza nello sviluppo del gruppo è essenziale. I giovani con disabilità intellettive o sensoriali potrebbero aver bisogno di più tempo per costruire fiducia e familiarità. La stabilità nelle routine, nella comunicazione e nelle aspettative supporta questo processo.

La consapevolezza di base dello sviluppo del gruppo permette ai facilitatori di progettare sessioni che rispondano alla fase del gruppo invece di reagire impulsivamente ai comportamenti individuali. La struttura può essere più forte quando l'insicurezza è alta, e la flessibilità può aumentare con la crescita della coesione.



ORGANIZZARE GRUPPI: PROGETTARE FORMATI DI GRUPPO CHE SUPPORTINO INCLUSIONE E COINVOLGIMENTO



Il modo in cui un gruppo è organizzato ha un impatto diretto sulla partecipazione, sulla sicurezza e sul comfort emotivo. La struttura di gruppo non è solo una questione pratica, ma anche una decisione pedagogica. La dimensione del gruppo, il modo in cui i partecipanti sono accoppiati e la stabilità o rotazione dei sottogruppi influenzano tutti come i giovani si impegnano con l'attività e tra loro.

I diversi formati hanno scopi differenti.

Lavorare con l'intero gruppo può creare un senso condiviso di appartenenza ed energia collettiva. È particolarmente utile per riscaldamenti, giochi di ritmo o momenti di riflessione collettiva. Tuttavia, i formati di gruppo completo possono aumentare la pressione sociale per alcuni partecipanti, specialmente per chi si sente insicuro o

sopraffatto dall'attenzione.

Lavorare in **coppia** spesso favorisce fiducia, concentrazione e cooperazione. Il lavoro di coppia riduce il carico cognitivo e sociale e permette un'attenzione più individuale. È particolarmente efficace nell'acrobazia, nel giocoleria a coppia o negli esercizi di mirroring, dove responsabilità reciproca e contatto visivo rafforzano la connessione.

I trio o piccoli gruppi introducono negoziazione e decisioni condivise. Permettono ai ruoli di circolare più facilmente e riducono l'intensità dell'interazione uno a uno. I piccoli gruppi sono spesso utili per i partecipanti che hanno bisogno di un ambiente più silenzioso o contenuto per sentirsi al sicuro.

In contesti inclusivi, i gruppi più piccoli spesso riducono sia il sovraccarico cognitivo che sociale. Quando meno persone sono coinvolte nell'interazione, la comunicazione diventa più chiara e la regolazione emotiva è più facile.

Conta anche il modo in cui i partecipanti vengono accoppiati. L'abbinamento a capacità miste può incoraggiare l'apprendimento e la cooperazione tra pari, ma non dovrebbe creare identità fisse di "aiutante" e "aiutato". Ruotare le coppie impedisce regolarmente la gerarchia e supporta la responsabilità condivisa. Allo stesso tempo, alcuni partecipanti possono trarre beneficio da partnership più stabili per costruire fiducia e prevedibilità. I facilitatori possono scegliere tra gruppi stabili e a rotazione a seconda delle esigenze del gruppo e degli obiettivi della sessione.

Un altro elemento importante è se i gruppi rimangono stabili nel tempo o cambiano frequentemente. I gruppi stabili aumentano sicurezza e familiarità. Ruotare i gruppi aumenta la flessibilità e l'esplorazione sociale. Entrambi gli approcci hanno valore; La chiave è la scelta intenzionale piuttosto che l'abitudine.

L'organizzazione basata sulle stazioni è un altro strumento potente. Dividere lo spazio in zone di attività chiaramente definite permette ai partecipanti di muoversi autonomamente tra i compiti, lavorare a ritmi diversi e scegliere i punti di ingresso. Questo formato supporta la differenziazione all'interno della stessa sessione mantenendo un quadro condiviso.



GESTIRE I MODELLI DI PARTECIPAZIONE: COMPRENDERE CHE IL COMPORTAMENTO E COMUNICAZIONE

All'interno di ogni gruppo, la partecipazione non si distribuisce in modo uniforme. Alcuni giovani prendono l'iniziativa rapidamente, parlano spesso e si muovono con sicurezza verso nuovi compiti. Altri esitano, osservano a lungo o si ritirano quando l'attenzione aumenta. Questi schemi sono naturali. Non sono identità fisse, ma posizioni dinamiche all'interno del gruppo che possono cambiare nel tempo.

È importante leggere i modelli di partecipazione senza giudizio. Il comportamento spesso comunica bisogni. L'agitazione può segnalare un sovraccarico sensoriale o una frustrazione. Il ritiro può riflettere insicurezza, stanchezza o la necessità di distanza. La dominanza può esprimere una ricerca di riconoscimento o un desiderio di controllo in un ambiente sconosciuto. Quando il comportamento viene interpretato come comunicazione piuttosto che come disobbedienza, le risposte diventano più costruttive.

Sostenere i partecipanti timidi o esitanti può comportare la riduzione dell'esposizione pubblica, la proposta di gruppi più piccoli o l'assegnazione di ruoli che diano struttura senza alta visibilità. Ad esempio, un partecipante che evita di esibirsi può sentirsi a suo agio nel fare da contatore del ritmo o responsabile dell'attrezzatura prima di provare gradualmente un movimento.

Gestire la partecipazione dominante richiede chiarezza piuttosto che confronto. Turni strutturati, ruoli rotanti e limiti di tempo definiti possono bilanciare l'interazione senza scoraggiare l'entusiasmo. Accordi chiari tra i gruppi aiutano a evitare che certe voci oscurino altre. L'obiettivo non è sopprimere l'iniziativa, ma ridistribuire lo spazio.

I conflitti tra i partecipanti fanno parte della vita di gruppo. Nei contesti inclusivi, spesso nascono da fraintendimenti, differenze di ritmo o aspettative poco chiare. Affrontare i conflitti con calma, rafforzare gli accordi condivisi e chiarire i ruoli può prevenire l'escalation. La punizione raramente migliora la cooperazione; La struttura e i dialoghi sono più efficaci.

Gestire ritmi diversi all'interno dello stesso gruppo è anche essenziale. Alcuni partecipanti hanno bisogno di più tempo per comprendere o completare un compito. Altri progredissero rapidamente e diventano irrequieti. Offrire opzioni di estensione, compiti paralleli o sfide differenziate permette a tutti di rimanere coinvolti senza dover fare paragoni.

Quando sono presenti assistenti o co-facilitatori, è importante una chiara distribuzione dei ruoli degli adulti. Gli adulti dovrebbero evitare di parlare sopra i partecipanti, di correggere eccessivamente o di fornire assistenza costante. Il supporto dovrebbe rimanere disponibile ma non invadente. La coerenza tra i facilitatori riduce la confusione e rafforza la stabilità.

Nei momenti di tensione o escalation, le strategie di de-escalation danno priorità alla regolamentazione piuttosto che al controllo. Abbassare il tono della voce, ridurre la stimolazione, creare spazio fisico e riconoscere le emozioni spesso calmano le situazioni in modo più efficace che aumentare l'autorità. Istruzioni chiare e semplici unite a un linguaggio del corpo stabile possono aiutare a ristabilire l'equilibrio.

SUPPORTO ALLA PARTECIPAZIONE E ALLA MOTIVAZIONE

Nei laboratori circensi inclusivi, la partecipazione non si manifesta automaticamente. La motivazione si sviluppa quando i giovani si sentono al sicuro, capaci e rispettati nell'attività. Per molti partecipanti con disabilità intellettive, sensoriali o fisiche, le esperienze precedenti a scuola o nello sport possono aver incluso correzioni ripetute, confronti o fallimenti. Di conseguenza, alcuni possono esitare a provarci, ritirarsi rapidamente quando compaiono difficoltà o aspettare costanti rassicurazioni.

Sostenere la partecipazione significa quindi creare condizioni in cui provare sembri possibile e valido. Il ruolo del facilitatore non è spingere i giovani a esibirsi, ma progettare un ambiente in cui sforzo, curiosità e sperimentazione siano accolti. Quando l'attività sembra accessibile e significativa, la motivazione cresce naturalmente.

Un elemento importante è l'incoraggiamento senza pressione. I partecipanti traggono beneficio dall'ascoltare che i loro tentativi sono apprezzati, ma l'incoraggiamento non dovrebbe diventare insistenza. Invitare qualcuno a provare è diverso dall'insistere che deve avere successo. Frasi semplici come "Puoi provare se vuoi" o "Vediamo cosa succede" supportano la partecipazione lasciando spazio alla scelta.

È altrettanto importante dare valore all'impegno piuttosto che alla performance. Quando il feedback si concentra solo sul successo o sulla precisione tecnica, i partecipanti che faticano possono sentirsi scoraggiati. Al contrario, riconoscere impegno, perseveranza o creatività aiuta a mantenere il coinvolgimento. Dire "Sei rimasto concentrato" o "Hai provato diversi modi" mette in evidenza il processo di apprendimento piuttosto che il risultato.

Anche la normalizzazione degli errori gioca un ruolo fondamentale. La pratica circense include naturalmente tentativi ed errori: le palle cadono, gli equilibri vacillano, le piramidi crollano e vengono ricostruite. Quando i facilitatori considerano gli errori una parte normale dell'esplorazione, i partecipanti provano meno paura di fallire. Ridere insieme, ripetere tentativi e festeggiare piccoli miglioramenti contribuiscono tutti a creare un'atmosfera di supporto.

Un altro modo per sostenere la motivazione è adattare il livello di sfida. Attività troppo difficili possono creare frustrazione, mentre compiti troppo facili possono portare alla noia. Offrire variazioni all'interno della stessa attività permette a ciascun partecipante di trovare un livello di coinvolgimento adeguato. Alcuni possono ripetere un semplice movimento molte volte, mentre altri possono cercare variazioni più complesse. Quando sono disponibili diversi livelli, i partecipanti possono progredire secondo il proprio ritmo.

Il gioco e la creatività sono anche potenti motivazioni. Le attività circensi invitano naturalmente alla sperimentazione con ritmo, movimento e immaginazione. Permettere ai partecipanti di inventare variazioni, cambiare il tempo o aggiungere tocchi personali trasforma la pratica in esplorazione piuttosto che in ripetizione. La giocosa riduce la pressione e mantiene viva l'atmosfera.

Allo stesso tempo, è importante evitare confronti inutili tra i partecipanti. I workshop inclusivi funzionano meglio quando i progressi vengono misurati in base all'esperienza personale piuttosto che agli altri. Mettere in evidenza la scoperta individuale piuttosto che la performance nella classifica aiuta a mantenere un ambiente cooperativo.

I facilitatori possono anche sostenere la motivazione prestando attenzione all'energia e alla stanchezza. Alcuni partecipanti possono perdere rapidamente la concentrazione o sentirsi sopraffatti da lunghe sequenze di attività. Alternare momenti attivi con fasi più calme, offrire brevi pause o cambiare ruolo all'interno dell'attività aiuta a mantenere il coinvolgimento.

Infine, la motivazione cresce quando i giovani sentono che la loro presenza conta per il gruppo. Riconoscere i contributi, invitare i partecipanti ad aiutare a organizzare i materiali, guidare un ritmo o dimostrare una variazione rafforza il senso di appartenenza e responsabilità.

La partecipazione non è obbligata. Si coltiva attraverso incoraggiamento, pazienza e un design attento delle attività. Quando i giovani sentono che il successo è possibile e che i loro sforzi sono riconosciuti, la motivazione tende a emergere naturalmente.



SICUREZZA E GESTIONE DEL RISCHIO



Le attività circensi comportano sempre un certo grado di rischio. Bilanciare, saltare, sollevare o lavorare con gli oggetti richiede coordinazione, attenzione e coinvolgimento fisico. Nella pratica circense inclusiva, l'obiettivo non è eliminare tutti i rischi, ma comprenderli e gestirli in modo da favorire l'apprendimento e la partecipazione. La sfida è una parte essenziale dell'esperienza, e eliminarla completamente eliminerebbe anche molte opportunità di apprendimento e crescita.

Non tutti i rischi sono uguali. Alcuni rischi sono utili e necessari: permettono ai partecipanti di esplorare, mettere alla prova le proprie capacità e acquisire fiducia. Questi possono essere definiti *rischi accettabili*. Altri derivano da una cattiva organizzazione, istruzioni poco chiare o mancanza di preparazione. Questi sono *rischi inutili* e dovrebbero essere evitati. Una sessione ben organizzata riduce rischi inutili mantenendo sfide significative.

Questo richiede un equilibrio costante tra sicurezza, partecipazione e autonomia. Se le attività sono troppo controllate, i partecipanti possono sentirsi limitati o esclusi. Se non sono abbastanza strutturati, i partecipanti possono sentirsi insicuri o sopraffatti. Il ruolo del facilitatore è trovare il giusto equilibrio, dove i partecipanti possano provare, esplorare e partecipare sapendo che l'ambiente li sostiene.

La sicurezza in contesti inclusivi non è solo fisica. Include anche sicurezza emotiva, chiarezza e fiducia. I partecipanti devono sentirsi abbastanza sicuri da provarci, per commettere errori e per seguire il proprio ritmo. Un ambiente ben gestito permette ai giovani di partecipare attivamente sentendosi sostenuti e rispettati.

Le attività circensi sono soggette a regolamenti diversi a seconda del paese. Alcune discipline, specialmente quelle che coinvolgono altezza o attrezzature specifiche come trapezio o strutture aeree, possono richiedere installazioni certificate, supervisione qualificata o procedure di sicurezza specifiche. In altri contesti, queste normative possono essere meno formali o non chiaramente definite. Indipendentemente dal quadro locale, i facilitatori rimangono responsabili di garantire che l'ambiente, le attrezzature e le attività siano sicuri e adeguate per il gruppo.

In pratica, la sicurezza si basa su diversi elementi che lavorano insieme: uno spazio ben preparato, regole chiare e condivise, progressione adeguata e attenzione ai segnali dei partecipanti. I facilitatori guidano questo processo, ma la sicurezza può anche essere appresa e condivisa all'interno del gruppo.

Sicuro non significa privo di rischi: significa ben gestito.

PREPARARE UN AMBIENTE SICURO E ACCESSIBILE: ALLESTIRE SPAZI E ATTREZZATURE PER PREVENIRE RISCHI

Un ambiente ben preparato è uno dei modi più efficaci per prevenire incidenti e sostenere una partecipazione sicura. Prima ancora che l'attività inizi, il modo in cui lo spazio e le attrezzature sono organizzati comunica già cosa è possibile, dove muoversi e come agire in sicurezza. Un ambiente chiaro e strutturato riduce la confusione, limita situazioni impreviste e aiuta i partecipanti a concentrarsi sull'attività.

Il primo passo è assicurarsi che l'area di lavoro sia adatta all'attività. Lo spazio dovrebbe essere abbastanza ampio da permettere il movimento senza affollamento, con una distanza sufficiente tra i partecipanti. Questo è particolarmente importante nelle attività che coinvolgono lancio, equilibrio o movimento di gruppo. Devono essere mantenuti percorsi liberi affinché i partecipanti possano muoversi in sicurezza tra le aree senza attraversare zone attive.

La superficie del pavimento gioca un ruolo chiave nella sicurezza. I tappetini possono essere usati per attività acrobatiche o di equilibrio per ridurre il rischio di infortuni. Le superfici antiscivolo aiutano a prevenire cadute, mentre i pavimenti irregolari o ingombranti aumentano il rischio e vanno evitati. Marcare il pavimento con del nastro adesivo può aiutare a definire gli spazi personali, le direzioni di movimento o le zone di attività, rendendo la struttura dello spazio più visibile.



L'organizzazione delle attrezzature dovrebbe essere semplice e intenzionale. Gli oggetti di scena dovrebbero essere posizionati in aree chiaramente definite e facilmente accessibili, senza creare ostacoli. Le attrezzature non utilizzate devono essere conservate

in sicurezza per evitare distrazioni o usi accidentali. Quando i materiali sono organizzati in modo significativo, i partecipanti possono capire cosa fare senza dover ricevere istruzioni verbali costanti.

È inoltre importante creare zone di attività chiaramente identificabili. Ad esempio, giocoliera, equilibrio e acrobazie possono avere ciascuno il proprio spazio. Marcatori visivi, cartelli o il posizionamento delle attrezzature possono aiutare i partecipanti a riconoscere queste zone. Questo riduce la sovrapposizione tra le attività e aiuta a mantenere una distanza sicura tra i diversi tipi di movimento.

Un ambiente sicuro include anche spazi per riposo e osservazione. Alcuni partecipanti potrebbero dover fare da parte, fare una pausa o osservare prima di unirsi. Fornire un'area tranquilla o a bassa stimolazione permette ai partecipanti di regolare la propria energia e tornare all'attività quando si sentono pronti.

In alcuni contesti, specialmente quando si utilizzano apparecchiature specifiche come apparecchiature aeree o installazioni fisse, i facilitatori devono anche essere consapevoli delle normative locali e degli standard di sicurezza. Anche quando tali regolamenti non sono formalmente richiesti, è importante applicare un giudizio attento e informato e assicurarsi che tutte le attrezzature siano stabili, appropriate e utilizzate in condizioni sicure.

Preparare l'ambiente non è un'azione una tantum. Durante tutta la sessione, i facilitatori dovrebbero rimanere attenti a come viene utilizzato lo spazio: oggetti che si muovono fuori posto, partecipanti che si radunano troppo vicini o nuovi rischi che emergono con l'evolversi delle attività. Piccoli aggiustamenti durante la sessione possono prevenire incidenti e mantenere un ambiente sicuro e di supporto per tutti.

REGOLE DI SICUREZZA CHIARE E COMPRENSIONE CONDIVISA: RENDERE LA SICUREZZA VISIBILE, SEMPLICE E CONDIVISA

La sicurezza funziona meglio quando tutti sanno cosa fare e perché è importante.

Le regole di sicurezza dovrebbero essere chiare, concrete e facili da ricordare. L'obiettivo non è elencare molte regole, ma concentrarsi su alcune essenziali che guidano il comportamento e possono essere applicate in diverse attività.

Le regole sono più efficaci quando sono collegate all'azione. Invece di istruzioni astratte, i facilitatori possono usare un linguaggio semplice e diretto come "Aspetta che lo spazio sia libero prima di lanciare" oppure "Una persona si muove, gli altri guardano." Questi tipi di istruzioni sono più facili da comprendere e applicare, specialmente per i partecipanti che possono avere difficoltà con il linguaggio o l'attenzione.

La dimostrazione è spesso più efficace della spiegazione. Mostrare comportamenti sia sicuri che pericolosi può aiutare i partecipanti a capire cosa ci si aspetta. Ad esempio, dimostrare come individuare correttamente un partner, o come stare a distanza di sicurezza, rende la regola visibile e concreta. Quando possibile, i partecipanti possono anche essere invitati a provare insieme il comportamento corretto.

La ripetizione e la coerenza sono importanti. Utilizzare le stesse parole, gesti o segnali nel tempo aiuta i partecipanti a riconoscere e ricordare le regole di sicurezza. Ad esempio, un gesto costante per fermarsi, una parola specifica per attirare l'attenzione o un cartello visivo posizionato nello spazio possono diventare punti di riferimento condivisi per il gruppo.

È anche importante verificare la comprensione piuttosto che presumere. Invece di chiedere "È chiaro?", i facilitatori possono invitare i partecipanti a mostrare il primo passo, indicare dove dovrebbero stare o dimostrare una posizione sicura. Questi piccoli controlli aiutano a identificare presto i malintesi e rafforzano la comprensione condivisa.

Quando possibile, la sicurezza può essere presentata come una responsabilità condivisa. Invece che le regole vengano imposte solo dal facilitatore, i partecipanti possono essere incoraggiati a guardarsi gli uni sugli altri, ricordarsi le pratiche sicure e assumere ruoli come osservatori o osservatori. Questo rafforza sia la sicurezza che la cooperazione.

Infine, le regole di sicurezza dovrebbero rimanere visibili e presenti per tutta la sessione. Possono essere supportate da segnali visivi, ripetute in momenti chiave e adattate quando l'attività cambia. Una regola che viene spiegata solo una volta all'inizio si dimentica facilmente. Quando la sicurezza viene regolarmente riportata all'attenzione, diventa parte del modo di lavorare del gruppo piuttosto che un vincolo esterno.



INTERAZIONE FISICA SICURA: LAVORARE CON GLI ALTRI CON CONSAPEVOLEZZA, CONSENSO E CONTROLLO

Molte attività circensi prevedono il lavoro con altri: esercizi di coppia, acrobazie di gruppo, spotting o equilibrio condiviso. Queste situazioni possono essere molto ricche di cooperazione e fiducia, ma richiedono anche particolare attenzione alla sicurezza. L'interazione fisica sicura non riguarda solo la tecnica, ma anche la consapevolezza degli altri, la comunicazione chiara e il rispetto dei **confini**.

Un primo principio è il consenso. Il contatto fisico non dovrebbe mai essere presunto. I partecipanti devono sapere che possono accettare, rifiutare o adattare il contatto in qualsiasi momento. Abitudini semplici come chiedere

"Posso aiutare?" o "Va bene così?" aiutano a creare un ambiente rispettoso. I facilitatori dovrebbero modellare questo comportamento e farlo parte della cultura del gruppo.

Anche la posizione e la consapevolezza corporea sono essenziali. I partecipanti dovrebbero capire dove mettersi, dove mettere le mani e come sostenere o essere sostenuti. Dimostrare chiaramente questi elementi aiuta a prevenire incidenti. Ad esempio, in una semplice posizione acrobatica della base, mostrare dove sono posizionati i piedi, come è allineata la schiena e dove le mani possono sostenere in sicurezza rende il compito molto più sicuro.

Nelle attività che coinvolgono sollevamenti o equilibrio, è importante introdurre principi base di spotting. Spotting non significa fare il movimento per qualcuno, ma essere pronti a supportare se necessario. I partecipanti possono imparare a restare vicini, mantenere l'attenzione sulla persona che si esibisce e seguire il movimento con le mani senza interferire salvo



necessità. Questo aiuta a creare un senso di responsabilità condivisa e riduce il rischio di cadute.

La progressione rimane fondamentale. L'interazione fisica dovrebbe iniziare con situazioni semplici e a basso rischio prima di passare a situazioni più complesse. Ad esempio, prima di costruire una piramide di gruppo, i partecipanti possono esplorare l'equilibrio individuale, poi l'equilibrio tra partner, infine le strutture di piccoli gruppi. Questo approccio graduale permette ai partecipanti di costruire fiducia in se stessi e negli altri.

Regole chiare su distanza e movimento aiutano anche a prevenire collisioni e confusione. I partecipanti dovrebbero sapere quando muoversi, quando aspettare e come entrare o uscire in sicurezza da uno spazio di attività. In situazioni di gruppo, regole semplici come "Una persona si muove alla volta" o "Aspetta che lo spazio sia libero" possono fare una grande differenza.

I facilitatori dovrebbero anche prestare attenzione ai segnali non verbali. Disagio, esitazione, rigidità o ritiro possono indicare che un partecipante non si sente al sicuro. Questi segnali dovrebbero essere rispettati immediatamente, senza richiedere spiegazioni verbali. Offrire alternative o sospendere l'attività aiuta a mantenere la fiducia.

Infine, un'interazione fisica sicura dipende da una cultura di gruppo di supporto. I partecipanti dovrebbero sentirsi responsabili non solo di se stessi, ma anche degli altri. Incoraggiare comunicazione, attenzione e cooperazione contribuisce a creare un ambiente in cui la sicurezza è condivisa piuttosto che imposta.

Quando l'interazione fisica viene introdotta in modo progressivo, chiaramente spiegato e basato su consenso e consapevolezza, diventa uno strumento potente per costruire fiducia, fiducia e connessione all'interno del gruppo, mantenendo al contempo tutti al sicuro.

RISPONDERE ALLE SITUAZIONI DIFFICILI: MANTENERE LA CALMA, ADATTARSI E PROTEGGERE IL GRUPPO

Anche in una sessione ben preparata, possono verificarsi situazioni difficili. Un partecipante può cadere, sentirsi sopraffatto, perdere la concentrazione o rifiutarsi di continuare. Ciò che conta di più è come risponde il facilitatore. Una reazione calma e chiara aiuta a mantenere sicurezza e fiducia per tutto il gruppo.

Il primo passo spesso è mettere in pausa l'attività se necessario. Non deve essere drammatico. Un semplice segnale di stop o un riavvicinamento silenzioso possono bastare per riportare l'attenzione e valutare la situazione. Mantenere un tono calmo aiuta a prevenire la diffusione dello stress.

Quando un partecipante è coinvolto, la priorità è controllare il proprio stato fisico ed emotivo. Sono feriti? Hanno bisogno di una pausa? Sono sopraffatti o confusi? Non tutte le situazioni richiedono la stessa risposta. A volte basta una breve pausa, a volte l'attività deve essere adattata.

È importante evitare di rientrare di corsa nell'attività. Concedere un momento per riprendersi, osservare o farsi da parte aiuta i partecipanti a sentirsi al sicuro. Uno spazio tranquillo o un semplice ruolo alternativo possono supportare questa transizione senza escluderli dal gruppo.

Le situazioni difficili sono anche momenti per adattare l'attività. Se diversi partecipanti faticano, può significare che il compito è troppo complesso, troppo veloce o non abbastanza chiaro. Semplificare il compito, ridurre l'intensità o tornare a un passaggio precedente può migliorare rapidamente la sicurezza e il coinvolgimento.

I facilitatori dovrebbero anche prestare attenzione alla dinamica del gruppo. Dopo un incidente, alcuni partecipanti possono sentirsi distratti, preoccupati o troppo eccitati. Prendersi un momento per rifocalizzare il gruppo, riformulare una regola chiave o ricominciare con una semplice azione può aiutare a ristabilire un senso di stabilità.

Infine, è utile essere preparati in anticipo per situazioni di base: sapere dove si trova il materiale di primo soccorso, avere un segnale di stop chiaro e sapere come reagire se qualcuno ha bisogno di assistenza. Questa preparazione permette ai facilitatori di rispondere con calma ed efficacia quando accade qualcosa di imprevisto.



RIFLESSIONE, VALUTAZIONE E AGGIUSTAMENTO

Dopo aver definito gli obiettivi, preparato l'ambiente, strutturato la sessione e progettato attività adattabili, il passo successivo è guardare indietro e capire cosa è realmente accaduto nella pratica. La facilitazione inclusiva non si interrompe una volta che l'attività è stata svolta. Continua attraverso osservazione, riflessione e aggiustamento.

La valutazione nel circo inclusivo non riguarda la misurazione delle prestazioni o il controllo se i partecipanti hanno raggiunto un risultato fisso. Si tratta di capire come la sessione abbia supportato la partecipazione, il coinvolgimento e lo sviluppo. I partecipanti si sono sentiti abbastanza sicuri da provare? Sono riusciti a partecipare a modo loro? L'attività corrispondeva alle loro esigenze e al loro ritmo?

Questo processo aiuta a collegare ciò che era stato pianificato a ciò che è stato vissuto. A volte un'attività funziona come previsto. A volte va semplificato, rallentato o affrontato in modo diverso. La riflessione permette ai facilitatori di notare queste differenze e adattare di conseguenza le sessioni future.

In questo senso, la valutazione non è un passo finale, ma fa parte di un ciclo continuo:

Pianifica → agire → osservare → adattarti.

Questa sezione esplora come i facilitatori possano osservare i partecipanti, creare momenti semplici di riflessione, coinvolgere i giovani nel fornire feedback e utilizzare queste informazioni per migliorare la loro pratica nel tempo.



COMPRENDERE IL PROGRESSO

Il progresso non riguarda solo il padroneggiamento di un trucco o l'esecuzione di una abilità in modo ordinato e convenzionale. Si tratta di capire come ogni giovane si sta sviluppando attraverso l'attività e cosa ci insegna questo sviluppo su come supportarlo meglio. Il progresso include non solo ciò che i partecipanti possono fare tecnicamente, ma anche come si coinvolgono, si concentrano, rispondono, si relazionano con gli altri, gestiscono le difficoltà e trovano gradualmente il proprio posto all'interno del gruppo.

Questa visione più ampia è particolarmente importante quando si lavora con i giovani con disabilità. Un progresso significativo non appare sempre come un aumento visibile delle competenze tecniche. Un partecipante può ancora lasciar cadere la sciarpa, esitare prima di salire su una linea di equilibrio o aver bisogno di supporto per unirsi a un'attività di gruppo, eppure fare progressi molto concreti. Possono rimanere coinvolti più a lungo, riprendersi più calmamente dopo un errore, accettare di lavorare con un partner, chiedere aiuto più facilmente o mostrare più fiducia nella scelta di come partecipare. Questi cambiamenti contano. In molti casi, sono più importanti del fatto che un trucco venga completato perfettamente.

Il progresso è quindi meglio inteso come un cambiamento significativo nel tempo in relazione al punto di partenza del partecipante. La domanda chiave non è: "Chi sta migliorando?" ma: "Cosa sta cambiando per questa persona?" Questo sposta la valutazione dal confronto verso una forma di osservazione più rispettosa e utile. Aiuta anche i facilitatori a rimanere attenti a ciò che sostiene i progressi, invece di concentrarsi solo su ciò che manca.

È anche importante ricordare che il progresso raramente è lineare. Un giovane può mostrare fiducia un giorno e esitazione il giorno dopo. Possono partecipare attivamente al giocoleria ma resistere alle acrobazie del compagno. Possono cavarsela bene in un ambiente calmo e faticare quando la stanza diventa rumorosa, affollata o imprevedibile. Questo non significa che i progressi siano scomparsi. Significa che il progresso è plasmato dal contesto: livelli di energia, sicurezza emotiva, condizioni sensoriali, relazioni, ritmo, progettazione dei compiti ed esperienze precedenti. Osservare i progressi richiede quindi pazienza e sfumature. I facilitatori devono notare non solo cosa può fare un partecipante, ma anche quando, come e in quali condizioni diventa più facile o più difficile.

Nel circo inclusivo, il progresso può essere compreso in diverse aree collegate. A livello fisico, può coinvolgere consapevolezza corporea, coordinazione, equilibrio, tempismo, postura, forza o fiducia nel movimento. Un partecipante può diventare più stabile, più orientato nello spazio o più a suo agio nell'usare il proprio corpo in modo nuovo. A livello cognitivo, il progresso può manifestarsi nell'attenzione, nella comprensione, nella memoria, nel sequenziamento, nell'anticipazione o nella risoluzione dei problemi. Un partecipante può seguire un compito più facilmente, ricordare una breve sequenza o iniziare a trovare le proprie soluzioni. A livello emotivo, i progressi possono manifestarsi in fiducia, perseveranza, resilienza dopo errori, fiducia o regolazione emotiva. Un partecipante può riprovare più spesso, tollerare l'incertezza con più calma o

restare più a lungo con la difficoltà. A livello sociale, il progresso può coinvolgere interazione, cooperazione, turni, consapevolezza degli altri o comunicazione in gruppo. Un partecipante può iniziare a lavorare con un partner, chiedere prima di aiutare o unirsi più attivamente a compiti condivisi. Infine, il progresso può anche essere collegato all'identità e all'empowerment. Un partecipante può iniziare a prendere l'iniziativa, fare scelte, esprimere preferenze o considerarsi capace e valorizzato all'interno del gruppo.

Queste aree sono strettamente collegate. Un partecipante che diventa fisicamente più sicuro di sé può anche diventare socialmente più attivo. Un partecipante che si sente più sicuro emotivamente può prendere più iniziativa. Un partecipante che comprende un compito più chiaramente può diventare più disposto a insistere. Il progresso non avviene in scatole isolate, ma osservare queste diverse aree può aiutare i facilitatori a vedere più chiaramente cosa si sta sviluppando e cosa potrebbe aver bisogno di ulteriore supporto.

Questo significa anche che il successo nel circo inclusivo deve essere inteso in modo più ampio. Il successo può significare provare qualcosa di nuovo, restare coinvolti, chiedere aiuto, collaborare con gli altri, mostrare creatività o tornare dopo un momento difficile. Se conta solo la precisione tecnica, molte forme significative di sviluppo scompaiono dalla vista. Una comprensione più inclusiva del successo permette ai facilitatori di riconoscere progressi reali, motivanti e rilevanti per lo sviluppo più ampio del partecipante.

In questo senso, comprendere il progresso non significa abbassare le aspettative. Si tratta di rendere le aspettative più rilevanti, più umane e più connesse ai veri obiettivi della pratica inclusiva. Aiuta i facilitatori a vedere meglio i partecipanti, a riconoscere piccoli ma importanti cambiamenti e a costruire sessioni che supportino la crescita nel tempo.



COME OSSERVARE I PROGRESSI

L'osservazione nel circo inclusivo inizia molto prima di qualsiasi momento formale di valutazione. Inizia quando i partecipanti arrivano, scelgono gli oggetti di scena, ascoltano le istruzioni, inseriscono un compito, esitano, riprovano, si ritirano, si riconnettono e passano da un'attività all'altra. L'osservazione non è qualcosa che si aggiunge alla fine della sessione. Fa parte della facilitazione stessa. Aiuta i professionisti a capire cosa sta accadendo in tempo reale e a prendere decisioni più reattive.

Una buona osservazione va oltre il semplice chiedere: "L'hanno fatto?" Una domanda più utile è: "Come si sono impegnati nel compito?" Un partecipante può completare un esercizio con un forte supporto, rifiutare all'inizio e poi unirsi, adattare il compito in modo indipendente o rimanere coinvolto attraverso l'osservazione. Tutte queste risposte forniscono informazioni. Mostrano come il partecipante comprende l'attività, che tipo di supporto è utile e cosa potrebbe dover essere modificato.

È utile guardare non solo ai risultati, ma anche al processo. Questo include come il partecipante affronta l'attività, cosa lo aiuta a iniziare, quanto tempo resta coinvolto, cosa succede quando incontra difficoltà e come risponde al supporto, al cambiamento o al feedback. Può anche essere utile notare se il compito diventa più facile quando viene rallentato, mostrato visivamente, reso più giocoso o svolto con un partner.

L'osservazione diventa più chiara quando i facilitatori prestano attenzione alle principali aree di impatto. A livello fisico, possono notare postura, equilibrio, coordinazione, tempismo, ritmo o facilità nei movimenti. A livello cognitivo, possono osservare attenzione, comprensione, memoria, sequenziamento o risoluzione di problemi. A livello emotivo, possono notare esitazione, perseveranza, frustrazione, orgoglio o disponibilità a riprovare. A livello sociale, possono cercare di fare il turno, collaborare, chiedere aiuto, offrire aiuto o reattività agli altri. In

termini di identità e empowerment, possono notare iniziativa, decisione, espressione di sé, preferenze o segnali che il partecipante si considera capace.

L'osservazione diventa più gestibile quando i facilitatori si concentrano solo su poche cose alla volta. In una sessione, il focus può essere la partecipazione, la perseveranza e l'interazione. In un altro, potrebbe essere la consapevolezza corporea, il sequenziamento e l'iniziativa. Cercare di osservare tutto contemporaneamente spesso porta a impressioni vaghe piuttosto che a comprensione utile. Un focus più ristretto rende più facile notare i cambiamenti nel tempo.

L'osservazione non deve necessariamente diventare pesante o eccessivamente tecnica. Brevi appunti dopo la sessione possono già essere molto utili. I facilitatori possono annotare cambiamenti chiave, momenti significativi o difficoltà ricorrenti. Possono anche utilizzare una semplice griglia, alcune parole chiave o indicatori visivi per seguire una o due aree in più sessioni. Ciò che conta non è produrre rapporti lunghi, ma tenere traccia di ciò che sta cambiando e di ciò che sembra aiutare.

L'osservazione diventa significativa quando aiuta a rispondere a domande semplici. Il partecipante è più coinvolto di prima? Stanno acquisendo fiducia o autonomia? Le interazioni si stanno sviluppando? La forma attuale dell'attività sostiene la partecipazione, o c'è qualcosa che deve cambiare? In questo modo, l'osservazione non riguarda il giudizio. È uno strumento per comprendere, adattarsi e facilitare una facilitazione più inclusiva.

Quando si osserva i progressi, è utile tornare sempre alla stessa semplice domanda: cosa sta cambiando per questa persona e cosa sembra sostenere questo cambiamento? Questo aiuta i facilitatori a rimanere attenti allo sviluppo nel tempo senza cadere in confronti o valutazioni ristrette basate sulle prestazioni.



CREARE MOMENTI DI RIFLESSIONE

La riflessione aiuta partecipanti e facilitatori a dare un senso a ciò che è accaduto durante l'attività. Nel circo inclusivo, non è un passaggio aggiuntivo solo alla fine della sessione. Fa parte del processo di apprendimento. Aiuta i giovani a notare cosa hanno provato, cosa hanno apprezzato, cosa è stato difficile, cosa li ha sostenuti e come hanno vissuto il gruppo. Aiuta anche i facilitatori a capire se la sessione è stata accessibile, coinvolgente e ben ritmata.

La riflessione non deve necessariamente essere lunga, astratta o altamente verbale. Dovrebbe essere semplice, accessibile e collegata all'esperienza vissuta dell'attività. Per alcuni gruppi, questo può significare una breve discussione in cerchio. Per altri, può funzionare meglio attraverso gesti, disegno, scelta di un colore, indicazione di un movimento o indicazione di un'immagine o simbolo. L'obiettivo non è produrre una risposta perfetta, ma creare un momento in cui l'esperienza possa essere notata ed espressa.

La riflessione può avvenire in momenti diversi. Può svolgersi brevemente all'inizio della sessione come check-in, durante l'attività tramite brevi pause, o alla fine come modo per guardare indietro. Una breve domanda prima di iniziare può aiutare i partecipanti a connettersi con come si sentono e cosa hanno bisogno quel giorno. Una pausa durante l'attività può aiutarli a notare cosa funziona o cosa vogliono cambiare. Un momento di chiusura può aiutarli a riconoscere lo sforzo, il piacere o la sfida prima di andarsene.

Nella pratica inclusiva, il tempismo conta. La riflessione dovrebbe avvenire quando i partecipanti sono ancora abbastanza disponibili da interagire con essa. Se tutti sono stanchi, sovrastimolati o pronti ad andarsene, un formato molto breve può funzionare meglio di una lunga discussione di gruppo. A volte basta una domanda chiara. A volte un gesto, una scelta o un semplice supporto visivo possono essere più appropriati delle risposte a voce.

È anche importante che la riflessione rimanga sicura e volontaria. I partecipanti non dovrebbero sentirsi messi alla prova, giudicati o spinti a dire qualcosa di positivo. Si dovrebbe poter dire che qualcosa è stato difficile, confuso, stancante o non piacevole. Un feedback onesto è utile. Aiuta i facilitatori a comprendere meglio l'esperienza e mostra ai partecipanti che la loro prospettiva conta.

Creare momenti regolari di riflessione sostiene anche la continuità nel tempo. Aiuta i partecipanti a diventare più consapevoli del proprio apprendimento e aiuta i facilitatori a notare i modelli durante le sessioni. Un partecipante può iniziare a riconoscere cosa lo aiuta a coinvolgersi, quando ha bisogno di una pausa, quale tipo di supporto gli sembra utile o quali attività lo fanno sentire sicuro di sé. In questo modo, la riflessione non riguarda solo il guardare indietro. Aiuta anche a plasmare ciò che verrà dopo.

Nel circo inclusivo, la riflessione è più utile quando rimane semplice, regolare e collegata all'esperienza. Crea spazio per far sentire i partecipanti, per i facilitatori per imparare e per la sessione che diventa più reattiva nel tempo.



COINVOLGIMENTO DEI PARTECIPANTI NELLA VALUTAZIONE

Nel circo inclusivo, la valutazione non dovrebbe essere fatta solo *ai* partecipanti o *ai partecipanti*. Per quanto possibile, dovrebbe coinvolgerli anche loro. Questo non significa chiedere a ogni giovane di fornire un'analisi verbale dettagliata dei propri progressi. Significa creare modi accessibili per condividere come hanno vissuto l'attività, cosa contava per loro, cosa è stato difficile, cosa ha aiutato e cosa vorrebbero fare di nuovo o in modo diverso.

Quando i partecipanti sono coinvolti nella valutazione, diventano contributori attivi al processo piuttosto che destinatari passivi del giudizio adulto. Questo favorisce la consapevolezza di sé, l'autonomia e la proprietà. Aiuta anche i facilitatori a non affidarsi solo alla propria interpretazione di ciò che è accaduto. Un partecipante può sembrare ritirato ma sentirsi soddisfatto. Un altro può sembrare efficace dall'esterno ma si è sentito ansioso, confuso o a disagio. Includere le prospettive dei partecipanti rende la valutazione più rispettosa e più accurata.

Per rendere ciò possibile, la valutazione deve essere accessibile. Alcuni giovani potrebbero essere in grado di rispondere a domande semplici e dettate. Altri possono rispondere meglio tramite gesti, disegno, movimento, simboli, immagini, oggetti, colori o scegliendo tra opzioni. Per alcuni, può essere più facile mostrare ciò che è piaciuto che spiegarlo. Per altri, una conversazione uno a uno può sembrare più sicura che condividere davanti a tutto il gruppo. L'obiettivo non è utilizzare un metodo fisso, ma creare modi diversi per i partecipanti di esprimere la propria esperienza.

Le domande concrete sono di solito più utili di quelle generali. Invece di chiedere, "Hai fatto progressi?" potrebbe essere più facile chiedere, "È stato più facile o più difficile rispetto all'ultima volta?" "Ti piacerebbe rifarlo?" "Volevi più aiuto o meno?" "Cosa ti ha fatto piacere?" o "Cosa è stato difficile oggi?" Queste domande sono più facili da raggiungere e spesso portano a risposte più significative.

I partecipanti possono anche essere coinvolti nel definire cosa significhi per loro il successo. Per una persona, il successo può significare provare una volta. In secondo luogo, può significare restare nella stanza, unirsi a un'attività di partner, chiedere aiuto o scegliere il proprio ruolo. Quando i partecipanti aiutano a plasmare ciò che conta, la valutazione diventa più rilevante e più connessa alla loro esperienza reale.

È anche importante mantenere la partecipazione volontaria. Non tutti i giovani vorranno rispondere ogni volta, e non tutti i feedback arriveranno a parole. Rifiutarsi di rispondere, fare un passo indietro o mostrare una preferenza attraverso l'azione può anche fornire informazioni utili. La valutazione inclusiva rispetta diversi stili di comunicazione e non impone l'espressione.

Quando i partecipanti sono coinvolti nella valutazione, cambia anche l'atmosfera del workshop. Il feedback diventa parte di un processo condiviso piuttosto che qualcosa di nascosto o controllato dagli adulti. Questo può rafforzare la fiducia, sostenere l'espressione di sé e aiutare i giovani a sentire che la loro esperienza viene presa sul serio. In questo senso, coinvolgere i partecipanti nella valutazione non è solo un modo per raccogliere informazioni. Fa anche parte della pratica inclusiva stessa.



ALLENAMENTO DELL'ADATTAMENTO

Osservazione e riflessione sono utili solo se portano all'adattamento. La facilitazione del circo inclusiva dipende da questo ciclo: notare, capire, adattarsi e riprovare. Quando un partecipante sta lottando, si disimpegna o non progredisce in modo significativo, la prima domanda non dovrebbe essere: "Cosa c'è che non va in questo partecipante?" ma: "Cosa si può modificare nell'attività, nell'ambiente o nella facilitazione?"

L'adattamento può avvenire a molti livelli. Il compito può essere semplificato o reso più complesso. L'elica può essere cambiata. Il ritmo può rallentare. La dimensione del gruppo può cambiare. Le istruzioni possono diventare più brevi e chiare, oppure essere mostrate più spesso attraverso azioni e dimostrazioni. I tempi di attesa possono essere ridotti. A un partecipante può essere offerto un ruolo diverso, una struttura più prevedibile, più supporto visivo, un altro partner, un posto più calmo nella stanza o più libertà su come unirsi. Spesso, piccoli cambiamenti possono rendere la partecipazione molto più accessibile.

La pratica di adattamento non riguarda solo la riduzione della difficoltà. A volte un partecipante ha bisogno di meno pressione, ma a volte ha bisogno di più sfida. Un giovane può disimpegnarsi perché il compito è troppo ripetitivo, troppo controllato o troppo facile. L'osservazione aiuta i facilitatori a distinguere tra sovraccarico e sottostimolazione. Un buon adattamento mantiene i partecipanti vicini a un margine di apprendimento abbastanza impegnativo da essere significativo, ma non così difficile da risultare scoraggiante.

Le modifiche più efficaci di solito preservano lo scopo dell'attività cambiando la direzione verso di essa. Se l'obiettivo è la cooperazione, diversi partecipanti possono raggiungere tale obiettivo attraverso diverse versioni del compito. Se l'obiettivo è la fiducia, un partecipante potrebbe aver bisogno di un passo più piccolo mentre un altro è pronto per una maggiore visibilità. Se l'obiettivo è l'auto-espressione, i partecipanti potrebbero aver bisogno di modi diversi per mostrarla. Adattarsi non significa abbandonare l'intenzione dell'attività. Significa rendere quell'intenzione raggiungibile in più di un modo.

È anche utile notare cosa succede dopo un aggiustamento. Un oggetto diverso può aumentare la fiducia. Un ritmo più lento può ridurre la frustrazione. Un segnale più chiaro può aiutare qualcuno a iscriversi più facilmente. Col tempo, queste osservazioni aiutano i facilitatori a costruire conoscenze pratiche su cosa supporta la partecipazione per diversi giovani e in contesti differenti.

In questo senso, l'aggiustamento non è un segno che l'attività originale sia fallita. È una parte normale e necessaria della pratica inclusiva. Dimostra che la facilitazione rimane reattiva a ciò di cui i partecipanti hanno effettivamente bisogno, invece di rimanere fissa su ciò che era stato pianificato. Quando l'osservazione porta a un adattamento riflessivo, le sessioni diventano più accessibili, più significative e più favorevoli alla partecipazione reale nel tempo.



VALUTARE I PROGRESSI DEI PARTECIPANTI E VALUTARE LA PROPRIA PRATICA

Nel circo inclusivo, la valutazione dovrebbe sempre operare in due direzioni. Si tratta dei progressi dei partecipanti, ma riguarda anche la qualità della facilitazione, la struttura delle attività e l'accessibilità dell'ambiente. Se i facilitatori valutano solo i partecipanti, rischiano di trascurare il proprio ruolo nel plasmare ciò che diventa possibile.

Valutare i progressi dei partecipanti significa considerare i cambiamenti nel tempo in relazione al punto di partenza di ciascuno. Stanno diventando più sicuri nel movimento, più attenti, più persistenti, più connessi socialmente o più capaci di fare scelte e prendere iniziativa? Queste domande si rispondono al meglio attraverso osservazioni accumulate ed esempi concreti. Il progresso diventa significativo quando è legato a qualcosa di visibile, come tornare dopo un errore, restare coinvolti più a lungo, unirsi a un'attività del partner o chiedere un altro turno.

Allo stesso tempo, i facilitatori devono anche valutare la propria pratica. La sessione ha davvero permesso modi diversi di partecipazione? Le istruzioni erano accessibili? Il ritmo era adatto? La struttura supportava la sicurezza emotiva e la regolazione? Tutti i partecipanti avevano un certo grado di scelta? Alcuni giovani sono stati ripetutamente lasciati ai margini dell'attività? Queste domande aiutano a spostare la valutazione dal giudicare solo gli individui verso l'esame della qualità delle condizioni create.

Questo è importante perché le intenzioni inclusive non producono automaticamente una pratica inclusiva. Un facilitatore potrebbe pensare di aiutare mentre in realtà offre troppo supporto e riduce l'autonomia. Un altro potrebbe pensare di offrire una sfida pur creando troppa pressione. Un'attività può sembrare chiara dal punto di vista del facilitatore ma rimanere comunque confusa, stancante o inaccessibile per alcuni partecipanti. L'autovalutazione aiuta

i professionisti a notare questi schemi e a migliorare nel tempo.

Una breve riflessione dopo ogni sessione può già essere molto utile. Cosa ha funzionato bene, e per chi? Dove i partecipanti hanno avuto difficoltà e perché? Cosa sembrava aumentare il coinvolgimento? Quale adattamento ha aiutato? Cosa potrebbe dover cambiare la prossima volta? Queste domande non richiedono un rapporto lungo. Richiedono un'abitudine onesta di guardare indietro alla pratica con apertura e curiosità.

La discussione tra co-facilitatori può rafforzare questo processo, perché un altro adulto potrebbe notare cose difficili da vedere mentre guida. Anche il feedback dei partecipanti è importante qui. Quando diversi giovani chiedono costantemente più tempo, più scelta o transizioni più calme, questa è un'informazione non solo sulle loro preferenze, ma anche sulla pratica stessa. La valutazione diventa più ricca quando unisce osservazione, riflessione, esperienza dei partecipanti e giudizio professionale.

In questo senso, la valutazione nel circo inclusivo non è un giudizio finale. È un modo per comprendere lo sviluppo, migliorare l'accessibilità e perfezionare la facilitazione. Quando osservazione, riflessione, partecipazione e aggiustamento sono tutte collegate insieme, la valutazione diventa uno strumento di inclusione piuttosto che di controllo. Aiuta i facilitatori a vedere più chiaramente cosa sostiene la partecipazione, cosa deve cambiare e come la pratica possa continuare a crescere nel tempo.

Se vuoi, il passo successivo utile sarebbe leggere insieme l'intero capitolo su Riflessione, Valutazione e Aggiustamento e verificare se ci sono ancora ripetizioni tra le cinque sezioni riscritte.

MODELLO DI PREPARAZIONE ATTIVITA INCLUSIVA

I principi presentati in questo capitolo diventano più utili quando vengono tradotti in una preparazione concreta. La facilitazione inclusiva dipende non solo dai valori o dalle intenzioni, ma anche da come le attività vengono pianificate, strutturate, spiegate, adattate e revisionate.

Per supportare questo processo, nell'allegato è fornito un Modello di Preparazione Inclusiva per il Workshop. È progettato come uno strumento pratico per aiutare i facilitatori a preparare attività in modo da collegare obiettivi di apprendimento, accesso, partecipazione, sicurezza, comunicazione, riflessione e adattamento. Invece di considerare l'adattamento come qualcosa aggiunto all'ultimo minuto, il modello incoraggia i facilitatori a integrare l'inclusione nell'attività fin dall'inizio.

Il modello può essere usato prima di una sessione per progettare o adattare un'attività, e dopo una sessione per riflettere su ciò che ha funzionato, cosa ha creato barriere e cosa potrebbe essere modificato la prossima volta. In questo modo, riflette lo stesso ciclo esplorato in tutto questo capitolo: pianificare, agire, osservare, riflettere e aggiustarsi.

Il suo scopo non è creare piani di lezione rigidi, ma offrire una struttura flessibile che aiuti gli operatori giovanili a pensare più chiaramente e a prepararsi in modo più reattivo. Può essere utilizzato per attività semplici, sessioni complete di workshop o esercizi specifici per disciplina, e adattato a diversi gruppi, contesti e stili di facilitazione.

Il modello completo si trova nell'allegato come risorsa stampabile per i facilitatori.



DISCIPLINE CIRCENSI E ADATTAMENTI

ATTIVITA DI RISCALDAMENTO E COSTRUZIONE DELLA FIDUCIA

Le attività di riscaldamento e costruzione della fiducia sono una parte centrale della pratica circense. Aiutano i partecipanti a entrare progressivamente nella sessione, a ambientarsi nello spazio e a diventare disponibili per il movimento, l'attenzione, l'interazione e il gioco. Nel circo inclusivo, il loro ruolo va oltre la preparazione fisica. Supportano inoltre la sicurezza emotiva, la comunicazione, la consapevolezza di gruppo, la fiducia in sé stessi e la prontezza a partecipare.

Le attività presentate in questa sezione sono offerte come idee pratiche per supportare l'inizio e lo sviluppo di una sessione. Possono essere usati per accogliere un gruppo di persone, creare connessioni, introdurre interazioni giocose, supportare transizioni o aiutare a ristabilire concentrazione e coesione quando l'energia cambia. Alcuni sono particolarmente utili all'inizio di un workshop, mentre altri possono essere utilizzati più avanti nella sessione, quando il gruppo deve riconnettersi, regolarsi o riprendere attenzione.

Lo scopo principale di queste attività non è la performance. Il loro scopo è aiutare i partecipanti ad arrivare, sentirsi al sicuro, connettersi con gli altri e prepararsi a partecipare all'esperienza condivisa della sessione. Quando usate con cura, creano le condizioni per la partecipazione, la cooperazione e il coinvolgimento, e aiutano a gettare le basi per il lavoro che ne segue.



NOME E CERCHIO DI MOVIMENTO

OBIETTIVO

Aiutare i partecipanti a imparare i nomi degli altri, incoraggiando al contempo l'espressione di sé, l'attenzione condivisa e la consapevolezza corporea.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti formano un cerchio, in piedi o seduti. Uno alla volta, ogni partecipante pronuncia il proprio nome e compie un piccolo movimento o gesto. Può essere qualcosa di molto semplice, come alzare una mano, annuire con la testa, toccare le spalle o creare un piccolo ritmo. Il resto del gruppo ripete poi il nome della persona e fa un gesto insieme. L'attività continua intorno al cerchio finché tutti non hanno avuto il suo turno.

ADATTAMENTI

Il movimento può essere fatto in piedi, seduto o su sedia a rotelle. I partecipanti possono scegliere gesti molto piccoli se necessario. Il gesto può anche essere sostituito o supportato da uno sguardo, un suono o un semplice ritmo. Se utile, il facilitatore può aiutare a rendere il gesto più visibile o udibile per il gruppo.

PERCHÉ

Questa attività è semplice, a bassa pressione e immediatamente inclusiva. Dà a ciascun partecipante un posto nel gruppo e valorizza modi diversi di esprimersi. Poiché tutto il gruppo ripete ogni nome e gesto insieme, si crea riconoscimento reciproco, attenzione condivisa e un precoce senso di appartenenza.

PASSARE L'ENERGIA

OBIETTIVO

Costruire connessioni di gruppo, attenzione e interazione giocosa attraverso gesti condivisi e immaginazione.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti stanno in piedi o siedono in cerchio. Una persona inizia inviando un'"energia" immaginaria alla persona accanto a lei. Questo può essere fatto con un gesto, un suono, un'espressione facciale o un movimento delle mani o del corpo. La persona successiva la riceve e la trasmette a modo suo. L'energia può rimanere la stessa mentre si muove intorno al cerchio, oppure può cambiare leggermente ogni volta. Dopo un round, il facilitatore può invitare i partecipanti a provare diversi tipi di energia, ad esempio morbida, forte, lenta, veloce, divertente o calma.

ADATTAMENTI

L'attività può essere svolta in piedi, seduti o su sedia a rotelle. L'"energia" può essere trasmessa con un gesto ampio, un movimento molto piccolo, un suono, uno sguardo o un semplice cambiamento di espressione. I partecipanti che non vogliono inventare una propria versione possono copiare la precedente oppure ricevere supporto dal facilitatore. Il ritmo può anche essere rallentato per avere più tempo per rispondere.

PERCHÉ

Questa attività è facile da partecipare e non richiede abilità tecniche. Incoraggia l'attenzione verso gli altri, il turno, la creatività e la comunicazione non verbale. Poiché ogni persona riceve e trasmette qualcosa, rafforza anche la sensazione di far parte di un processo di gruppo condiviso.

SOMIGLIANZE INVISIBILI

OBIETTIVO

Rafforzare il legame di gruppo, rivelare punti di esperienza condivisi e sostenere un senso di appartenenza.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti restano in cerchio, seduti o in piedi. Il facilitatore offre affermazioni semplici, neutrali e inclusive come: "Chi ama la musica?", "Chi si sente curioso oggi?", o "Chi ama lavorare con gli altri?" I partecipanti che si identificano con l'affermazione possono rispondere in modo concordato, ad esempio alzando una mano, facendo un gesto, emettendo un suono o mostrando un segno. Dopo ogni prompt, il gruppo si prende un momento per notare le somiglianze che appaiono. Il facilitatore può proseguire con diverse affermazioni, passando da temi leggeri e giocosi a quelli che favoriscono la connessione e la curiosità.

ADATTAMENTI

Le risposte non devono essere verbali. I partecipanti possono rispondere tramite gesti, suoni, una scheda visiva o un altro segnale concordato. È utile dare abbastanza tempo a ogni risposta e mantenere le affermazioni chiare e accessibili. Anche supporti visivi o simboli possono essere utilizzati quando necessario.

PERCHÉ

Questa attività aiuta i partecipanti a notare connessioni che non sono immediatamente visibili. Sposta l'attenzione dalla differenza come barriera verso interessi, sentimenti ed esperienze condivise. In questo modo, sostiene la sicurezza emotiva, riduce le supposizioni e aiuta a rafforzare un senso di appartenenza al gruppo.

RISVEGLIO DEL CORPO

OBIETTIVO

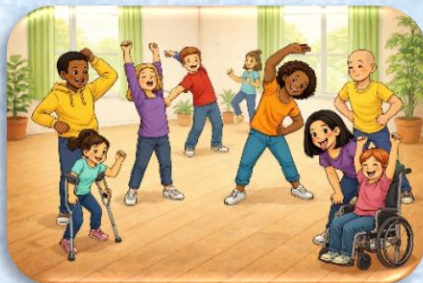
Per aumentare la consapevolezza corporea, la presenza e l'attenzione gentile alle sensazioni.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

Il facilitatore guida i partecipanti attraverso piccoli movimenti lenti, invitandoli a notare il respiro, muovere una parte del corpo alla volta e prestare attenzione alle sensazioni. L'attività può iniziare in immobilità e introdurre gradualmente azioni semplici come roteare le spalle, muovere la testa, allungare le braccia, spostare il peso o risvegliare diverse parti del corpo. L'attenzione rimane sulla consapevolezza e sulla presenza piuttosto che sull'esecuzione dei movimenti in modo preciso.

ADATTAMENTI

I movimenti possono essere immaginati, supportati da un facilitatore o eseguiti come micro-movimenti. I partecipanti possono rimanere seduti, in piedi o sdraiati, a seconda di ciò che è più comodo e accessibile per loro. Il ritmo dovrebbe rimanere abbastanza lento da permettere a tutti di seguire a modo suo.

PERCHÉ

Questa attività crea un'atmosfera calma e rispettosa all'inizio della sessione. Aiuta i partecipanti ad arrivare più pienamente nel loro corpo, supporta la regolazione e la concentrazione, e valorizza ciò che è possibile per ciascuna persona senza pressioni o paragoni.

PARTNER SPECCHIO

OBIETTIVO

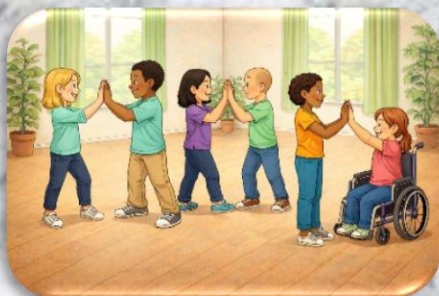
Sviluppare attenzione, fiducia, comunicazione non verbale e consapevolezza del ritmo e dei movimenti di un'altra persona.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti lavorano in coppia, uno di fronte all'altro. Una persona inizia a fare movimenti lenti e semplici, mentre l'altra la segue come se fosse uno specchio. Dopo poco tempo, i ruoli cambiano. Il facilitatore può quindi invitare le coppie a provare a muoversi in modo più fluido, senza decidere in anticipo chi guida e chi sta seguendo. L'attenzione non è sul copiare perfettamente, ma sull'osservare attentamente, muoversi con attenzione e restare connessi.

ADATTAMENTI

L'attività può essere svolta in piedi, seduti o su sedia a rotelle. I movimenti possono essere molto piccoli e coinvolgono solo mani, viso, testa, spalle, respirazione o parte superiore del corpo, se necessario. Le coppie non devono muoversi alla stessa velocità, e possono essere incluse pause. Per alcuni partecipanti, può essere utile iniziare con una sola parte del corpo, come per esempio imitando movimenti manuali, prima di espandere tutto il corpo.

PERCHÉ

Questa attività crea una forma di interazione calma e focalizzata. Supporta l'osservazione, la reattività e il rispetto per il ritmo altrui. Poiché permette ai partecipanti di connettersi senza dover fare affidamento su abilità linguistiche o tecniche, può essere particolarmente utile in gruppi a capacità miste e in sessioni che includono lavoro a coppie in seguito.

RITMO CONDIVISO

OBIETTIVO

Costruire coordinazione di gruppo, ascolto, attenzione e un senso di connessione attraverso un semplice ritmo condiviso.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti stanno in piedi o siedono in cerchio. Il facilitatore inizia con un ritmo semplice usando battiti di mani, tocchi sul corpo, passi o suoni vocali. Il gruppo lo ripete insieme. Una volta stabilito il ritmo, può essere ripetuto più volte, modificato lentamente o passato a un altro partecipante per guidare. L'attività può rimanere molto semplice o includere gradualmente piccole variazioni di tempo, volume o pattern. L'attenzione non è sull'accuratezza, ma sull'ascoltare, rispondere e creare qualcosa insieme.

ADATTAMENTI

Il ritmo può essere creato con mani, piedi, voce, un oggetto di scena, un movimento di sedia a rotelle o qualsiasi azione corporea accessibile. I partecipanti possono unirsi con movimenti grandi o molto piccoli, e il ritmo può essere rallentato, semplificato o supportato tramite dimostrazioni. Alcuni gruppi possono trarre beneficio dal ripetere un stesso schema costante più a lungo prima di introdurre il cambiamento.

PERCHÉ

Questa attività crea una concentrazione condivisa senza richiedere comunicazione verbale o competenze tecniche. Supporta attenzione, tempismo, cooperazione e consapevolezza di gruppo, lasciando spazio a diversi modi di partecipare. Poiché tutti contribuiscono allo stesso ritmo, aiuta a costruire un forte senso di unità all'inizio della sessione.

PASSA IL BATTITO DI MANI

OBBIETTIVO

Costruire attenzione condivisa, ritmo e coordinazione di gruppo attraverso un'azione collettiva semplice.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

5-10 minuti.



COME

I partecipanti stanno in piedi o siedono in cerchio. Una persona inizia voltandosi verso la persona accanto a sé e mantenendo il contatto visivo mentre applaude una volta nella sua direzione. La persona successiva passa immediatamente il battimento di mani al partecipante successivo, e così via intorno al cerchio. Una volta che il gruppo comprende il pattern, il battito può viaggiare più velocemente, cambiare direzione o essere inviato attraverso il cerchio se lo senti gestibile. L'attività rimane semplice e giocosa, con un focus sul tempismo, l'attenzione e la prontezza a rispondere.

ADATTAMENTI

Il battimento di mani può essere sostituito da un'altra azione chiara, come battere le ginocchia, emettere un suono, alzare una mano o usare un piccolo movimento accessibile al gruppo. I partecipanti possono superare il segnale stando in piedi, seduti o su sedia a rotelle. Il ritmo può rimanere lento e il facilitatore può supportare la direzione del battito con gesti o segnali verbali se necessario.

PERCHÉ

Questa attività è facile da capire e rapida da avviare. Incoraggia il contatto visivo, l'attesa, l'ascolto e la concentrazione di gruppo senza richiedere spiegazioni verbali o abilità tecniche. Poiché tutti contribuiscono a una sequenza condivisa, aiuta a creare un senso di connessione e prontezza all'inizio della sessione.

CAMMINATA EMOTIVA

OBIETTIVO

Esplorare movimento, espressione e immaginazione aumentando la consapevolezza corporea e la gamma emotiva.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DIMENSION

10-15 minuti.



COME

I partecipanti si muovono liberamente nello spazio mentre il facilitatore li invita a cambiare la qualità della loro passeggiata. I prompt possono essere semplici e giocosi, come camminare come se si sentisse stanco, eccitato, orgoglioso, timido, curioso o calmo. Il facilitatore può offrire un'emozione o uno stato alla volta, dando ai partecipanti un momento per esplorare come essa cambia postura, velocità, direzione, energia o espressione facciale. Se appropriato, l'attività può poi includere brevi pause in cui i partecipanti notano come diverse emozioni cambiano il modo in cui si muovono.

ADATTAMENTI

L'attività può essere svolta in piedi, seduti o su sedia a rotelle. I partecipanti possono esprimere l'emozione attraverso movimenti molto piccoli, gesti nella parte superiore del corpo, espressioni facciali, respirazione o cambiamenti di ritmo. I prompt dovrebbero rimanere chiari e accessibili, e i partecipanti possono sempre scegliere se osservare per primi o restare con una versione più piccola del movimento.

PERCHÉ

Questa attività supporta la creatività, la consapevolezza corporea e il movimento espressivo senza richiedere abilità tecniche. Aiuta i partecipanti a esplorare diverse qualità del movimento in modo giocoso e può anche rafforzare l'immaginazione, la fiducia in sé stessi e la consapevolezza di come le emozioni influenzano il corpo.

COSTRUTTORE DI FORMA DI GRUPPO

OBIETTIVO

Incoraggiare la cooperazione, la creatività e la consapevolezza degli altri attraverso la composizione condivisa del gruppo.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti stanno in piedi o siedono in uno spazio dove possono vedersi facilmente. Il facilitatore propone un tema, una parola o un'immagine semplice, come "albero", "barca", "tempesta", "ponte" o "tenda da circo". Un partecipante inizia creando una forma con il proprio corpo. Poi, uno dopo l'altro, gli altri si uniscono per costruire una forma collettiva di gruppo collegata alla stessa idea. Il gruppo può mantenere la forma finale per un momento, osservarla e poi resettarsi prima di provare un nuovo tema. Il facilitatore può anche invitare i partecipanti a creare la forma silenziosamente, per incoraggiare maggiore attenzione e cooperazione non verbale.

ADATTAMENTI

Le forme possono essere realizzate in piedi, seduti o su sedia a rotelle. I partecipanti possono unirsi con una posizione di corpo completo, un gesto della mano, un'espressione facciale o un contributo minore se più accessibile. I temi dovrebbero rimanere semplici e abbastanza aperti da permettere interpretazioni diverse. Alcuni gruppi potrebbero trarre beneficio dal vedere prima un esempio, mentre altri potrebbero apprezzare inventare più liberamente.

PERCHÉ

Questa attività favorisce l'immaginazione, l'attenzione condivisa e la collaborazione non verbale. Permette a ciascun partecipante di contribuire a modo suo, diventando al contempo parte di una creazione collettiva più ampia. Poiché l'obiettivo è costruire insieme piuttosto che farlo "nel modo giusto", può essere particolarmente utile per i gruppi con abilità miste e per creare un senso precoce di cooperazione.

TRENI CIECHI

OBIETTIVO

Costruire fiducia, ascolto, coordinamento di gruppo e consapevolezza del ritmo e della direzione.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti formano piccole file o "treni", con una persona davanti e le altre dietro. Ogni persona posa leggermente le mani sulle spalle, le braccia o la schiena della persona davanti, a seconda di ciò che si sente a suo agio. La persona davanti guida lentamente il treno attraverso lo spazio, aiutando il gruppo a muoversi insieme evitando gli ostacoli e cambiando direzione con attenzione. Dopo un po', il facilitatore invita i treni a fermarsi e cambiare capo affinché i diversi partecipanti possano guidare il gruppo. In alcune versioni, chi sta dietro può chiudere gli occhi se si sente a suo agio, mentre in altre tutti tengono gli occhi aperti e si concentrano sul muoversi insieme.

ADATTAMENTI

L'attività può essere svolta con treni molto brevi, con i partecipanti in piedi, seduti o su sedie a rotelle. Il contatto fisico può essere sostituito tenendo una sciarpa, una corda o un altro oggetto condiviso se questo ti sembra più accessibile o confortevole. Non è necessario chiudere gli occhi perché l'attività funzioni. Il ritmo dovrebbe rimanere lento e il percorso semplice e sicuro.

PERCHÉ

Questa attività rafforza l'attenzione verso gli altri, il ritmo condiviso e la fiducia nel gruppo. Aiuta i partecipanti a vivere l'esperienza di guidare e seguire in modo giocoso, incoraggiando al contempo cura, responsabilità e consapevolezza di come il movimento influisce sugli altri.

ATOMI

OBIETTIVO

Costruire consapevolezza di gruppo, movimento nello spazio, reattività e cooperazione giocosa.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

8-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti si muovono liberamente nello spazio. Il facilitatore pronuncia un numero, ad esempio "due", "tre" o "cinque", e i partecipanti formano rapidamente gruppi di quella dimensione. Una volta formati i gruppi, possono semplicemente stare in piedi insieme, creare una forma condivisa o completare un compito molto piccolo come alzare le mani insieme o sedersi. Dopo qualche secondo, tutti ricominciano a muoversi finché non viene chiamato il numero successivo. Il gioco continua con gruppi di dimensioni diverse e può rimanere veloce e giocoso oppure più lento e strutturato, a seconda del gruppo.

ADATTAMENTI

Il ritmo può essere rallentato per avere più tempo per unirsi a un gruppo. I partecipanti possono mostrare il loro gruppo attraverso la vicinanza, il gesto o un oggetto condiviso piuttosto che un contatto fisico ravvicinato. Se muoversi rapidamente nello spazio non è accessibile, l'attività può essere adattata in modo che i partecipanti restino fermi e formino gruppi tramite segnalazione o connessione visiva. Il facilitatore può anche ridurre la gamma di numeri e ripetere schemi familiari.

PERCHÉ

Questa attività incoraggia i partecipanti a notare gli altri, reagire insieme e creare nuove connessioni in modo giocoso. Supporta la consapevolezza spaziale, la flessibilità e l'interazione sociale, mantenendo l'atmosfera leggera e attiva. Poiché i raggruppamenti cambiano spesso, può anche aiutare a rompere coppie fisse e favorire un contatto più ampio all'interno del gruppo.

CAMMINATA RITMICA

OBBIETTIVO

Sviluppare consapevolezza corporea, ritmo, coordinazione e attenzione di gruppo attraverso il movimento nello spazio.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti si muovono liberamente nello spazio mentre il facilitatore propone un ritmo semplice, sia applaudendo, contando, facendo passi o emettendo un suono ripetuto. Il gruppo viene invitato a camminare in quel ritmo, notando come questo influenzi velocità, energia e coordinazione. Il facilitatore può quindi cambiare il ritmo, ad esempio rendendolo più lento, veloce, pesante, leggero o giocoso, e i partecipanti regolano di conseguenza la camminata. Si possono aggiungere anche brevi pause in modo che il gruppo ascolti, si fermi e ricominci insieme.

ADATTAMENTI

L'attività può essere svolta in piedi, seduti o su sedia a rotelle. Il ritmo può essere seguito camminando, rotolando, mettendo i piedi sul posto, battendo la mano o muovendo la parte superiore del corpo. Il ritmo può rimanere semplice e costante, e i partecipanti possono mantenere un ritmo più a lungo se i cambiamenti frequenti sono troppo impegnativi. I segnali visivi o verbali possono supportare le transizioni quando necessario.

PERCHÉ

Questa attività aiuta i partecipanti a collegare il movimento al ritmo in modo semplice e accessibile. Supporta l'ascolto, il coordinamento e il tempo condiviso, aiutando anche il gruppo a diventare più consapevole dello spazio e degli altri. Poiché rimane aperto e adattabile, può funzionare bene con gruppi di abilità miste e a diversi livelli di energia.

FERMI E ASCOLTA

OBIETTIVO

Sviluppare attenzione, controllo degli impulsi, consapevolezza corporea e reattività ai segnali condivisi.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

5-10 minuti.



COME

I partecipanti si muovono liberamente nello spazio mentre il facilitatore dà un semplice segnale, come un applauso, una parola o un suono. Quando sentono il segnale, tutti si bloccano e restano immobili per un momento. Quando il facilitatore dà il segnale successivo, i partecipanti ricominciano a muoversi. Una volta che il gruppo ha compreso il gioco, il facilitatore può variare la qualità dei movimenti tra i congelati, ad esempio camminando lentamente, muovendosi leggero o compiendo passi più grandi o più piccoli. L'attività può rimanere semplice o diventare più giocosa a seconda del gruppo.

ADATTAMENTI

L'attività può essere svolta in piedi, seduti o su sedia a rotelle. "Congelare" può significare fermarsi completamente, fermare una parte del corpo o fermarsi nel modo più accessibile al partecipante. I segnali possono essere uditivi, visivi o gestuali, a seconda di ciò a cui il gruppo risponde meglio. Il ritmo può rimanere lento, con abbastanza tempo perché tutti se ne accorgano e rispondano.

PERCHÉ

Questa attività è facile da comprendere e aiuta a costruire molto rapidamente la concentrazione condivisa. Supporta l'ascolto, il tempismo, l'autocontrollo e la consapevolezza del gruppo. Poiché alterna movimento e immobilità, può anche aiutare i partecipanti a regolare l'energia e a riconnettere l'attenzione durante una sessione.

CAMMINATA AL RALLENTATORE

OBIETTIVO

Per supportare la consapevolezza corporea, l'equilibrio, il controllo e l'attenzione al movimento attraverso un ritmo più lento.

DIMENSION

6-20 partecipanti.

DURATA

5-10 minuti.



COME

I partecipanti si muovono nello spazio il più lentamente possibile, prestando attenzione a ogni passo, spostamento di peso e cambio di direzione. Il facilitatore può invitarli a notare come il corpo si muove quando il ritmo diventa molto più lento del solito. La camminata può rimanere silenziosa e concentrata, oppure il facilitatore può occasionalmente suggerire piccoli cambiamenti, come fermarsi, girare, sollevare le braccia o cambiare livello. L'attenzione principale è sul controllo, sulla presenza e sulla consapevolezza piuttosto che sul raggiungimento di una destinazione.

ADATTAMENTI

L'attività può essere svolta in piedi, seduti o su sedia a rotelle. Il movimento lento può essere esplorato camminando, rotolando, spostando il peso, muovendo la mano o muovendo la parte superiore del corpo. I partecipanti possono lavorare con azioni molto piccole se questo risulta più accessibile. Il facilitatore può anche ridurre la dimensione dello spazio o il numero di modifiche per mantenere l'attività chiara e gestibile.

PERCHÉ

Questa attività aiuta i partecipanti a rallentare e notare il movimento in modo diverso. Supporta concentrazione, regolazione, equilibrio e consapevolezza fisica, creando al contempo un'atmosfera calma e focalizzata. Poiché riduce velocità e pressione, può essere particolarmente utile per aiutare il gruppo a calmarsi e riconnettersi.

SFIDA DELL'EQUILIBRIO DEGLI OGGETTI

OBBIETTIVO

Sviluppare concentrazione, equilibrio, coordinazione e consapevolezza corporea attraverso un compito semplice e giocoso.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

6-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

Ogni partecipante riceve un oggetto leggero da bilanciare, come un pouf, una sciarpa, una palla morbida o un piccolo piatto, a seconda di ciò che è disponibile e appropriato per il gruppo. Il facilitatore invita i partecipanti a posizionare l'oggetto su una parte del corpo, ad esempio testa, mano, spalla, braccio, ginocchio o piede, e poi esplorare come rimanere in equilibrio stando fermi o muovendosi lentamente nello spazio. L'attività può iniziare in modo molto semplice e poi includere piccole variazioni, come camminare, girare, fermarsi, cambiare livello o bilanciare l'oggetto su una parte diversa del corpo.

ADATTAMENTI

La sfida può essere affrontata in piedi, seduto o su sedia a rotelle. L'oggetto può essere posizionato sulla mano, sulle ginocchia, sulla spalla, sulla testa, sul poggiatesta o su un'altra superficie corporea accessibile. I partecipanti possono restare fermi invece di muoversi, oppure bilanciare l'oggetto sostenendo un muro, una sedia o un partner se necessario. Oggetti più leggeri, morbidi o più grandi possono anche rendere l'attività più facile e confortevole.

PERCHÉ

Questa attività supporta la concentrazione e la consapevolezza corporea in modo semplice e accessibile. Incoraggia i partecipanti ad adeguare la postura, a notare attentamente i movimenti e a rispondere a piccoli cambiamenti di equilibrio. Poiché il compito può essere facilmente adattato e non richiede abilità tecniche da circo, funziona bene in gruppi con abilità miste e può essere sia rilassante che giocoso.

COSTRUIRE UNA TORRE

OBIETTIVO

Incoraggiare la cooperazione, la concentrazione, la risoluzione dei problemi e la pianificazione condivisa attraverso un semplice compito di costruzione di gruppo.

DIMENSION

4-20 partecipanti.

DURATA

10-15 minuti.



COME

I partecipanti lavorano individualmente, in coppia o in piccoli gruppi per costruire una torre utilizzando materiali disponibili come bicchieri, blocchi, scatole, palline da giocoliere in bicchieri, oggetti morbidi o altre attrezzature sicure. Il facilitatore può invitarli a costruire la torre più alta possibile, la più stabile o una torre con una forma particolare. L'attività può iniziare liberamente o con una semplice sfida, e i gruppi possono fermarsi per osservare cosa funziona, adattare la strategia e continuare a costruire.

ADATTAMENTI

Il compito può essere svolto seduto, in piedi o su sedia a rotelle. I materiali possono essere resi più grandi, leggeri, morbidi o più facili da impugnare a seconda del gruppo. I partecipanti possono contribuire in modi diversi, come impilare, passare oggetti, suggerire idee, controllare la stabilità o aiutare nell'organizzazione dei materiali. L'obiettivo può anche essere semplificato, ad esempio costruire solo tre livelli o lavorare insieme su una struttura condivisa.

PERCHÉ

Questa attività supporta la collaborazione e la comunicazione senza dipendere troppo da abilità verbali o velocità fisica. Offre ai partecipanti un obiettivo condiviso permettendo al contempo ruoli e modi diversi di contribuire. Poiché combina pianificazione, azione e aggiustamento, può anche rafforzare pazienza, flessibilità e un senso di realizzazione all'interno del gruppo.

ACROBAZIE DI PARTNER E GRUPPO

OBIETTIVI E BENEFICI

L'acrobazia di gruppo, talvolta chiamata acrobalance, è una disciplina circense basata sulla cooperazione tra due o più persone. I partecipanti usano il proprio corpo per creare equilibri, contrappeso, supporti e semplici piramidi. Alcune posizioni sono statiche, mentre altre coinvolgono movimento, transizioni o condivisione del peso. A differenza delle tecniche circensi individuali, le acrobazie di gruppo si basano su collaborazione, comunicazione, fiducia, attenzione e responsabilità condivisa.

In un contesto inclusivo di lavoro giovanile, il suo valore va ben oltre l'apprendimento di una figura. I suoi obiettivi principali includono lo sviluppo della consapevolezza corporea, della cooperazione, della comunicazione, della fiducia in sé stessi e del rispetto dei confini. Poiché i partecipanti lavorano in relazione diretta l'uno con l'altro, imparano non solo a controllare il proprio corpo, ma anche ad aggiungersi, supportare, aspettare e rispondere agli altri.

Un obiettivo importante è lo sviluppo della consapevolezza e del controllo fisico. I partecipanti imparano a posizionare mani, piedi, ginocchia, fianchi e peso in modo stabile e sicuro. Anche le posizioni semplici richiedono attenzione alla postura, all'equilibrio, all'allineamento e al movimento controllato. Le acrobazie di gruppo sviluppano anche sensibilità al peso, al tempismo e al contatto. I partecipanti imparano a notare se un partner è pronto, quanta pressione dare e quando muoversi insieme.

Le acrobazie di gruppo sono anche particolarmente preziose per l'apprendimento sociale. Un equilibrio funziona solo se i partecipanti collaborano. Devono ascoltare, concordare i ruoli e agire insieme. Questo rende la disciplina un modo concreto per esplorare il lavoro di squadra e la responsabilità condivisa. I partecipanti capiscono rapidamente che il ruolo di ciascuno è importante per la stabilità dell'intero gruppo.

La fiducia è un altro obiettivo centrale. I partecipanti spesso devono fare affidamento fisico l'uno sull'altro, sia appoggiandosi all'indietro, sostenendo il peso o restando fermi mentre qualcun altro si adatta. Questa fiducia deve essere costruita progressivamente e non può essere forzata. Per questo motivo, l'acrobazia di gruppo è anche uno spazio importante per imparare i confini, il consenso e il contatto fisico rispettoso. I partecipanti si esercitano a chiedere, controllare, rifiutare e rispettare i livelli di comfort, cosa particolarmente importante nei gruppi inclusivi.

La disciplina può anche rafforzare la fiducia e la partecipazione ai gruppi di abilità miste. Un partecipante può essere una base, un altro un volatore, un altro un osservatore e un altro può aiutare a organizzare o guidare. Questa flessibilità permette di riconoscere e valorizzare diversi punti di forza.

Infine, le acrobazie di gruppo incoraggiano la comunicazione e la risoluzione collettiva dei problemi. Costruire una figura insieme spesso significa adattarsi, testare e trovare soluzioni come gruppo. Il suo valore non risiede nella creazione della piramide più alta, ma nel processo di cooperazione, costruzione di fiducia, rispetto dei limiti e scoperta che persone diverse possono creare qualcosa insieme.

SESSIONE INTRODUTTIVA ALL'ACROBALANCE

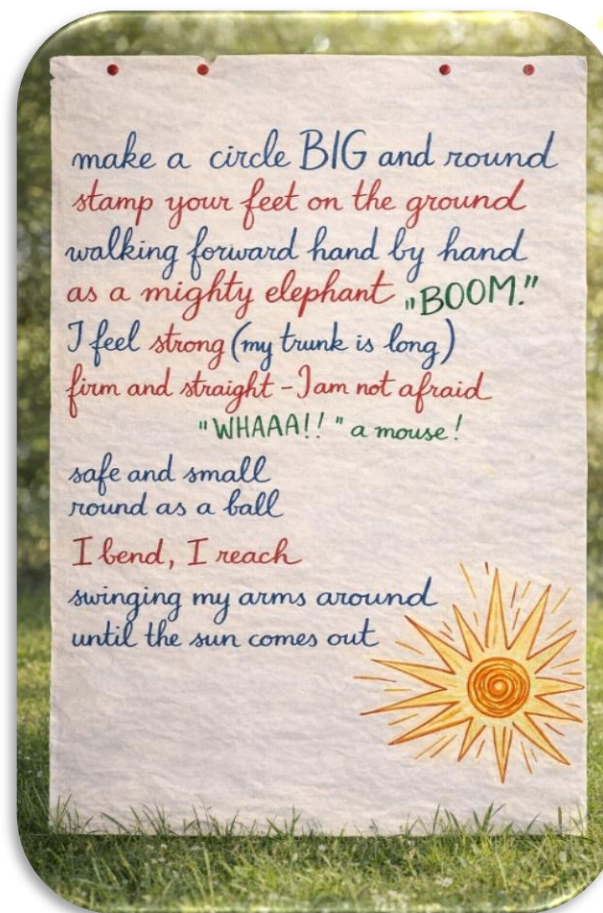
RISCALDAMENTO E PREPARAZIONE DEL GRUPPO

Inizia sempre con un riscaldamento. Nell'acrobazia di gruppo, questo è importante non solo per preparare il corpo, ma anche per preparare il gruppo ad ascoltare, muoversi insieme e lavorare in sicurezza con gli altri.

Il riscaldamento può essere organizzato in modi diversi: un gioco di movimento attraverso lo spazio, un cerchio in cui ogni partecipante mostra un movimento di riscaldamento, o una sequenza guidata dal facilitatore. Includi azioni semplici come camminare, fermarsi, allungarsi, piegarsi, scuotersi, allungare la mano e attivare diverse parti del corpo. A seconda dell'età e delle esigenze del gruppo, canzoni, rime e schemi di movimento ripetitivi possono essere particolarmente utili, poiché creano struttura, attenzione e piacere.

Il riscaldamento dovrebbe rimanere aperto e adattabile affinché tutti i partecipanti possano partecipare al proprio livello. L'obiettivo è aiutare tutti a diventare attivi, concentrati e pronti a collaborare.

Ecco un esempio di rima di riscaldamento che puoi usare:



PRIMA DI INIZIARE CON ACROBALANCE: STABILISCI REGOLE DI SICUREZZA

Prima di iniziare qualsiasi attività di acrobalance, prenditi del tempo per preparare sia il gruppo che lo spazio. L'acrobalance è una disciplina fisica che prevede la condivisione del peso, l'equilibrio e la stretta cooperazione tra i partecipanti. Come qualsiasi attività fisica, comporta un certo rischio se non è adeguatamente supervisionata. Per questo motivo, la sicurezza non dovrebbe mai essere considerata un punto extra alla fine della sessione. Deve essere introdotto chiaramente fin dall'inizio.

Per prima cosa, assicurati che lo spazio per la pratica sia adatto. L'area dovrebbe essere abbastanza ampia per la dimensione del gruppo, con abbastanza spazio tra coppie o piccoli gruppi affinché i partecipanti non interferiscano tra loro. I tappetini dovrebbero sempre essere posizionati sul pavimento e l'ambiente dovrebbe sembrare calmo, organizzato e ben supervisionato. È inoltre importante mantenere la dimensione del gruppo gestibile e, dove necessario, assicurarsi che siano presenti abbastanza adulti o persone di supporto.



Prima di iniziare, chiedi a tutti i partecipanti di rimuovere gioielli, orologi e qualsiasi altro oggetto che possa causare fastidio o infortunio. I capelli lunghi dovrebbero essere raccolti. I vestiti dovrebbero permettere il movimento e non devono essere troppo larghi o scivolosi. Queste piccole preparazioni aiutano a ridurre i rischi e a rendere l'attività più confortevole per tutti.

Altrettanto importante, assicurati che tutti i partecipanti comprendano le regole di sicurezza prima di iniziare. Nei gruppi inclusivi, queste regole potrebbero dover essere spiegate più di una volta, mostrate visivamente, dimostrate fisicamente o ripetute durante la sessione. Le regole di sicurezza dovrebbero essere semplici, chiare e coerenti. Se, durante il workshop, i partecipanti non riescono a seguirli in sicurezza, è meglio interrompere l'attività e tornare a un esercizio più semplice o a un formato più supportato.

Come facilitatore, il tuo ruolo non è solo insegnare forme o equilibri, ma creare una struttura sicura e di supporto in cui i partecipanti possano esplorarli con sicurezza. Una sessione di acrobilanciamento ben guidata dovrebbe essere calma, chiara e controllata. Quando le regole di sicurezza vengono introdotte in anticipo e ripetute in modo costante, i partecipanti possono rilassarsi di più, fidarsi del processo e partecipare più pienamente all'attività.

REGOLE DI SICUREZZA DI BASE PER L'ACROBALANCE

ADATTA L'ATTIVITA AL GRUPPO

Figure ed esercizi dovrebbero sempre corrispondere all'età, alle capacità, alla fiducia e alle esigenze dei partecipanti. Non affrettarti verso equilibri più complessi. Ogni figura dovrebbe essere affrontata tramite esercizi più semplici che preparino al livello successivo. Non andare avanti finché il gruppo non è stabile, a suo agio e pronto.

USA SEMPRE UN OSSERVATORE

Ogni volta che i partecipanti provano un equilibrio, dovrebbe esserci sempre un osservatore nelle vicinanze, pronto a sostenere o a prenderlo in caso di perdita di equilibrio. Questo è essenziale. L'osservatore non deve sempre essere il facilitatore, ma chiunque assuma questo ruolo deve rimanere completamente concentrato. Niente scherzi, distrazioni o distogliere lo sguardo. Se un partecipante non riesce a prendere sul serio il ruolo, scegli qualcun altro o interrompi l'attività.

STABILIRE UNA COMUNICAZIONE CHIARA

I partecipanti hanno bisogno di segnali verbali semplici e condivisi. Se la base dice "giù", tutti devono scendere immediatamente. Tutti dovrebbero sapere che ascoltare e rispondere rapidamente fa parte della sicurezza reciproca.

DI CHIARAMENTE SE SI STA PERDENDO EQUILIBRIO

Se un partecipante sente di cadere o di perdere il controllo, dovrebbe avvertire immediatamente gli altri con voce alta e chiara, dicendo: "Sto cadendo." Questo aiuta il gruppo e l'osservatore a reagire rapidamente e in sicurezza.

CONTROLLA CHE IL CONTATTO CON IL CORPO SIA CONFORTEVOLE

Quando si mette un passo, si appoggia o si appoggia peso su un'altra persona, i partecipanti dovrebbero sempre verificare se la posizione è comoda e regolare se necessario. L'obiettivo è lavorare con un contatto stabile e sicuro, non con contatti dolorosi. È utile spiegare che lo sforzo e il lavoro muscolare possono risultare impegnativi, ma il dolore acuto non dovrebbe mai essere ignorato.

NON METTERE MAI PESO SULLA COLONNA VERTEBRALE

I partecipanti non dovrebbero mai stare sulla colonna vertebrale di un'altra persona o esercitare pressione sulla schiena. Il peso deve essere posizionato solo in aree sicure e appropriate, come bacino, gambe superiori, spalle, a seconda della figura che si sta insegnando.

SCENDI IN ORDINE INVERSO

Alla fine di una figura, i partecipanti dovrebbero scendere lentamente e in ordine inverso rispetto a quello usato per costruirla. La persona in cima scende per prima, poi il livello medio se ce n'è, e infine la base. Questo dovrebbe sempre essere fatto con controllo, mai saltando o crollando fuori dalla forma.

ESERCIZI DI ACROBALANCE

SENTIRE IL PESO L'UNO DELL'ALTRO

Questo esercizio introduce i partecipanti a una delle fondamenta fondamentali dell'acrobazia di gruppo: percepire, dare e ricevere peso. In coppia, i partecipanti esplorano la condivisione del peso e del supporto attraverso semplici posizioni sedute.



Prima, seduti schiena contro schiena, si spingono delicatamente l'uno contro l'altro e notano pressione, equilibrio e stabilità.

Poi, nella stessa posizione, una persona rilassa gradualmente di più il proprio peso sull'altra, mentre il partner la sostiene.

Poi si scambiano i ruoli.

Un'ulteriore variazione può essere fatta in una semplice posizione a V, come mostrato nell'immagine. I partecipanti si trovano uno di fronte all'altro con i piedi vicini e si tengono i polsi a vicenda. Da lì, tendono gradualmente le braccia e si appoggiano all'indietro contemporaneamente finché i loro corpi formano una chiara forma a V. La posizione dovrebbe essere costruita lentamente, con entrambi i partner attenti all'equilibrio, alla tensione e al sostegno reciproco.

Per rendere la transizione più semplice e sicura, i partner possono concordare un segnale semplice prima di iniziare. Ad esempio, la persona con le mani più basse può dare un piccolo tocco con il dito sul polso dell'altra persona per indicare quando iniziare ad inclinarsi. Questo aiuta entrambi i partecipanti a muoversi insieme e rafforza l'importanza della comunicazione, del tempismo e dell'attenzione condivisa.



Questo esercizio aiuta i partecipanti a sperimentare fiducia, consapevolezza corporea, comunicazione fisica e la differenza tra supportare ed essere supportati. Può essere seguito da una breve riflessione su ciò che è sembrato più facile, cosa richiedeva fiducia e come sono stati vissuti i diversi ruoli.

Livello successivo: Contrastare il peso del partner

In questa variante, una persona si posiziona in una posizione scelta mentre il partner posa delicatamente le mani sul corpo e applica gradualmente una leggera pressione. Il partecipante in piedi risponde modificando la postura e controbilanciando il peso per rimanere stabile. I partner poi cambiano ruolo e possono riprovare l'esercizio in posizioni diverse.

Questo esercizio sviluppa equilibrio, consapevolezza corporea, controllo posturale e comunicazione fisica. È anche un buon momento per parlare di consenso, esprimere disagio e prendersi cura di un partner. L'obiettivo non è la forza, ma una cooperazione sicura e attenta.



DIVERSI RUOLI NELL'ACROBALANCE

Nell'acrobilanciamento sono comunemente usati tre ruoli principali: la base, il volatore e lo spotter.

La base è la persona a terra che fornisce supporto e stabilità.

Il flyer è la persona sostenuta sopra o sopra la base.

Il spotter è la persona che aiuta a mantenere il movimento sicuro restando vicino, attento e pronto ad aiutare se si perde l'equilibrio. Il ruolo dello spotter è estremamente importante e dovrebbe sempre essere preso sul serio. Un osservatore dovrebbe stare in posizione stabile, con un piede leggermente davanti all'altro, mani pronte, occhi fissi sul pilota e piena attenzione al movimento in ogni momento.

PREPARAZIONE PER ESSERE UNA BASE : POSIZIONE AL TAVOLO

Uno degli obiettivi principali di una prima sessione di acrobalance è insegnare ai partecipanti, ogni volta che fisicamente possibile, come costruire una posizione del tavolo forte e stabile, che è una delle basi più comuni per principianti in piramidi e bilancieri.

In questa posizione, il partecipante è a terra a quattro zampe, con le mani posizionate direttamente sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi. Le braccia rimangono dritte, la schiena è piatta e forte, e la testa rimane allineata con la colonna vertebrale, con lo sguardo leggermente rivolto verso il basso. Il corpo dovrebbe sentirsi attivo e stabile, con abbastanza coinvolgimento da evitare che la schiena si collassi o si arrotondi.



La posizione del tavolo crea una base ampia e bassa di supporto, il che la rende particolarmente utile per principianti, gruppi giovanili e pratiche inclusive. Permette a un partner o a un pilota di posizionare mani, ginocchia o parte del proprio peso sulla base in modo sicuro e graduale. Può essere utilizzato sia per semplici bilanci statici sia per imparare come entrare e uscire dalle piramidi in sicurezza.

GUIDA PER FACILITATORI

Inizia mostrando al gruppo com'è una posizione corretta in tavolo. Poi mostra una o due versioni sbagliate: mani in avanti, inarcate o sollevate all'indietro...

Invita i partecipanti a notare cosa deve essere corretto. Questo li aiuta a comprendere attivamente la posizione invece di copiarla soltanto.

Successivamente, chiedi a tutti i partecipanti di provare la posizione da soli mentre il facilitatore si muove nello spazio, apportando correzioni individuali e aiutando ciascuno a trovare più stabilità.

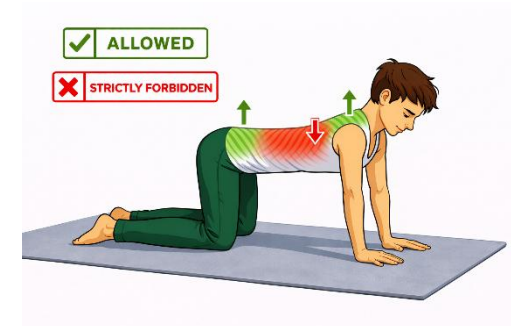
Successivamente, i partecipanti possono lavorare in coppia. Una persona assume la posizione sul tavolo mentre l'altra posa una mano sulla spalla e l'altra sul fianco, applicando gradualmente una leggera pressione. Il partecipante in posizione al tavolo può quindi modificare leggermente la posizione delle mani o delle ginocchia e notare come cambia la stabilità. Questo li aiuta a esplorare come l'allineamento del corpo influenzi forza ed equilibrio.

In un altro esercizio di coppia, un partecipante assume la posizione di base mentre l'altro si sdraia delicatamente sulla base e rilassa parte del peso. Questo permette a entrambi i partner di esplorare il supporto, la fiducia e la sensazione di portare il peso in modo controllato e graduale.

IMPORTANTE!



Posizionamento del volante sulla base: Il volante NON dovrebbe MAI stare sulla colonna vertebrale della base. Stiamo solo sopra i fianchi della base e tra le scapole. Ci mettiamo lentamente sulla base, controllando se la base sta bene, e scendiamo lentamente dalla base, non saltiamo mai.



PIRAMIDI

Una volta che i partecipanti comprendono le regole base, si riscaldano correttamente e riescono a mantenere una posizione stabile di base, il gruppo può iniziare a esplorare posizioni semplici di acrobilanciamento e piramidi. A questo punto, la sicurezza rimane essenziale. Ogni volta che c'è la possibilità di cadere, dovrebbero esserci abbastanza osservatori per proteggere il volante e sostenere il movimento.

Di seguito ci sono sette posizioni/piramidi che possono essere esplorate insieme al gruppo. Vengono presentati in una progressione che va da più facile a più impegnativa. Come sempre, il ritmo di progressione dovrebbe dipendere dalla fiducia, dalle capacità fisiche, dalla coordinazione e dalle esigenze dei partecipanti. L'obiettivo non è passare rapidamente a cifre più difficili, ma costruire stabilità, fiducia e successo passo dopo passo.

LA VELA



IL SURFISTA

La **base** inizia in una posizione stabile **al tavolo**.

Il **volatore** poi si avvicina con cautela alla base, posizionando **un piede sul bacino** e **l'altro piede tra le scapole**.

Un **osservatore** deve rimanere sempre presente, in piedi vicino e tenendo il volante ai **fianchi** per mantenere equilibrio e sicurezza.

Per uscire dalla piramide, il pilota deve **scendere con cautela, mai saltare!**



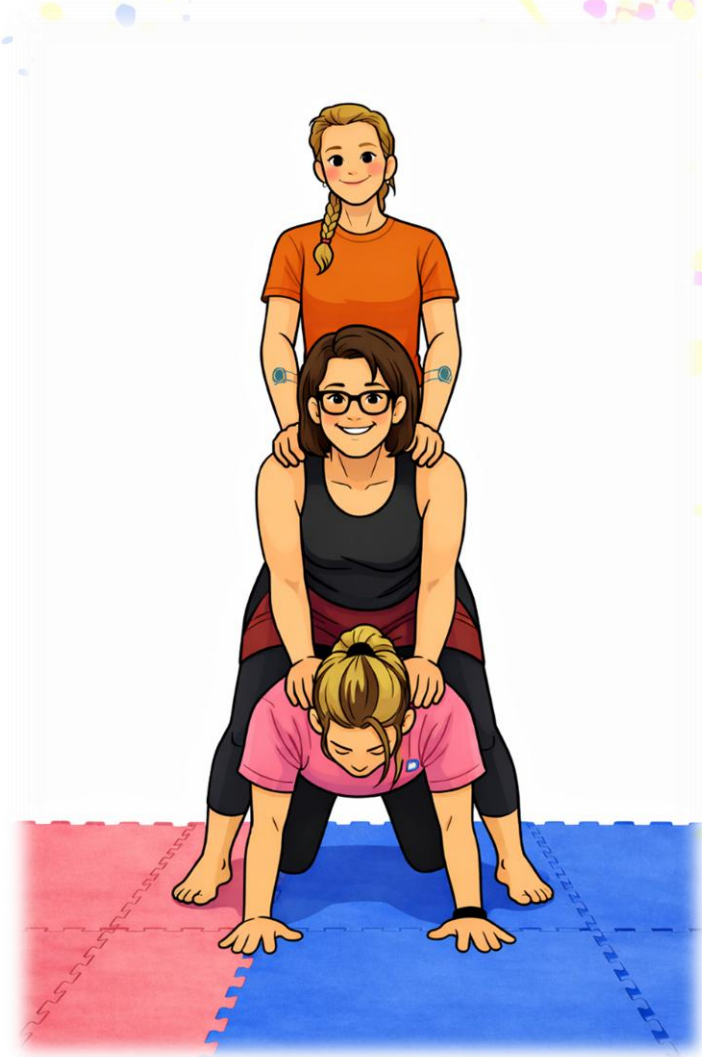
SEMPLICE PIRAMIDE A TRE PERSONE

Un partecipante inizia in una posizione stabile **al tavolo**.

Il secondo partecipante attraversa la base e posa le mani **sulle spalle della base**.

Il terzo partecipante poi sale, posando i piedi sul **bacino della base** e tenendo le **spalle del partecipante centrale** come supporto.

Per uscire dalla piramide, i partecipanti scendono **lentamente e nell'ordine inverso** dell'assemblea.



LA BANDIERA

Un partecipante inizia in una posizione stabile **al tavolo**.

Il secondo partecipante si appoggia alla base per sostenersi.

Il **volatore** poi si mette con cautela sulle **ginocchia del partecipante centrale**.

Entrambi i partecipanti si **inclinano gradualmente all'indietro** e lavorano insieme per trovare un punto di **equilibrio** condiviso tra loro.

Se la posizione diventa stabile, la **base** può allontanarsi con cautela, permettendo alla coppia di rimanere equilibrata da sola.

Per uscire dalla posizione, entrambi i partecipanti tornano in piedi insieme e il pilota scende lentamente, **senza saltare**.



IL FIORE

Due partecipanti iniziano in posizione **stabile seduta** sul pavimento, faccia a faccia, con un po' di spazio tra loro.

Due partecipanti si posizionano **sulle ginocchia** delle prime due persone, creando una base forte e radicata con il corpo.

Il volatore **si alza** tra loro, posando un piede sulla coscia di ciascuna base

Le basi poggiano le mani sulle gambe del partecipante in piedi, sopra le ginocchia, per garantire stabilità.

Tutti mantengono una tensione corporea costante e comunicano per mantenere la posizione stabile.

Per uscire dalla posizione, il partecipante in piedi scende con cautela, un piede alla volta, mentre le basi continuano a sostenere finché tutti sono di nuovo a terra in sicurezza.



IL TUNNEL

Un partecipante inizia in una posizione stabile **in ginocchio**.

Il secondo partecipante **si** alza sulle gambe della base.

La base poggia entrambe le mani saldamente sulle gambe del pilota, **sopra le ginocchia**, per fornire supporto e stabilità.

Una volta che il volatore è stabile, alza le braccia e **si collega per mano** con quello della coppia successiva.

Tutte le coppie trovano gradualmente l'equilibrio insieme, mentre le basi rimangono ancorate e attente per tutta la posizione.

Per uscire dalla posizione, i piloti rilasciano **le mani** e **scendono lentamente**, mentre le basi continuano a sostenerli finché entrambi i partecipanti non sono di nuovo in sicurezza a terra.



IL TETTO

Due partecipanti iniziano in posizione stabile **al tavolo**, uno di fronte all'altro e lasciando spazio per due persone tra di loro.

I **partecipanti centrali** poggiano ciascuno la mano sulle spalle delle basi su ciascun lato e appoggiano con attenzione il peso per creare due punti di sostegno solidi.

Due **piloti** poi salgono sulla base. Posano la mano sulle spalle del giocatore centrale e entrambi i piedi sul **bacino** delle basi.

Un altro **pilota** poi sale sopra, mette un piede sul **bacino** di ogni partecipante centrale e si alza lentamente.

Tutti i partecipanti lavorano insieme per trovare equilibrio e **gli spotter** restano vicini, pronti ad aiutare in qualsiasi momento.

Per uscire dalla posizione, il miglior pilota **scende con cautela**, seguito dai partecipanti centrali, mentre le basi restano stabili finché tutti non sono di nuovo a terra in sicurezza.



RAFFREDDAMENTO E RIFLESSIONE

Al termine del laboratorio di acrobazie, è importante creare una transizione calma e gentile dall'attività. Dopo aver lavorato su equilibrio, supporto, contatto e concentrazione, i partecipanti hanno bisogno di un momento per rallentare, liberare tensioni e lasciare che il corpo si calmi. Il defredamento può includere alcuni delicati stretching per schiena, spalle, gambe, polsi e collo, insieme a respirazioni più lente o semplici movimenti calmanti.

Questo è anche un momento prezioso per riflettere insieme sull'esperienza. I facilitatori possono invitare i partecipanti a condividere come si sono sentiti durante le attività: cosa è sembrato facile o difficile? Cosa c'era di sorpresa? Quando si sono sentiti al sicuro, stabili o incerti? Cosa li ha aiutati a fidarsi di se stessi o degli altri? La discussione non deve essere lunga o formale. Ciò che conta è dare ai partecipanti lo spazio per notare ciò che hanno vissuto e uscire dalla sessione sentendosi ascoltati.

Concludere in questo modo aiuta a portare un senso di completezza al workshop. Ricorda ai partecipanti che l'acrobazia non riguarda solo la creazione di posizioni, ma anche fiducia, cooperazione, impegno, comunicazione e apprendimento condiviso.

Come ultimo momento giocoso, puoi introdurre un semplice gioco di chiusura come il "Nastro trasportatore umano". I partecipanti sono sdraiati fianco a fianco, vicini tra loro sul pavimento. Una persona si sdraia sopra il gruppo, mentre le altre iniziano delicatamente a rotolare da un lato insieme per trasportare la persona da un'estremità all'altra. Il movimento dovrebbe rimanere lento, coordinato e attento, con una comunicazione chiara. Questa attività porta un senso di connessione di gruppo, fiducia e ritmo condiviso, concludendo la sessione in modo leggero e piacevole.

ADATTARE ACROBALANCE PER ESIGENZE DIVERSE

Acrobalance può essere adattato in molti modi affinché i partecipanti con esigenze diverse possano partecipare in modo sicuro e significativo. Questo richiede che i facilitatori siano creativi, flessibili e attenti. Nella pratica inclusiva, la creatività non è un extra: è essenziale. L'obiettivo non è semplificare l'attività, ma trovare modi diversi per permettere ai partecipanti di sperimentare equilibrio, supporto, fiducia, cooperazione e movimento condiviso. A volte questo significa cambiare posizione, livello, ruolo, modo in cui vengono date le istruzioni o il ritmo dell'attività. Con un adattamento riflessivo, l'acrobalance può diventare accessibile a una vasta gamma di corpi, abilità e modi di partecipare.

PER DISABILITÀ FISICHE O DISABILITÀ MOBILI

Quando si adatta l'acrobalance per partecipanti con disabilità fisiche o disabilità di mobilità, il punto di partenza è allontanarsi da un'unica idea di come sia una posizione "corretta". L'acrobalance non deve necessariamente essere verticale o basato sul posizionamento in piedi. Può avvenire vicino a terra, seduti o con il supporto di attrezzature.

Uno dei primi adattamenti è ripensare i ruoli. Una base non deve essere sulle mani e le ginocchia. Può essere seduto, sostenuto o utilizzare una sedia o una sedia a rotelle con i freni fissati. Allo stesso modo, un volante non deve sempre stare in piedi. La condivisione del peso può avvenire appoggiandosi, spingendo o collegando diverse parti del corpo.

Può anche essere utile concentrarsi su strutture orizzontali e posizioni basse. Lavorare sul pavimento riduce il rischio di cadute e permette ai partecipanti di esplorare il contatto, l'equilibrio e la cooperazione in modo più sicuro. Azioni semplici come appoggiarsi al partner, condividere il peso attraverso le braccia o creare forme insieme possono già offrire un'esperienza ricca di acrobalance.

I ruoli possono rimanere flessibili. I partecipanti possono partecipare come sostenitori, stabilizzatori, osservatori o coordinatori, non solo come base o volanti. Mattezzi, blocchi o sedie possono anche aiutare a regolare l'altezza, ridurre lo sforzo e creare passi intermedi tra le posizioni.

L'obiettivo non è riprodurre una forma fissa, ma creare un'esperienza condivisa di supporto, fiducia e cooperazione che funzioni per ogni partecipante.

PER DIFFERENZA DI ARTI O RIDUZIONE DELLA FORZA

Quando si lavora con partecipanti con differenze di arti o forza ridotta, è utile allontanarsi dall'idea che tutti i corpi debbano spostarsi o sostenere il peso allo stesso modo. L'acrobalance può adattarsi a diverse strutture corporee esplorando punti di contatto, posizioni e ruoli alternativi.

Un adattamento importante è ripensare come viene condiviso il peso. Invece di affidarsi solo alla forza, l'attenzione può spostarsi su allineamento, posizionamento e comunicazione. Piccoli aggiustamenti nella posizione possono fare una grande differenza in termini di stabilità e comfort.

È anche utile esplorare diversi modi di stabilire il contatto. I partecipanti possono usare avambracci, spalle, schiena o altre parti del corpo invece delle mani, a seconda di ciò che è disponibile e confortevole. L'obiettivo è trovare connessioni che siano sicure e che permettano a entrambi i partner di rimanere coinvolti senza sforzi.

Ridurre il carico e lavorare progressivamente è fondamentale. Questo può significare iniziare con una pressione leggera, una condivisione parziale del peso o posizioni di supporto, e aumentare l'intensità solo quando opportuno. In molti casi, l'acrobilancio può rimanere significativo senza il trasferimento completo di peso.

In questo modo, l'attività diventa meno una questione di forza e più di cooperazione, adattamento e risoluzione condivisa dei problemi.

PER DEFICIT Uditivi

Quando si lavora con i partecipanti con disabilità uditiva, l'attenzione principale è su come vengono condivise le informazioni e su come avviene la comunicazione all'interno del gruppo. Acrobalance si basa già fortemente su segnali visivi e connessione fisica, che possono renderlo molto accessibile quando la comunicazione è adattata con attenzione.

Una dimostrazione visiva chiara diventa essenziale. Mostrare il movimento è spesso più efficace che spiegarlo. Può aiutare ripetere le dimostrazioni, suddividerle in passaggi e assicurarsi che tutti abbiano una visuale chiara prima di iniziare.

I facilitatori possono anche utilizzare gesti semplici o segnali visivi per indicare momenti chiave come iniziare, fermarsi o cambiare ruolo. Concordare questi segnali con il gruppo aiuta a creare una comprensione condivisa e a ridurre la confusione durante l'attività.

Il posizionamento nello spazio conta. I partecipanti dovrebbero potersi vedere facilmente, soprattutto i partner e il facilitatore. La comunicazione attraverso il contatto fisico e il movimento può essere incoraggiata, poiché i partner sviluppano naturalmente modi per segnalare prontezza, pressione o adattamento attraverso il contatto fisico.

Con questi adattamenti, i partecipanti possono partecipare pienamente attraverso l'attenzione visiva, la consapevolezza fisica e il movimento condiviso.

PER LE DISABILITÀ INTELLETTIVE

Quando si lavora con partecipanti con disabilità intellettive, è importante creare una struttura chiara, prevedibile e facile da seguire. Acrobalance può rimanere ricco e coinvolgente, purché il modo in cui viene introdotto e guidato supporti la comprensione.

Le istruzioni dovrebbero essere semplici, concrete e date passo dopo passo. Spesso è più efficace mostrare piuttosto che spiegare, e ripetere le dimostrazioni quando necessario. Suddividere una posizione in piccole azioni aiuta i partecipanti a capire cosa fare e a sentirsi più sicuri di sé.

Anche la ripetizione e la routine possono essere molto utili. Usare strutture simili durante la sessione crea un senso di familiarità e sicurezza. Spesso è utile concentrarsi su un elemento alla volta: prima esplorare la posizione delle mani, poi aggiungere peso, infine aggiungere un partner.

Un feedback chiaro e positivo aiuta i partecipanti a riconoscere ciò che stanno facendo bene e a rimanere coinvolti. Alcuni potrebbero anche aver bisogno di più tempo per osservare, provare e ripetere. Acrobalance può così diventare uno spazio dove i partecipanti imparano facendo, ripetendo ed esperienza al proprio ritmo.

PER LA DISABILITÀ VISIVA

Quando si lavora con partecipanti con disabilità visive, l'attenzione si sposta su come l'attività viene vissuta attraverso il tatto, lo spazio e una guida chiara. Acrobalance può essere molto accessibile, poiché implica naturalmente contatto fisico e movimento condiviso.

Una guida verbale chiara è essenziale. Le istruzioni dovrebbero descrivere non solo cosa fare, ma anche dove si trova il corpo nello spazio e come posizionarlo. Usare un linguaggio preciso e coerente aiuta i partecipanti a costruire una comprensione chiara del movimento.

Il contatto può essere un supporto potente. I partecipanti possono essere invitati a esplorare posizioni fisicamente, ad esempio sentendo una postura su un partner o con l'assistenza guidata del facilitatore. Questo aiuta a tradurre il movimento in un'esperienza concreta.

È anche importante creare uno spazio strutturato e prevedibile. Mantenere la stanza organizzata, con confini chiari e posizioni stabili, permette ai partecipanti di muoversi con maggiore sicurezza. Lavorare lentamente e mantenere i contatti con il partner durante le transizioni può fornire ulteriore orientamento e rassicurazione.

Questo rende l'acrobalance un'attività radicata nel contatto, nella connessione e nella consapevolezza spaziale.

PER LO SPETTRO AUTISTICO

Quando si lavora con partecipanti nello spettro autistico, è importante creare un ambiente prevedibile, chiaro e gestibile. L'acrobalance coinvolge contatto, coordinamento e interazione di gruppo, che possono essere molto positivi, ma possono anche richiedere un'introduzione attenta.

La struttura è fondamentale. Avere una sequenza chiara della sessione, con passaggi visibili o spiegati, aiuta i partecipanti a capire cosa sta per accadere. Mantenere le routine coerenti può ridurre l'incertezza e sostenere il coinvolgimento.

Può anche essere utile concedere tempo per l'osservazione prima di partecipare. Alcuni partecipanti potrebbero preferire osservare prima, capire l'attività e poi unirsi quando si sentono pronti. Questo dovrebbe essere visto come un modo valido di partecipare.

Anche l'attenzione all'ambiente sensoriale è importante. Rumore, luce e il numero di persone che si muovono contemporaneamente possono influire sulla concentrazione e sul comfort. Il contatto fisico dovrebbe sempre essere affrontato con cura, con scelta, consenso e rispetto dei confini.

Con questi adattamenti, l'acrobalance può diventare uno spazio in cui i partecipanti si sentono al sicuro, rispettati e in grado di impegnarsi al proprio ritmo.

PER SFIDE PSICOSOCIALI O DI SALUTE MENTALE

Quando si lavora con partecipanti che vivono sfide psicosociali o di salute mentale, la priorità è creare uno spazio che si sentisca sicuro, di supporto e senza giudizi. L'acrobalance può essere un'attività potente per costruire fiducia e connessione, ma dovrebbe essere sempre introdotto in modo progressivo e senza pressioni.

È importante offrire scelta e flessibilità nella partecipazione. I partecipanti dovrebbero sentirsi liberi di partecipare al proprio livello, fare pause o scegliere ruoli diversi come osservatore, osservatore o sostenitore. La partecipazione non dovrebbe mai sembrare forzata.

Costruire fiducia richiede tempo. Iniziare con attività semplici e a basso rischio come il contatto delicato, il mirroring o piccoli esercizi di condivisione del peso può aiutare i partecipanti a sentirsi più a loro agio prima di passare a posizioni più impegnative.

Anche l'aspetto emotivo dell'attività dovrebbe essere riconosciuto. Lavorare con equilibrio e contatto fisico può far emergere sentimenti come incertezza, paura o vulnerabilità. I facilitatori possono supportare questo incoraggiando una comunicazione aperta e normalizzando queste esperienze.

L'attenzione dovrebbe rimanere sulla cooperazione, il sostegno reciproco e l'esperienza condivisa piuttosto che sulla performance o sul risultato. In questo modo, l'acrobalance diventa non solo un'attività fisica, ma anche uno spazio per la connessione, la costruzione della fiducia e la sicurezza emotiva.

GIOCOLIERA ADATTATA

OBIETTIVI E BENEFICI

Il giocoliere adatto offre una vasta gamma di benefici che vanno ben oltre l'apprendimento di una competenza tecnica. In un contesto inclusivo di lavoro giovanile, il suo obiettivo principale non è padroneggiare schemi complessi, ma creare uno spazio in cui i partecipanti possano esplorare movimento, coordinazione, ritmo e successo al proprio ritmo.

Un obiettivo importante è lo sviluppo delle capacità di coordinamento e motorie. Attraverso il lancio, la cattura, il rotolamento o il passaggio di oggetti, i partecipanti lavorano sulla coordinazione occhio-mano, il tempismo e il controllo. L'uso di attrezzature adattate come sciarpe, palline più grandi o oggetti che si muovono più lentamente permette ai partecipanti di interagire con queste abilità in modo accessibile e progressivo.

Il giocoleria adattata supporta anche attenzione e concentrazione. Seguire il movimento di un oggetto, anticipare la sua traiettoria e reagire al momento giusto aiuta i partecipanti a sviluppare la concentrazione. La natura ripetitiva e ritmica del giocoleria può rendere questo processo coinvolgente e più facile da sostenere nel tempo.

Un altro obiettivo chiave è costruire fiducia in sé stesso e un senso di realizzazione. Il giocoleria può essere suddiviso in piccoli passaggi raggiungibili, dove ogni successo—prendere una volta, ripetere un movimento, controllare un oggetto—ha valore. Questo la rende particolarmente adatta ai partecipanti che potrebbero aver bisogno di più tempo o di approcci diversi per avere successo.

La disciplina incoraggia anche l'esplorazione e la creatività. Non esiste un unico modo "corretto" di fare il giocoliere. I partecipanti possono inventare i propri modi di muovere oggetti, combinare azioni o lavorare con diverse parti del corpo. Questa flessibilità permette a ciascuno di trovare il proprio punto d'ingresso nell'attività.

Il giocoleria adattata può anche favorire la regolazione emotiva. Il ritmo e la ripetizione del movimento possono avere un effetto calmante, aiutando i partecipanti a gestire stress, frustrazione o agitazione. Allo stesso tempo, offre uno spazio sicuro per affrontare le sfide, commettere errori e riprovare.

Da una prospettiva sociale, il giocoleria può essere praticato individualmente, in coppia o in gruppo. Passare oggetti, sincronizzare i movimenti o creare sequenze di piccoli gruppi aiuta a sviluppare comunicazione, cooperazione e attenzione condivisa. Permette ai partecipanti di connettersi con gli altri senza dover fare affidamento solo sull'interazione verbale.

Infine, il giocoleria adattata promuove inclusione e partecipazione. Poiché può essere facilmente modificato in termini di velocità, difficoltà, attrezzatura e aspettative, permette ai partecipanti con abilità diverse di partecipare insieme. Ognuno può partecipare al proprio livello pur facendo parte dell'esperienza di gruppo.

Per i facilitatori, l'obiettivo principale non è insegnare il giocoleria come abilità esecutiva, ma usarlo come strumento di apprendimento, espressione e connessione.

ESERCIZI DI JUGGLING ADATTATO

Cascade: Table Juggling

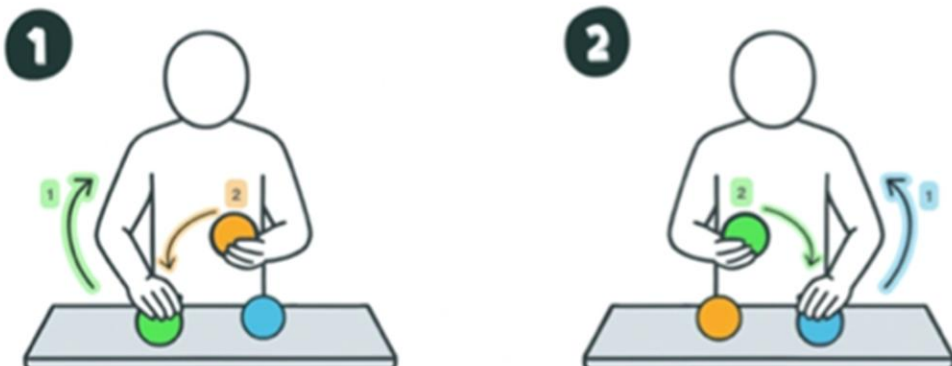


Image credit: Craig Quat (Quat Props)

I partecipanti stanno in piedi o siedono davanti a un tavolo con tre oggetti (ad esempio palle o pouf) posizionati davanti a loro.

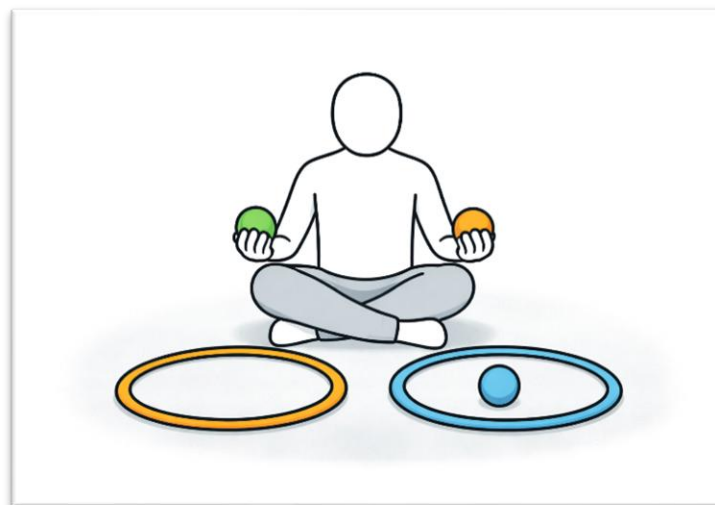
In alternativa, prendono una palla dal tavolo con una mano e la sostituiscono con un'altra palla con l'altra.

Concentrati sul mantenere **il movimento fluido e regolare**, con entrambe le mani che lavorano a turno, invece di concentrarti sulla velocità.

Questo esercizio aiuta a sviluppare **coordinazione, tempismo e ritmo**, riducendo la difficoltà rispetto al gioco di aria (air juggling).



Puoi anche fare questo esercizio usando 2 anelli sul pavimento:



Cascade: Between the shoulder and neck



Cascade: Inside of the elbows or armpits



Image credit: Craig Quat (Quat Props)

I partecipanti lavorano con tre oggetti (ad esempio palline o pouf).

In alternativa, posizionano una palla su un lato del collo con la mano opposta e la bloccano inclinando la testa.

Poi, mettono un'altra palla dall'altro lato del collo e la bloccano anch'essa. Catturano la prima palla che cade.

E così via.

Concentrati sul mantenere **il movimento fluido e regolare**, con entrambe le mani che lavorano a turno, invece di concentrarti sulla velocità.

Questo esercizio aiuta a sviluppare **coordinazione, tempismo e ritmo**, riducendo la difficoltà rispetto al gioco di aria (air juggling).



I partecipanti lavorano **in coppia con tre palle** condivise tra loro.

In alternativa, invia **una palla nella mano vuota** del partner. La palla può essere posizionata, rotolata o lanciata.

Una persona **passa sempre dritto**, mentre l'altra **passa sempre in senso** trasversale.

L'attenzione è sul tempismo, sull'attenzione e sul mantenere lo scambio fluido piuttosto che veloce.

Questo esercizio sviluppa coordinazione, tracciamento, reazione e consapevolezza del partner, introducendo al contempo la logica di base dei modelli di passaggio in modo chiaro e adattabile.

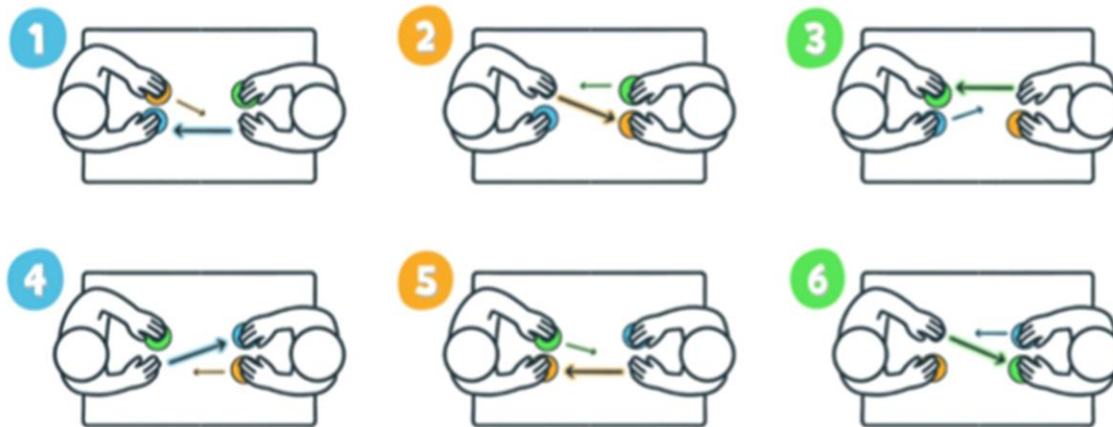
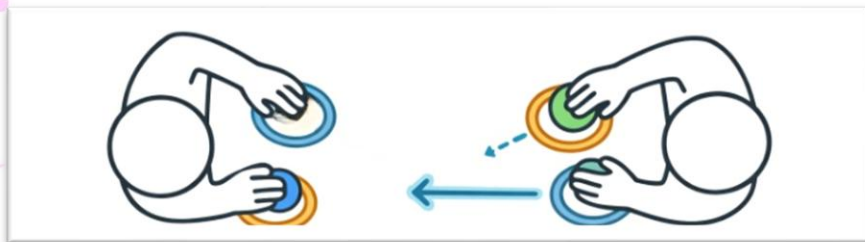


Image credit: Craig Quat (Quat Props)

Questo esercizio può essere eseguito anche **seduti sul pavimento**, utilizzando quattro **anelli** posizionati tra i due partecipanti. Ogni persona ha due anelli davanti a sé, che rappresentano la posizione delle proprie mani. Gli anelli aiutano a visualizzare dove dovrebbe andare ogni palla e rendono più facile identificare lo spazio vuoto.



chiara.

Invece di passare direttamente in mano a mano, i partecipanti possono **posizionare o rotolare le palline nei cerchi**, puntando sempre all'anello vuoto. Questa versione rallenta l'azione, supporta la comprensione del pattern e rende l'esercizio più accessibile per principianti o partecipanti che necessitano di una struttura visiva più



I partecipanti lavorano **in coppia uno di fronte all'altro**, condividendo **tre palle**.

All'inizio, una persona tiene una palla, l'altra due.

Per cominciare, chi tiene due palline ne manda una alla mano vuota del partner. Poi la seconda persona manda anche una palla nella mano vuota del partner, e così via.

La palla può essere **posizionata o lanciata**.

Una persona passa **sempre dritto**, mentre l'altra passa **sempre in senso trasversale**.

L'attenzione è sul ritmo, sull'attesa e sulla cooperazione piuttosto che sulla velocità. Questo esercizio sviluppa coordinazione, movimento bilaterale e consapevolezza del partner, introducendo al contempo le basi dei pattern di passaggio in modo chiaro e coinvolgente.

Cascade: Social Hand-to-Hand

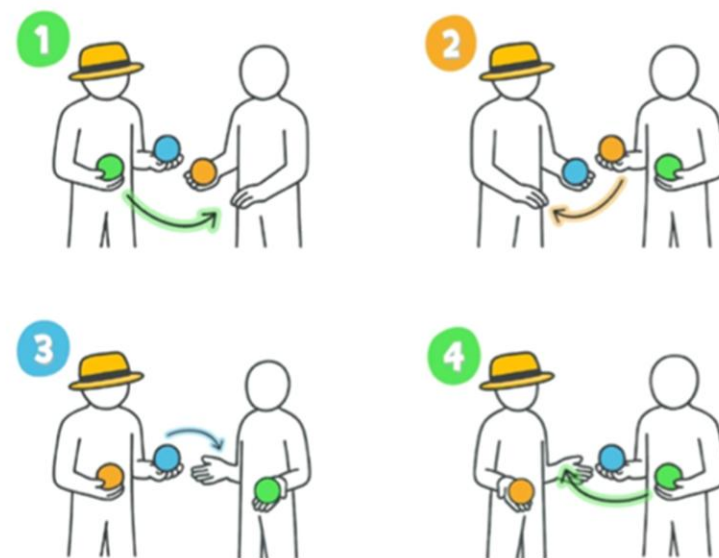


Image credit: Craig Quat (Quat Props)

Shadow Juggling:

Catch and place the balls for them so they can focus on the rhythm



Image credit: Craig Quat (Quat Props)

I partecipanti lavorano in **coppia, in piedi uno dietro l'altro**.

La persona davanti si concentra sul movimento di giocoleria, mentre quella dietro sostiene afferrando e posizionando le palline nelle mani del partner.

Il giocatore davanti lancia la prima palla in aria e il giocatore posteriore la prende.

Il partecipante posteriore poi mette una palla nella mano vuota del giocatore anteriore.

E così via.

L'attenzione è sul sentire il ritmo e il tempismo del pattern, senza la pressione del prendere. Questo permette ai partecipanti di costruire coordinazione, fiducia e comprensione della sequenza di movimento in modo supportato. Incoraggia inoltre la cooperazione e la fiducia tra i partner.



I partecipanti stanno **fianco a fianco**. Uno tiene **due palline in una mano**, l'altro **una palla**.

La persona con due palle inizia lanciando la prima palla dall'altra parte.

Quando la prima palla sta per ricadere giù, il secondo partecipante **lancia** la sua palla dall'altra parte e **cattura** la prima che sta arrivando.

Il tempismo e la coordinazione sono essenziali.

L'attenzione è sulla sincronizzazione, sul ritmo e sulla cooperazione piuttosto che sulla performance individuale. Questo esercizio aiuta a sviluppare la consapevolezza dei modelli condivisi, migliora la precisione dei passaggi e permette ai partecipanti di sperimentare il giocoleria con una complessità individuale ridotta.

Two-Person Juggling:

Standing side by side each person juggles one half of the pattern.



Image credit: Craig Quat (Quat Props)

ADATTARE IL GIOCOLIERE PER ESIGENZE DIVERSE

Il giocoliere può essere adattato in molti modi affinché i partecipanti con esigenze diverse possano partecipare in modo sicuro e significativo. Questo richiede che i facilitatori siano attenti, flessibili e pronti ad adattare sia l'attività sia il modo in cui viene introdotta. L'obiettivo non è semplificare il giocoleria in qualcosa di meno prezioso, ma trovare modi diversi per permettere ai partecipanti di esplorare ritmo, coordinazione, attenzione e movimento condiviso.

L'adattamento può comportare il cambiamento del numero di oggetti, dell'altezza dei lanci, della posizione del corpo, dell'uso dello spazio o dei ruoli all'interno dell'attività. Può anche significare passare dal lancio al posizionamento o rotola, oppure dalla pratica individuale al lavoro di coppia o di gruppo. Con un adattamento riflessivo, il giocoleria diventa accessibile a una vasta gamma di corpi, abilità e modi di apprendimento.

PER DISABILITÀ FISICHE O DISABILITÀ MOBILI

Il giocoleria non deve necessariamente avvenire in piedi o in aria. Può essere fatto seduti, a terra o con il supporto di una sedia o di una sedia a rotelle. Gli approcci a terra, come posizionare o far rotolare oggetti tra le mani o nei cerchi, possono rendere l'attività più stabile e accessibile.

L'altezza e l'ampiezza del movimento possono essere ridotte, concentrandosi su azioni piccole e controllate piuttosto che su grandi lanci. L'uso di superfici come tavoli o il pavimento può anche sostenere il movimento e ridurre la domanda fisica.

Il lavoro a coppie può essere particolarmente utile. Un partecipante può assumere un ruolo più attivo nello spostamento degli oggetti, mentre l'altro sostiene il ritmo o riceve e restituisce oggetti in modo adatto alla propria capacità. L'obiettivo è mantenere la logica del pattern adattando al contempo il modo in cui viene eseguito fisicamente.

PER DIFFERENZA DI ARTI O RIDUZIONE DELLA FORZA

Il giocoleria può essere adattato esplorando diversi modi di tenere, liberare e ricevere oggetti. I partecipanti non devono usare entrambe le mani in modo uguale né seguire una tecnica fissa. Possono lavorare con una mano, usare il corpo o utilizzare superfici per sostenere il movimento.

Oggetti leggeri e lenti come sciarpe o palle morbide possono ridurre lo sforzo e dare più tempo per reagire. L'attenzione può spostarsi dal giocoleria continua a sequenze di azioni, come posizionare, prendere e resettare.

I pattern possono anche essere semplificati o condivisi con un partner, permettendo ai partecipanti di seguire il ritmo senza dover gestire tutti gli elementi da soli. Questo rende l'attività meno dipendente dalla forza e più dal tempismo e dalla coordinazione.

PER DEFICIT UDITIVI

Il giocoleria si basa fortemente sul ritmo visivo e sul movimento, il che lo rende naturalmente accessibile quando la comunicazione è adattata. La dimostrazione è fondamentale. Mostrare chiaramente il modello e ripeterlo se necessario aiuta i partecipanti a comprendere senza dover fare affidamento su spiegazioni verbali.

I segnali visivi possono essere usati per supportare il tempo, come gesti per indicare quando iniziare o fermarsi. Lavorare in coppia o in piccoli gruppi permette anche ai partecipanti di seguire i movimenti degli altri e costruire un ritmo condiviso.

Il posizionamento è importante. I partecipanti dovrebbero essere in grado di vedere chiaramente il facilitatore e i loro partner. Con questi adattamenti, il giocoleria diventa un'attività visivamente strutturata e accessibile.

PER LA DISABILITÀ VISIVA

La giocoleria può essere adattata per basarsi maggiormente sul tatto, sul ritmo e sulla consapevolezza spaziale. Le istruzioni verbali dovrebbero descrivere chiaramente dove si trovano le mani, come avviene il movimento e dove si sta muovendo l'oggetto.

I partecipanti possono esplorare i movimenti fisici, ad esempio sentendo la posizione delle mani o praticando movimenti guidati con un partner o un facilitatore. Il suono può anche supportare l'orientamento, utilizzando oggetti che emettono rumore o segnali verbali durante l'attività.

Lavorare con distanze più brevi, ritmi più lenti e schemi coerenti aiuta a creare una struttura stabile e comprensibile. Gli esercizi in coppia sono particolarmente utili, poiché forniscono un feedback continuo attraverso l'interazione.

PER LE DISABILITÀ INTELLETTIVE

Chiarezza e struttura sono essenziali. Le istruzioni dovrebbero essere semplici, concrete e date passo dopo passo. Spesso è più efficace mostrare il movimento che spiegarlo e ripetere le dimostrazioni quando necessario.

Suddividere il giocoleria in azioni più piccole aiuta i partecipanti a comprendere la sequenza. Ad esempio, iniziare con una palla, poi due, oppure lavorare sul posizionamento prima di lanciare. Usare strumenti come cerchi a terra può aiutare a visualizzare dove andare gli oggetti.

La ripetizione e la routine supportano l'apprendimento. Mantenere un ritmo e una struttura costanti permette ai partecipanti di acquisire fiducia e riconoscere il modello nel tempo. L'attenzione dovrebbe rimanere sul successo, sulla partecipazione e sul piacere piuttosto che sulla precisione tecnica.

PER LO SPETTRO AUTISTICO

La prevedibilità e la struttura sono importanti. Una sequenza chiara dell'attività, con schemi ripetuti e ritmo costante, aiuta i partecipanti a comprendere e sentirsi a proprio agio.

Può essere utile iniziare con un'esplorazione individuale prima di passare al lavoro di coppia. Alcuni partecipanti potrebbero preferire osservare per primi e unirsi quando si sentono pronti. Questo dovrebbe essere rispettato come un modo valido di coinvolgere.

Dovrebbe essere considerato l'ambiente sensoriale. L'uso di oggetti morbidi, la riduzione del rumore e la limitazione del numero di azioni simultanee possono sostenere la concentrazione. Regole chiare, schemi stabili e la partecipazione opzionale agli esercizi basati sul contatto aiutano a creare un'esperienza sicura e gestibile.

PER SFIDE PSICOSOCIALI O DI SALUTE MENTALE

Le attività di giocoleria dovrebbero essere introdotte in modo sicuro e senza pressioni. Iniziare con esercizi semplici e a basso rischio permette ai partecipanti di acquisire gradualmente fiducia.

I partecipanti dovrebbero avere la possibilità di scegliere come partecipare. Possono partecipare attivamente, lavorare con un partner o assumere un ruolo di supporto. L'attenzione dovrebbe essere sulla partecipazione e sull'esperienza piuttosto che sulla performance.

I movimenti ritmici e ripetitivi possono sostenere la concentrazione e la regolazione. Allo stesso tempo, i facilitatori dovrebbero rimanere attenti ai segnali di frustrazione o sovraccarico e lasciare spazio per pause o aggiustamenti.

In questo contesto, il giocoleria diventa non solo un'attività di coordinamento, ma anche un modo per costruire fiducia, concentrazione e un senso di ritmo condiviso con gli altri.

Questi sono solo alcuni suggerimenti di esercizi. Per saperne di più, procura i libri di QuatProps "Juggling For Everyone" e "Comprehensive Juggle Board Manual" su quatprops.net

ATTIVITA DI BILANCIAMENTO

OBIETTIVI E BENEFICI

Le attività di equilibrio non riguardano solo il rimanere in piedi o controllare il movimento. Sono un modo per supportare lo sviluppo fisico, cognitivo, emotivo e sociale attraverso una pratica giocosa e significativa. Nel circo inclusivo, l'equilibrio diventa un mezzo di crescita: i partecipanti imparano a organizzare i propri corpi nello spazio, gestire l'incertezza, costruire fiducia in sé stessi e interagire con gli altri in modo focalizzato e collaborativo.

Un obiettivo importante del lavoro sull'equilibrio è lo sviluppo della propriocezione e della consapevolezza corporea. Attraverso attività come *la Ghost Fanfare* o *la Posa di Corde*, i partecipanti imparano a percepire meglio dove si trova il loro corpo nello spazio, come viene distribuito il peso e come si può regolare la postura. Questi esercizi aiutano a rafforzare la consapevolezza dell'allineamento, del centro di gravità e del movimento controllato.

Le attività di equilibrio supportano anche l'integrazione cognitiva. Per molti partecipanti, specialmente coloro che traggono beneficio da approcci concreti o immaginativi, l'uso di animali, storie o immagini può rendere il movimento più facile da comprendere. Inviti come camminare come una giraffa o stare in piedi come un pinguino aiutano a collegare istruzioni astratte a un'azione fisica chiara. In questo modo, l'immaginario diventa un ponte tra il pensiero e il fare.

Un altro beneficio chiave è la regolazione emotiva. L'equilibrio spesso comporta sfida, esitazione e la possibilità di perdere il controllo. Esercizi come il *Polpo* o la *Rana* possono aiutare i partecipanti a superare il ciclo di paura, tentativo, adattamento e successo. Questo sostiene la pazienza, la resilienza e la capacità di rimanere coinvolti anche quando qualcosa sembra difficile o sconosciuto.

Il lavoro di equilibrio può anche rafforzare le abilità sociali e la fiducia. Molte attività prevedono spotting o supporto da parte di un'altra persona. Questo crea opportunità per la comunicazione non verbale, l'attenzione condivisa e la cooperazione. I partecipanti imparano non solo a bilanciarsi, ma anche a fare affidamento sugli altri e a offrire supporto in cambio.

Infine, le attività di equilibrio contribuiscono sia allo sviluppo motorio fine che a quello grossolano. I compiti che combinano stabilità con un'altra azione, come stare in piedi su una gamba mentre si raccoglie o si posiziona un oggetto, favoriscono coordinazione, concentrazione e multitasking. Questo aiuta i partecipanti a sviluppare un controllo più preciso, pur restando connessi con l'intero corpo e lo spazio circostante.

REGOLE DI SICUREZZA DI BASE PER LE ATTIVITÀ DI EQUILIBRIO

SPOTTING FISICO

Per attività come la **Rola Bola** o il **Globe**, gli osservatori dovrebbero restare abbastanza vicini da prevenire cadute senza prendere il controllo del movimento. Il supporto dovrebbe essere dato alle **spalle** o **ai fianchi**, mai tirando le braccia. Questo aiuta i partecipanti a trovare il proprio centro di equilibrio restando al sicuro.

SPOTTING EMOTIVO

I facilitatori dovrebbero anche prestare attenzione ai segnali di **ansia**, **esitazione** o disimpegno. Nelle attività di equilibrio, il tempo di attesa può talvolta aumentare lo stress. Se un partecipante si sente a disagio durante una pausa, può aiutarlo a mantenerlo coinvolto attraverso incoraggiamento, presenza o un piccolo compito.

CONFINI CHIARI

I partecipanti dovrebbero sapere esattamente quando **un esercizio inizia** e **quando finisce**. Usare un segnale semplice e costante, come un **conto alla rovescia** come 3-2-1-stop, aiuta l'intero gruppo a finire in sicurezza e insieme.

CONTROLLO DELL'EQUIPAGGIAMENTO

Prima di iniziare, assicurati che il **pavimento sia libero** da oggetti inutili, specialmente vicino all'attrezzatura di bilanciamento. I partecipanti hanno bisogno di uno spazio sicuro sufficiente per salire e scendere dall'attrezzatura senza ostacoli.

PAVIMENTAZIONE E AMBIENTE

Considera sempre il tipo di **pavimentazione** e se si adatta all'attività. Su un **pavimento duro**, ad esempio, azioni di calpestato forti come camminare come un elefante potrebbero non essere appropriate. Gli esercizi dovrebbero essere adattati allo spazio e alla superficie per ridurre l'impatto e il disagio.

ATTIVITA' / ESERCIZI (TEMA DELLA GIUNGLA)



FANFARA NELLA GIUNGLA

I partecipanti si muovono nello spazio imitando diversi animali, ognuno invitando un modo diverso di usare il corpo. Da giraffe, allungano le mani in alto e camminano in punta di piedi. Come elefanti, si muovono con passi pesanti sui talloni. Da scimmie, oscillano le braccia e camminano sui piedi esterni. Come pinguini, tengono le braccia lungo i fianchi e camminano sull'interno dei piedi.

Una volta che i partecipanti conoscono ogni animale, il facilitatore può introdurre una sequenza mista, combinando due passaggi di ciascun animale uno dopo l'altro. Questo crea una sfida extra di coordinazione e incoraggia un rapido adattamento tra i diversi schemi di movimento.

Questo riscaldamento sviluppa **la consapevolezza corporea, il controllo posturale e la coordinazione** in modo giocoso. Prepara inoltre i partecipanti al lavoro sull'equilibrio esplorando diversi spostamenti di peso, posizioni dei piedi e modi di muoversi nello spazio.

ATTRAVERSANDO LA GIUNGLA

I partecipanti attraversano un piccolo percorso a ostacoli fatto di **anelli** e **blocchi di yoga**, immaginati come alberi e rovine nella giungla. L'obiettivo è attraversare da un lato all'altro senza toccare il "terreno". Per farlo, i partecipanti si muovono, si allungano e trasferiscono il loro peso con attenzione da un oggetto all'altro.

L'attività può variare in modi diversi. Ad esempio, i partecipanti possono mettere **i piedi sugli anelli e le mani sui blocchi**, oppure possono essere invitati a mantenere **sempre una mano e un piede** a contatto con un oggetto mentre si muovono. Queste variazioni incoraggiano la pianificazione, la precisione e la risoluzione dei problemi.

Questo esercizio sviluppa **equilibrio, consapevolezza spaziale e concentrazione**. Invita i partecipanti a esplorare strategie di stabilità e movimento pur rimanendo coinvolti in una sfida giocosa.

ROLA BOLA E PREPARATIVI PER LE TAVOLE

Questa sequenza prepara i partecipanti al lavoro sull'equilibrio su superfici instabili attraverso una serie di esercizi progressivi. Inizia sul pavimento e introduce gradualmente spostamenti di peso, ricerca del centro e movimenti controllati.

Il primo esercizio si concentra sull'**equilibrio a una gamba**. I partecipanti si posizionano tra due anelli e seguono un **lento conteggio 1-2-3**: prima sollevano un piede, poi toccano il ginocchio e infine entrano nell'altro anello. Questo aiuta a sviluppare controllo, ritmo e consapevolezza del trasferimento di peso da un lato all'altro del corpo.

Nella variante successiva, i partecipanti restano su una gamba mentre prendono una pallina immaginata come una mela. Lo raccolgono, lo passano da una mano all'altra e lo mettono in un altro cerchio. Questo aggiunge un ulteriore livello di sfida e sviluppa coordinazione, stabilità e attenzione.

La sequenza si sposta poi su **The Octopus**, dove i partecipanti mantengono una posizione di plank con la tavola appoggiata su un blocco di yoga. Da lì, sollevano lentamente i piedi per esplorare dove si trova il centro dell'equilibrio. Questo esercizio li aiuta a percepire come piccoli aggiustamenti influenzino l'intero corpo.

In **The Surfer**, i partecipanti si bilanciano sulla tavola e si chinano per raccogliere oggetti restando stabili. La difficoltà può essere aumentata aggiungendo un **secondo blocco di yoga**, creando una base meno stabile e richiedendo maggiore precisione.

Insieme, questi esercizi sviluppano **stabilità del core, trasferimento di peso, concentrazione e fiducia in sé stessi**. Offrono un modo graduale per affrontare attrezzature instabili senza dover affrontare compiti di bilanciamento più avanzati.

GLOBE

Questa sequenza introduce i partecipanti ad attività di equilibrio usando una **grande palla**, permettendo loro di esplorare in modo graduale l'instabilità, il supporto e il controllo del corpo. Gli esercizi possono iniziare con un semplice contatto e progredire verso posizioni più impegnative, a seconda della fiducia e delle capacità del gruppo.

Nei **basi del globo**, i partecipanti esplorano prima la palla sdraiandosi a pancia in giù e cercando di mantenere l'equilibrio senza toccare terra. Possono poi passare a sedersi sulla palla e ridurre gradualmente il contatto con il pavimento, esplorando come restare stabili lasciando andare. Per i partecipanti pronti a una sfida maggiore, la progressione può continuare nella **posizione rana**, dove si accovacciano sopra la palla. Questa variante avanzata richiede concentrazione, controllo e sicurezza in sé stessi.

Il **mondo di gruppo** introduce cooperazione e equilibrio condiviso. I partecipanti possono lavorare insieme per bloccare o stabilizzare la palla con mani o piedi, ad esempio mentre sono sdraiati sulla schiena, così che una persona possa stare in piedi o mantenere l'equilibrio con attenzione. Possono anche usare la palla insieme in attività come piegamenti condivisi, coordinando pressione e movimento su una superficie instabile.

Queste attività sviluppano **equilibrio, forza del core, consapevolezza corporea e fiducia**. Aiutano i partecipanti a sperimentare instabilità sia individuali che di gruppo, costruendo al contempo la fiducia attraverso sfide e supporto progressivi.



GIOCHI DI EXTRA BALANCE

Questi giochi offrono un modo giocoso per continuare a esercitarsi sull'equilibrio aggiungendo interazione e sfida. Possono essere usati come estensione della sessione principale, come attività di chiusura più leggera o come variazione motivante per i partecipanti pronti per qualcosa di più dinamico.

In **Carta-Forbice-Sasso sulla Rola Bola**, i partecipanti giocano il gioco familiare bilanciandosi sulla scacchiera. Questo combina un compito fisico con decisioni rapide e incoraggia i partecipanti a rimanere stabili mentre interagiscono con il partner.

In **Rice Bag Tag**, i partecipanti si muovono nello spazio con piccoli sacchetti in equilibrio sulla testa. Se una borsa cade, il partecipante si blocca finché un'altra persona non aiuta a rimetterla in testa. Questo aggiunge un elemento cooperativo, poiché i partecipanti devono prestare attenzione sia al proprio movimento sia ai bisogni degli altri.

Questi giochi sviluppano postura, **attenzione** e **coordinazione**, incoraggiando anche **il supporto tra pari**, **la reattività** e il coinvolgimento giocoso.

Se vuoi, posso anche modificare gli **Obiettivi**, i **Benefici** e **le Linee Guida di Sicurezza** nello stesso stile più stretto così che tutto il capitolo sull'Equilibrio si adatti perfettamente.



ADATTARE L'EQUILIBRIO PER ESIGENZE DIVERSE

ADATTARE L'EQUILIBRIO PER ESIGENZE DIVERSE

Le attività di equilibrio possono essere adattate in molti modi affinché i partecipanti con esigenze diverse possano partecipare in modo sicuro e significativo. Questo richiede che i facilitatori siano attenti, flessibili e pronti ad adattare sia il compito che l'ambiente. L'obiettivo non è semplificare l'attività, ma trovare modi diversi per permettere ai partecipanti di esplorare stabilità, spostamento del peso, coordinazione, fiducia in sé stessi e movimento nello spazio.

A volte ciò significa cambiare posizione, livello di supporto, velocità, superficie o ruolo all'interno dell'attività. Può anche significare passare da stare in piedi a seduto, da un movimento dinamico a azioni controllate più piccole, o da una sfida individuale a un equilibrio condiviso. Con un adattamento riflessivo, l'equilibrio può diventare accessibile a una vasta gamma di corpi, abilità e modi di partecipare.

PER DISABILITÀ FISICHE O DISABILITÀ MOBILI

L'equilibrio non deve necessariamente avvenire in piedi o su attrezzature instabili. Può essere esplorato seduto, appoggiato o vicino al suolo. I partecipanti possono lavorare sullo spostamento del peso, mantenere la postura mentre si allungano o coordinare i movimenti seduti su una sedia, una sedia a rotelle o una grande palla con supporto.

È utile concentrarsi sul principio dell'equilibrio piuttosto che su una forma fissa. Un partecipante potrebbe non stare in piedi su una gamba, ma può comunque esplorare la stabilità, il trasferimento controllato del peso e la relazione tra movimento e supporto. Anelli, blocchi, sedie e altre attrezzature possono aiutare a creare sfide graduali che si adattino alle possibilità del partecipante.

Anche il supporto del partner può essere utile. Un partecipante può bilanciarsi con assistenza fisica, usare una mano come supporto o condividere un compito con qualcun altro. L'obiettivo è rendere l'esperienza di controllo, adattamento e successo accessibile in modo sicuro.

PER DIFFERENZA DI ARTI O RIDUZIONE DELLA FORZA

Quando si lavora con partecipanti con differenze di arti o forza ridotta, è importante allontanarsi dall'idea che l'equilibrio debba basarsi su posizioni simmetriche o su uno sforzo muscolare intenso. L'equilibrio può essere esplorato attraverso diversi punti di contatto e organizzazioni corporee.

Le attività possono essere adattate riducendo il carico, accorciandone la durata o permettendo il supporto da parte dell'attrezzatura o di un'altra persona. L'attenzione può spostarsi sull'allineamento, sul tempismo e sulla distribuzione efficiente del peso piuttosto che sulla forza. I movimenti piccoli e supportati possono già offrire un'esperienza di equilibrio significativa.

In questo modo, l'equilibrio diventa meno riprodurre una posizione standard e più trovare modi efficaci e comodi per rimanere organizzati nello spazio.

PER DEFICIT UDITIVI

Quando si lavora con partecipanti con disabilità uditiva, l'attenzione principale è su come vengono condivise le informazioni. Le attività di equilibrio sono spesso molto visive, il che può renderle molto accessibili quando la comunicazione è adattata chiaramente.

La dimostrazione è essenziale. Mostrare il movimento, ripeterlo e suddividerlo in passi visibili è spesso più efficace delle lunghe spiegazioni verbali. I facilitatori possono anche utilizzare semplici segnali visivi per avviare, fermarsi o cambiare esercizi.

Anche il posizionamento nello spazio conta. I partecipanti dovrebbero essere in grado di vedere il facilitatore e, quando rilevante, gli altri partecipanti. Nelle attività di coppia o di gruppo, l'equilibrio può anche supportare una forte comunicazione non verbale attraverso osservazione, tempismo e attenzione condivisa.

PER LE DISABILITÀ INTELLETTIVE

Quando si lavora con partecipanti con disabilità intellettive, è importante creare una struttura chiara, prevedibile e facile da seguire. Le attività di equilibrio possono rimanere ricche e coinvolgenti, purché il modo in cui vengono introdotte favorisca la comprensione.

Le istruzioni dovrebbero essere semplici, concrete e date passo dopo passo. Spesso è più efficace mostrare piuttosto che spiegare. Suddividere l'attività in parti più piccole può aiutare i partecipanti a capire cosa fare e a sentirsi più sicuri. Marcatori visivi come anelli, linee o blocchi possono anch'essi aiutare la comprensione.

La ripetizione è particolarmente utile. Ripetere lo stesso movimento in un formato stabile aiuta i partecipanti a costruire fiducia e a riconoscere il modello. L'obiettivo non è la precisione tecnica, ma un ingaggio riuscito e un controllo in crescita.

PER LA DISABILITÀ VISIVA

Quando si lavora con partecipanti con disabilità visiva, l'attenzione si sposta sul tatto, sulla guida verbale chiara e sull'organizzazione spaziale coerente. Le istruzioni dovrebbero descrivere non solo cosa fare, ma anche dove si trova il corpo nello spazio e come il peso dovrebbe spostarsi.

Il contatto può essere un supporto prezioso. I partecipanti possono esplorare l'attrezzatura con le mani prima di usarla, sentire una posizione del corpo con guida o lavorare con un partner per comprendere la direzione e la forma di un movimento. Confini chiari, layout prevedibili e una disposizione costante delle attrezzature aiutano i partecipanti a muoversi con maggiore sicurezza.

Questo rende l'equilibrio un'attività radicata sulla sensazione, sull'orientamento e sulla consapevolezza corporea.

PER LO SPETTRO AUTISTICO

Quando si lavora con partecipanti nello spettro autistico, è importante creare un ambiente prevedibile, chiaro e gestibile. Una sequenza chiara, una struttura ripetuta e una progressione visibile possono ridurre l'incertezza e favorire la partecipazione.

Alcuni partecipanti potrebbero aver bisogno di tempo per osservare prima di provare un'attività da soli. Può anche aiutare introdurre un elemento alla volta, invece di combinare troppe richieste contemporaneamente.

Anche l'attenzione all'ambiente sensoriale è importante. Attrezzature instabili, turni in attesa, rumore o vicinanza fisica possono influire sul comfort e sulla concentrazione. Stabilire confini chiari, offrire scelta e permettere diversi livelli di partecipazione può rendere le attività di equilibrio più sicure e accessibili.

PER SFIDE PSICOSOCIALI O DI SALUTE MENTALE

Quando si lavora con partecipanti che affrontano sfide psicosociali o di salute mentale, la priorità è creare uno spazio che risulti sicuro, graduale e senza giudizi. L'equilibrio può suscitare esitazione, paura di fallimento o frustrazione, quindi è importante introdurre la sfida senza pressioni.

I partecipanti dovrebbero sentirsi liberi di partecipare al proprio livello. Alcuni potrebbero preferire semplici esercizi a terra, posizioni supportate o osservare prima di provare. Altri potrebbero aver bisogno di pause, incoraggiamenti o della possibilità di ripetere un compito familiare.

Quando ben supportate, le attività di equilibrio possono aiutare i partecipanti a costruire fiducia, pazienza, concentrazione e fiducia nella propria capacità di provare, adattarsi e continuare.

USO DEL GIOCO DI CARTE DIVERSABILITY CIRCUS

Il gioco di carte DiversAbility Circus è uno strumento pedagogico progettato per supportare la pratica circense inclusiva. Invece di concentrarsi su una singola disciplina, riunisce diverse attività circensi in un formato strutturato basato sul gioco che incoraggia la partecipazione, la cooperazione e l'esplorazione.

Il gioco si basa su un sistema di schede compiti e postazioni attività, dove i partecipanti si impegnano in diverse discipline circensi come giocoleria, equilibrio e acrobilancio. Attraverso questi compiti, i partecipanti esercitano le abilità passo dopo passo e possono poi combinarle in un momento o una sequenza condivisa. La struttura aiuta a creare un quadro chiaro e coinvolgente, pur rimanendo flessibile e adattabile a diversi gruppi.

Uno dei punti di forza principali del gioco è che supporta gruppi con abilità miste. Le attività possono essere selezionate, adattate o semplificate a seconda dei partecipanti, e possono esistere diversi livelli di difficoltà contemporaneamente. I partecipanti possono interagire in modi diversi, sia recitandosi, supportando gli altri, osservando o assumendo ruoli alternativi.

Il gioco incoraggia anche la cooperazione rispetto alla competizione. I partecipanti lavorano insieme verso un obiettivo condiviso, che aiuta a costruire coesione di gruppo, comunicazione e un senso di realizzazione collettiva. L'uso di elementi opzionali, come le carte basate su vincoli, può ulteriormente favorire la riflessione, l'empatia e la consapevolezza delle diverse esperienze, se usati con attenzione e rispetto.

I facilitatori possono utilizzare il gioco in modi diversi: come struttura di sessione completa, come struttura per più sessioni o come fonte di ispirazione per attività specifiche. Può essere particolarmente utile quando si lavora con gruppi che beneficiano di una struttura chiara, varietà e un coinvolgimento giocoso.

Allo stesso tempo, il gioco è solo uno strumento possibile all'interno della pratica circense inclusiva. Le attività possono sempre essere utilizzate indipendentemente dal gioco e i facilitatori sono incoraggiati ad adattare, combinare o semplificare i suoi elementi in base al loro contesto.



GIOCHI ED ESPRESSIONE CREATIVA

OBIETTIVI E BENEFICI

I giochi e l'espressione creativa sono una parte importante della pedagogia circense. Il circo oggi non riguarda solo la tecnica o il padroneggiamento di abilità specifiche. Si tratta anche di gioco, creatività, lavoro di squadra e di sentirsi più a proprio agio con se stessi e con gli altri. Attraverso giochi ispirati al clown, al teatro e all'improvvisazione, i partecipanti possono esplorare movimento, emozioni e interazioni in modo più aperto e giocoso. Queste attività aiutano a creare uno spazio dove i partecipanti possono provare, immaginare, esibirsi e godersi l'essere visti dagli altri senza la pressione di dover essere perfetti.

Uno degli obiettivi principali di questo lavoro è sviluppare spontaneità, creatività ed espressione emotiva. Il clowning e i giochi di improvvisazione invitano i partecipanti a rispondere sul momento, a giocare con le idee e a esprimersi attraverso gesti, movimenti, espressioni facciali e interazione. Incoraggiano la curiosità, l'immaginazione e la libertà di esplorare modi diversi di essere.

Queste attività aiutano anche i partecipanti a diventare più presenti e a sentirsi più a loro agio con l'incertezza. In caso di impro e clowning, non è sempre possibile prepararsi in anticipo o controllare cosa succederà dopo. I partecipanti imparano a reagire, adattarsi e rimanere coinvolti con ciò che accade intorno a loro. Questo favorisce flessibilità, attenzione e fiducia nel rispondere in modo autentico.

Un altro beneficio importante è lo sviluppo della fiducia in sé stessi e dell'espressione di sé. I giochi di performance, umorismo e immaginazione permettono ai partecipanti di mostrare parti di sé in modo giocoso e supportato. Possono sperimentare come essere visibili, prendere l'iniziativa e comportarsi davanti agli altri. Questo può aiutare a ridurre il giudizio verso se stessi e la paura di commettere errori, costruendo al contempo un maggiore senso di sicurezza e sicurezza.

I giochi e l'espressione creativa supportano anche il benessere emotivo. Creando spazi per risate, gioco, sorpresa ed emozioni, aiutano i partecipanti a liberare tensione e provare gioia. Incoraggiano inoltre i partecipanti ad accettare gli errori come parte del processo, il che può ridurre la paura del fallimento e sostenere la resilienza.

A livello sociale, queste attività rafforzano la comunicazione, l'ascolto, l'empatia e la coesione del gruppo. Molti giochi dipendono dall'osservare gli altri, reagire ai partner, condividere l'attenzione e costruire qualcosa insieme. Aiutano i partecipanti a connettersi attraverso la presenza e l'interazione, spesso senza affidarsi solo alle parole.

Per i giovani e i gruppi di abilità miste, queste attività sono particolarmente preziose perché aiutano a creare un ambiente inclusivo in cui l'individualità è benvenuta e le differenze diventano fonte di creatività piuttosto che di limitazione. In questo modo, i giochi e l'espressione creativa supportano non solo l'esplorazione artistica, ma anche la fiducia, la connessione e la partecipazione.

LINEE GUIDA DI SICUREZZA

I giochi e le attività di espressione creativa sono generalmente a basso rischio, ma richiedono comunque attenzione sia alla **sicurezza fisica** che alla **sicurezza emotiva**. Poiché questi esercizi coinvolgono immaginazione, interazione e talvolta performance, è importante creare uno spazio in cui i partecipanti si sentano sicuri, rispettati e liberi di esprimersi.

SICUREZZA FISICA

Assicurati che lo spazio sia libero da ostacoli e consenta un movimento sicuro in tutte le direzioni. I partecipanti dovrebbero essere consapevoli delle persone intorno a loro, specialmente durante i giochi basati sulla camminata o sul movimento.

Incoraggia il controllo piuttosto che la velocità. Anche nei giochi giocosi o competitivi, i movimenti dovrebbero rimanere sicuri e adattati allo spazio e al gruppo. Il contatto fisico dovrebbe sempre essere **opzionale**, chiaramente introdotto e rispettoso.

I facilitatori dovrebbero rimanere attenti a stanchezza, equilibrio o difficoltà di coordinamento e adattare l'intensità o la durata delle attività quando necessario.

SICUREZZA EMOTIVA

Le attività creative ed espressive possono far sentire i partecipanti visibili e talvolta vulnerabili. È importante creare un clima in cui **gli errori siano accettati, nessuno sia giudicato** e la partecipazione non sia mai forzata.

I partecipanti dovrebbero sempre avere la possibilità di **osservare, adattarsi** o **uscire** da un'attività. L'incoraggiamento dovrebbe concentrarsi sulla partecipazione e sull'impegno piuttosto che sulla performance o sul "essere divertenti" o "essere bravi".

Umore e gioco non dovrebbero mai prendere di mira o escludere nessuno. I facilitatori dovrebbero prestare attenzione alla dinamica di gruppo e intervenire se necessario per mantenere un ambiente rispettoso.

CONSAPEVOLEZZA E FACILITAZIONE DEL GRUPPO

I facilitatori dovrebbero osservare costantemente l'energia, il coinvolgimento e il livello di comfort del gruppo. Alcuni partecipanti potrebbero aver bisogno di più tempo, supporto o rassicurazione, mentre altri potrebbero cercare più sfide.

Bilanciare l'energia è importante: alternare momenti attivi e più calmi può aiutare a mantenere l'attenzione ed evitare un sovraccarico.

I facilitatori dovrebbero anche modellare il comportamento che si aspettano: apertura, rispetto, giocosità e accettazione. Questo aiuta a creare un ambiente sicuro in cui i partecipanti si sentono sicuri di esplorare ed esprimersi.

ATTIVITA' / ESERCIZI

NOMINA E PROVA UNA MOSSA

I partecipanti si schierano in cerchio. Uno alla volta, ogni persona pronuncia il proprio nome e mostra un movimento. Il resto del gruppo ripete insieme sia il nome che il movimento.



Questa attività aiuta i partecipanti a imparare i nomi degli altri mentre iniziano a muoversi, osservare ed esprimersi davanti al gruppo. Crea anche un'atmosfera giocosa fin dall'inizio. Può essere utile invitare i partecipanti a non prepararsi troppo in anticipo, ma a rispondere nel momento in cui tocca a loro. Allo stesso tempo, dovrebbero rimanere concentrati sul copiare il movimento del partecipante precedente il più fedelmente possibile alla y.



VELOCITÀ DI CAMMINATA 1-10

I partecipanti si muovono liberamente nello spazio. Il facilitatore chiama i numeri da 1 a 10 in ordine casuale. Ogni numero corrisponde a una velocità di camminata: **1** significa completamente fermo, **5** è un passo normale di camminata e **10** è la velocità sicura più veloce possibile nello spazio.



Questo esercizio sviluppa la consapevolezza del tempo, della reattività e del controllo del movimento. Può anche favorire la concentrazione e la consapevolezza spaziale. I partecipanti dovrebbero essere incoraggiati a non camminare in cerchio, ma a cambiare direzione, notare gli spazi vuoti e disperdersi nella stanza.

CAMMINARE E FERMARSI

Il gruppo cammina per lo spazio a passo normale. All'inizio, i partecipanti si fermano ogni volta che il facilitatore si ferma. Dopo aver ripetuto questo più volte, il gruppo viene invitato a decidere insieme, senza parole, quando fermarsi.



Questo esercizio rafforza la consapevolezza di gruppo, la comunicazione non verbale e l'attenzione condivisa. I partecipanti iniziano seguendo un segnale esterno, poi passano al processo decisionale collettivo e all'ascolto attraverso il corpo. Può essere interessante osservare come il gruppo inizia a percepire il tempo insieme.



MARIONETTE

I partecipanti lavorano in coppia. Una persona è la marionetta, un burattino mosso da fili invisibili. L'altro è il burattinaio, che guida il movimento del burattino "tirando" questi fili immaginari. Dopo qualche minuto, i ruoli cambiano.



Questa attività incoraggia l'immaginazione, la consapevolezza corporea e l'attenzione alla qualità del movimento. Il burattinaio esplora come diverse parti del corpo possano essere attivate, mentre la marionetta pratica la reattività, il rilascio e l'espressione fisica. Costruisce anche fiducia tra i partner.

MIRRORING

I partecipanti restano in coppia, uno di fronte all'altro. Una persona inizia guidando movimenti semplici mentre l'altra li imita con la massima precisione possibile. Dopo qualche minuto, i ruoli si scambiano. Successivamente, la coppia può continuare senza un leader chiaro, cercando di muoversi insieme come se entrambi guidassero contemporaneamente.



se entrambi guidassero

Questo esercizio sviluppa osservazione, coordinazione, concentrazione e connessione con il partner. Invita i partecipanti a prestare molta attenzione ai dettagli e a restare presenti con il ritmo e l'intenzione di un'altra persona.



LA GARA PIU LENTA DEL MONDO

Il gruppo si mette in fila all'inizio di una gara. Un traguardo è chiaramente definito. La regola è semplice: questa è la gara più lenta al mondo, e l'ultimo a tagliare il traguardo è il vincitore. I partecipanti possono sabotarsi a vicenda in modo giocoso, purché ciò rimanga sicuro e rispettoso e tutti riescano comunque a raggiungere il traguardo.



Questo gioco invita i partecipanti a giocare con tensione, lentezza, controllo e strategia. Spesso genera risate e un forte coinvolgimento, richiedendo anche attenzione e consapevolezza degli altri. Confini chiari sono importanti affinché l'attività rimanga sicura e piacevole per tutti.

PASSARE LA PALLA E REGALARE

Sono esercizi di mimo di gruppo, fatti in piedi in cerchio.

In Passing the Ball, il facilitatore inizia mimando di tenere una palla immaginaria e passarla a un'altra persona. Quella persona lo cattura e lo passa a qualcun altro. I partecipanti sono incoraggiati a mostrare chiaramente quanto sia pesante, leggera, grande o veloce la palla, e a prenderla con la stessa energia con cui è stata lanciata.



Nel **Regalo**, un partecipante mima il dono di un oggetto alla persona accanto a lui. La persona che riceve dice: "oh, grazie per questo..." e decide quale sia l'oggetto. Mostrano brevemente come lo usano, poi lo mettono via e fanno il mimo di dare un nuovo oggetto alla persona successiva. Il gioco continua intorno al cerchio.

Il livello successivo è invitare chi riceve il destinatario a rispondere con un'emozione specifica al regalo. Prima di farlo, può essere utile discutere le diverse emozioni con il gruppo.

Questi esercizi sviluppano l'immaginazione, le capacità di mimo, l'attenzione condivisa e l'interazione creativa. Incoraggiano inoltre i partecipanti ad accettare e a costruire le idee degli altri. Il punto non è indovinare correttamente, ma creare insieme una realtà condivisa.

ADATTARE GIOCHI ED ESPRESSIONE CREATIVA PER ESIGENZE DIVERSE

DISABILITÀ FISICHE / MOBILITÀ RIDOTTA

Tutte le attività possono essere svolte seduti, in piedi o sdraiati, a seconda delle esigenze individuali. Il movimento non deve coinvolgere tutto il corpo; Può concentrarsi sulla parte superiore del corpo, sulla testa, sulle espressioni facciali, sul respiro o sulla direzione degli occhi.

Le attività di "camminare" possono essere adattate al rotolamento, gesticolare o spostare il peso. Velocità, ampiezza di movimento e durata dovrebbero essere regolate individualmente. Dispositivi di assistenza come sedie a rotelle, deambulatori o stampelle sono completamente integrati nell'attività e trattati come parte delle possibilità di movimento del partecipante.

DISABILITÀ VISIVE

I partecipanti possono lavorare con un partner per orientamento verbale o fisico (sempre con consenso). Lo spazio dovrebbe essere organizzato con confini chiari e una disposizione coerente per supportare l'orientamento.

Attività come il mirroring possono passare dall'imitazione visiva al focus su ritmo, tempismo o qualità del movimento. Descrizioni verbali chiare e l'esplorazione tattile dello spazio o delle posizioni possono favorire la partecipazione.

DEFICIT UDITIVI

Le istruzioni dovrebbero essere supportate da segnali visivi, gesti e dimostrazioni. Segnali di gruppo come start, stop o variazioni di velocità possono essere comunicati visivamente.

Gli esercizi di coppia e di gruppo possono enfatizzare il contatto visivo, i segnali corporei e l'attenzione condivisa. Le risposte verbali possono essere sostituite da movimento, gesti o espressioni facciali.

DISABILITÀ INTELLETTIVE / DIFFICOLTÀ DI APPRENDIMENTO

Le attività dovrebbero essere introdotte in modo chiaro, semplice e strutturato. Le istruzioni sono brevi, concrete e dimostrate piuttosto che spiegate in modo astratto.

Gli esercizi possono essere suddivisi in piccoli passaggi, ognuno dei quali è un successo di per sé. La ripetizione aiuta a costruire comprensione e fiducia. I partecipanti possono scegliere di copiare idee esistenti invece di crearne di nuove, e dovrebbe essere concesso tempo extra per elaborare e rispondere.

PARTECIPANTI NEURODIVERGENTI (AD ESEMPIO AUTISMO, ADHD)

Una struttura prevedibile e una sequenza chiara possono favorire il coinvolgimento, specialmente all'inizio della sessione. I partecipanti possono preferire movimenti piccoli, ripetitivi o di bassa intensità, e questo dovrebbe essere pienamente accettato.

L'ambiente sensoriale (rumore, velocità, vicinanza, input visivo) dovrebbe essere regolato quando necessario. I partecipanti possono osservare per primi e unirsi quando sono pronti. Diversi livelli di partecipazione, incluso il coinvolgimento non verbale, sono validi e incoraggiati.

DISABILITÀ DEL LINGUAGGIO O DELLA COMUNICAZIONE

L'espressione verbale è opzionale in tutte le attività. La comunicazione può avvenire attraverso il movimento, il gesto, il mimo o l'espressione facciale.

Nomi, emozioni o idee possono essere espressi fisicamente piuttosto che verbalmente. Sono benvenute risposte di una sola parola, metodi alternativi di comunicazione o comunicazione assistita. I facilitatori dovrebbero mostrare apertura e accettazione di molteplici modi di comunicare.

CREARE UNA PERFORMANCE

Nel contesto delle attività circensi con giovani con disabilità, creare una performance è un'opzione che dovrebbe essere presa in considerazione solo se serve a uno scopo significativo. Una performance non è un risultato necessario della pratica circense inclusiva, e non dovrebbe mai diventare un obbligo o una misura del successo. Il valore del circo non dipende dal mostrare risultati agli altri.

In alcuni contesti, tuttavia, creare una performance può offrire un'esperienza positiva e significativa. Può offrire ai partecipanti l'opportunità di condividere qualcosa che hanno creato, di vivere l'esperienza di essere visti in un ambiente di supporto e di rafforzare il senso di realizzazione del gruppo. Se affrontata con attenzione, una performance può sostenere fiducia, espressione e appartenenza.

La domanda chiave non è "Dovrebbe esserci una performance?" ma piuttosto "Perché ne stiamo creando una, e per chi?" Una performance dovrebbe essere proposta solo quando corrisponde alle esigenze, ai desideri e al comfort dei partecipanti, e quando il processo rimane rispettoso, flessibile e inclusivo.

POSSIBILI SCOPI DELLA CREAZIONE DI UNA PERFORMANCE

Una performance può essere utile quando aiuta a dare significato al lavoro svolto durante le sessioni. Può offrire un modo per mettere insieme movimenti, idee o abilità che i partecipanti hanno esplorato nel tempo e trasformarli in un'esperienza condivisa.

Può anche sostenere la fiducia in sé stessi e l'espressione di sé, soprattutto quando i partecipanti amano mostrare qualcosa agli altri e sono orgogliosi di ciò che hanno creato. Per alcuni gruppi, una performance può rafforzare la coesione del gruppo creando un obiettivo condiviso e incoraggiando la cooperazione.

In altre situazioni, tuttavia, una performance potrebbe non essere appropriata. Se crea stress, pressione o esposizione inutile, potrebbe andare contro gli obiettivi della pratica inclusiva. In tali casi, una semplice forma di condivisione all'interno del gruppo può essere più appropriata di una presentazione più strutturata o pubblica.



COSA PUÒ SIGNIFICARE LA PERFORMANCE IN QUESTO CONTESTO

In un contesto circense inclusivo, la performance non deve necessariamente significare uno spettacolo formale davanti a un pubblico. Può essere un atto molto semplice di condivisione. Potrebbe essere una breve sequenza mostrata a un altro piccolo gruppo, una presentazione per pari o personale di supporto, o un momento in cui i partecipanti si mostrano a vicenda ciò che hanno creato.

Una performance può includere movimento, immobilità, suoni, oggetti, interazioni o semplici azioni ripetute. Non deve essere tecnico o rifinito. L'attenzione è sulla presenza, sulla partecipazione e sul significato condiviso, non sulla perfezione.



COME CREARE UNA PERFORMANCE IN MODO INCLUSIVO



Se viene scelta una performance, dovrebbe nascere da attività che i partecipanti già conoscono e apprezzano. Di solito è meglio costruire su esercizi, giochi o idee di movimento familiari piuttosto che introdurre qualcosa di completamente nuovo per il gusto della presentazione.

Una performance può essere creata come una sequenza semplice con un inizio, una parte centrale e una fine. Può anche essere costruito da brevi scene di gruppo, azioni ripetute o combinazioni di movimento e oggetti. Temi come emozioni, azioni quotidiane, immagini circensi o situazioni immaginarie possono aiutare a dare coerenza al pezzo.

La struttura dovrebbe rimanere flessibile. Può essere breve, semplice e adattato in qualsiasi momento. Ciò che conta è che i partecipanti comprendano cosa stanno facendo e si sentano a proprio agio nel farlo.

UNA PROGRESSIONE GRADUALE DI CONDIVISIONE E PERFORMANCE

Quando si crea una performance, è importante seguire una progressione graduale che sostenga la fiducia in sé stessi e la sicurezza emotiva. I partecipanti dovrebbero prima sperimentare la condivisione in un ambiente familiare e di supporto prima di essere invitati a presentare a un pubblico più ampio.

Un progresso utile è iniziare con la condivisione in piccoli gruppi, dove i partecipanti mostrano ciò che sanno o ciò che hanno creato in un contesto limitato e affidabile. Questo può accadere in coppia, in piccoli gruppi o davanti al resto del gruppo che già conoscono. A questo punto, l'attenzione è sul sentirsi a proprio agio nell'essere visti, sperimentare e acquisire fiducia senza pressioni.

Solo quando i partecipanti si sentono pronti e sicuri in questo contesto l'esperienza dovrebbe essere estesa a persone esterne, come un altro gruppo, membri dello staff, famiglie o un pubblico più ampio. Questo passaggio dovrebbe sempre rimanere opzionale e adattarsi al livello di comfort dei partecipanti.

Questa progressione graduale aiuta a ridurre l'ansia, costruire fiducia e rendere la performance un'esperienza positiva. Permette ai partecipanti di sviluppare fiducia in se stessi passo dopo passo, così che essere visti dagli altri diventi di supporto e fonte di potere piuttosto che stressante.



RUOLI E PARTECIPAZIONE

Non tutti i partecipanti devono assumere lo stesso ruolo in una performance. L'inclusione significa offrire modi diversi di partecipare e riconoscere che la visibilità può essere vissuta in modo diverso da persona a persona.

Alcuni partecipanti potrebbero voler esibirsi direttamente, mentre altri potrebbero preferire supportare il processo in modo diverso. I ruoli possono includere esibirsi, osservare, aiutare con gli oggetti di scena, modellare lo spazio, supportare le transizioni, creare suoni o ritmi, o assistere un altro partecipante.

Tutti questi ruoli sono significativi. Un partecipante non deve essere al centro dell'attenzione per far parte della performance.

ADATTARE LE PRESTAZIONI ALLE ESIGENZE DEI PARTECIPANTI

La partecipazione a uno spettacolo dovrebbe sempre essere **volontaria**. Nessun partecipante dovrebbe sentirsi costretto a recitare, parlare o essere visibile in modo scomodo. Il livello di esposizione dovrebbe essere regolabile. Un partecipante può preferire far parte di un momento di gruppo, rimanere seduto, restare in un posto o contribuire solo a una parte della sequenza.

La performance dovrebbe anche essere adattata all'energia del gruppo, agli stili comunicativi e alle esigenze di supporto. Potrebbe dover essere più breve, più lento, più strutturato o meno pubblico. In alcuni casi, può essere più appropriato presentarsi solo a persone familiari o mantenere la condivisione interamente all'interno del gruppo.

L'obiettivo non è inserire i partecipanti nelle aspettative di performance, ma adattare la performance affinché rimanga sicura, accessibile e significativa.



CREARE UN PROCESSO SICURO E DI SUPPORTO

Poiché la performance può comportare visibilità e vulnerabilità, il processo deve essere fondato su fiducia, rispetto e scelta. I facilitatori dovrebbero controllare regolarmente se la performance ha ancora senso per il gruppo e se i partecipanti si sentono a proprio agio con essa.

Il feedback dovrebbe essere incoraggiante e focalizzato sulla partecipazione, sull'impegno, sulla presenza e sull'espressione piuttosto che sulla qualità o sul confronto. Ciò che conta di più è che i partecipanti si sentano riconosciuti per il loro contributo e percepiscano il processo come positivo.

Quando viene gestita con cura, una performance può diventare un momento prezioso di condivisione, riconoscimento e realizzazione collettiva. Ma rimane solo un possibile percorso all'interno della pratica circense inclusiva, non un obiettivo in sé.



RISORSE E STRUMENTI

RICERCA E PUBBLICAZIONI

Quando si discute del valore di sviluppo e terapeutico delle attività circensi, è importante essere chiari sulle osservazioni, esperienze e ricerche su cui si basano queste affermazioni. L'idea che la pratica circense possa sostenere lo sviluppo fisico, cognitivo, emotivo e sociale non dovrebbe basarsi solo sull'intuizione o sull'esperienza aneddotica positiva. È inoltre sostenuto da un crescente corpus di ricerche scientifiche. Negli ultimi due decenni, numerose pubblicazioni hanno esplorato gli effetti della pratica circense attraverso osservazioni e misurazioni empiriche.

Come parte di questo campo di ricerca, l'Associazione Ungherese di Giocoliere ha compilato una raccolta di 30 studi internazionali che esaminano l'impatto delle tecniche circensi su aree come il sistema nervoso, lo sviluppo motorio e cognitivo, e le abilità sociali. Inoltre, le arti circensi vengono studiate anche da altre prospettive, tra cui estetica, storia, filosofia e sociologia. Per i lettori che desiderano esplorare questi approcci più ampi, la collezione online della Circus Arts Research Platform offre un utile punto di ingresso.

La raccolta di ricerca utilizzata per questo manuale si concentrava principalmente su fonti in lingua inglese. È quindi probabile che esistano anche studi e pubblicazioni di valore in altre lingue. Gli abstract dei trenta studi selezionati sono stati raccolti in una pubblicazione in lingua inglese intitolata *Collection of Scientific Research and Evidence*, che offre una panoramica accessibile delle principali assunzioni, metodi e risultati di questo corpus di lavoro.

Nel complesso, la ricerca internazionale e l'esperienza dei professionisti che lavorano nella pedagogia circense suggeriscono che attività circensi ben facilitate possano avere un impatto positivo sullo sviluppo fisico, il benessere emotivo, il funzionamento cognitivo e la partecipazione sociale. Questi risultati rafforzano la tesi del circo come pratica educativa significativa e inclusiva quando viene adattato con attenzione e facilitato responsabilmente.



ULTERIORI LETTURE

Le seguenti risorse possono essere utili per i lettori che desiderano approfondire la loro comprensione del circo inclusivo, del circo sociale, dell'apprendimento basato sul movimento, della pratica psicomotoria e della pedagogia legata alla disabilità. L'elenco combina pubblicazioni direttamente collegate alla pedagogia circense con riferimenti più ampi su movimento, apprendimento, sviluppo psicomotorio e inclusione.

Alcuni punti di partenza consigliati includono:

Circus for Development: Social and Inclusive Circus Practices – una panoramica delle pratiche circensi sociali e inclusive.

Social Circus: Building Communities – casi di studio sul circo sociale in Europa e oltre.

Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* – un riferimento chiave sulla mindfulness e la consapevolezza corporea.

Thich Nhat Hanh – scritti su compassione, presenza e consapevolezza.

Learning Through Movement: A Guide for Educators – risorse sull'apprendimento basato sul movimento e sulla consapevolezza corporea.

Centramento® Corpo-Mente – approcci all'educazione e all'espressione corporea.

Oltre a questi riferimenti generali, la bozza include anche una vasta bibliografia di libri e pubblicazioni in slovacco, ceco, ungherese e tedesco relativi alla psicomotricità, all'educazione speciale, alla disabilità, all'educazione al movimento e all'attività fisica adattata. Questi riferimenti possono essere particolarmente preziosi per lettori che lavorano in contesti dell'Europa centrale o che desiderano

esplorare tradizioni correlate al di fuori della letteratura anglofona.

SITI WEB UTILI

I seguenti siti web forniscono risorse pratiche, pubblicazioni, reti e quadri politici rilevanti per il lavoro inclusivo sul circo e sulla disabilità:

AltroCirco – rete e progetto italiano a supporto dello sviluppo del circo sociale in Italia.

FEDEC – Federazione Europea delle Scuole Professionali del Circo.

Agenzia Europea per i Bisogni Speciali e l'Educazione Inclusiva – risorse e materiale politico sull'istruzione inclusiva.

Erasmus+ Inclusione e Diversità – linee guida e quadri europei relativi all'inclusione e alla diversità.

European Network on Independent Living (ENIL) – rete europea che promuove la vita indipendente per le persone con disabilità.

ANNESSI

Gli allegati inclusi in questo manuale forniscono strumenti pratici per supportare i facilitatori nella pianificazione, implementazione e riflessione sulle attività circensi inclusive.

La **Mappa di Sviluppo dei Partecipanti** offre un quadro per osservare e comprendere i progressi dei partecipanti attraverso le dimensioni fisiche, cognitive, emotive e sociali.

Il Modello di Attività supporta la progettazione e la strutturazione delle sessioni, aiutando i facilitatori a definire chiaramente obiettivi, passaggi, adattamenti e punti chiave di attenzione.

I **Profili di Disabilità** forniscono indicazioni su diverse esigenze e possibili adattamenti, supportando i facilitatori nella creazione di attività accessibili e inclusive per gruppi diversi.



Mappa dello sviluppo dei partecipanti

Questo strumento aiuta i facilitatori a identificare punti di forza, bisogni di supporto e priorità di apprendimento nelle aree chiave dello sviluppo, collegandoli ad attività circensi adatte e strategie di facilitazione.

Area di apprendimento		Abilità e capacità attuali	Obiettivi di Apprendimento e Partecipazione	Piano di Attività e Facilitazione del Circo
Fisica	Movimento			
	Percezione sensoriale			
Cognitivo	Apprendimento			
	Risoluzione dei problemi			
	Attenzione			
Emotive	Regolazione emotiva			
Sociale	Comunicazione			
	Indipendenza			
	Relazioni sociali			
Creatività/punti di forza	Creatività / Punti di forza			

Modello di Attività Inclusiva

Titolo dell'attività:

Obiettivo di apprendimento / Principio fondamentale:

Durata:

Attrezzature e oggetti di scena Quali

materiali servono? Esistono oggetti di scena alternativi o adattati?

Livelli di ingresso e progressione

Qual è il modo più semplice per entrare nel gioco? Quali sono 2–3 diversi punti di ingresso? Come può l'attività diventare più impegnativa senza cambiare il suo obiettivo principale?

Adattamenti per esigenze

diverse motore: Si può fare seduti, con ridotta autonomia di movimento, o con supporto adattato? Sensoriale: Esiste una versione visiva, tattile o uditiva? Cognitivo: Le istruzioni sono brevi, chiare e supportate da indicazioni dimostrative o visive? Emotivo / sociale: Ci sono modi per ridurre la pressione, aumentare la sicurezza o permettere una partecipazione graduale?

Ruoli e Scelte Quali

ruoli diversi possono assumere i partecipanti? Come offrirai la scelta di ruolo, prop, ritmo o livello di sfida?

Comunicazione e istruzioni

Come spiegherai il compito? Quali parole, gesti, dimostrazioni o supporti visivi userai? Quali segnali di avvio e fine userai?

Creatività e personalizzazione

Come possono i partecipanti aggiungere la propria idea, ritmo, variazione o stile? C'è spazio per l'improvvisazione, l'invenzione di gruppo o l'interpretazione personale?

Sicurezza e consenso Quali

sono i punti chiave di sicurezza? Come controllerai la prontezza prima del lavoro in collaborazione o di gruppo? Quali opzioni di uscita sono disponibili se qualcuno vuole fermarsi o fare un passo indietro?

Chiusura e riflessione

Come chiuderai l'attività? Quale semplice domanda, gesto o strumento di feedback aiuterà i partecipanti a riflettere sull'esperienza?

Note del facilitatore dopo la sessione:

cosa ha funzionato bene? Quali barriere sono apparse? Quali adattamenti hanno aiutato? Cosa cambieresti la prossima volta?

AUTISMO / SPETTRO AUTISTICO

1. COMUNICAZIONE

Sfida Potrebbero trovare più difficile esprimersi verbalmente o comprendere le intenzioni e i messaggi nascosti degli altri

Forza Spesso comprende bene attraverso esempi concreti, routine e informazioni visive. **Suggerimento sulla facilitazione** Dimostra prima, usa frasi brevi e supporta le spiegazioni con gesti, immagini o semplici parole chiave.

2. ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

Sfida: può avere difficoltà a cambiare compito o ad adattarsi rapidamente ai cambiamenti.

Forza Può mostrare una profonda concentrazione su attività che risultano significative o interessanti.

Suggerimento sulla facilitazione: Annuncia le transizioni in anticipo e collega le attività agli interessi dei partecipanti quando possibile.

3. ELABORAZIONE SENSORIALE

Sfida: può essere sensibile a rumori, luce, tatto o spazi affollati.

Forza Spesso sviluppa una forte consapevolezza dei dettagli sensoriali e della qualità del movimento.

Suggerimento per la facilitazione Ridurre i rumori inutili, offrire pause silenziose e

permettere ai partecipanti di scegliere posizioni comode.

4. INTERAZIONE SOCIALE

Sfida: Può trovare difficile la dinamica di gruppo, il contatto visivo o l'interazione spontanea.

Forza Spesso porta onestà, lealtà e un coinvolgimento mirato nelle relazioni. **Suggerimento sulla facilitazione** Evita di forzare l'interazione. Usa attività di piccolo gruppo e ruoli sociali chiari.

5. REGOLAZIONE EMOTIVA

Sfida Può sentirsi sopraffatto da incertezze, pressione o cambiamenti inaspettati.

Forza: Può sviluppare una forte autoregolamentazione se sostenuto da struttura e fiducia.

Suggerimenti sulla facilitazione Mantieni stabili le routine, convalida le emozioni e offre strategie di calma quando necessario.

6. STILE DI APPRENDIMENTO

Sfida: può avere difficoltà ad imparare solo con spiegazioni verbali.

Forza Spesso si apprende efficacemente attraverso la ripetizione, l'esperienza fisica e i modelli visivi.

Suggerimento di facilitazione Usa sequenze "mostra-prova-ripeti" e lascia spazio per l'esplorazione incarnata.

Promemoria riflessivo

I partecipanti autistici non sono "meno capaci" — spesso hanno bisogno di condizioni diverse per prosperare. La facilitazione inclusiva si concentra sull'adattamento degli ambienti, non sulla correzione degli individui.

SINDROME DI DOWN

1. COMUNICAZIONE

Sfida Il discorso può svilupparsi più tardi, e le parole possono talvolta essere più difficili da articolare chiaramente.

Forza Spesso comunica con forza attraverso espressioni facciali, linguaggio del corpo, imitazione e presenza sociale calda.

Suggerimento di facilitazione Usa frasi brevi e chiare, dimostra fisicamente, concedi tempo extra per rispondere e accetta diversi modi di comunicare.

2. STILE DI APPRENDIMENTO

Sfida Le nuove competenze possono richiedere più tempo per essere acquisite, specialmente quando le istruzioni sono astratte o troppo complesse.

Forza Spesso si impara bene attraverso la ripetizione, la routine, l'esperienza pratica e il supporto passo dopo passo.

Suggerimento sulla facilitazione Dividere le attività in piccoli passi raggiungibili, ripetere azioni chiave e costruire l'apprendimento attraverso l'azione piuttosto che lunghe spiegazioni.

3. MOVIMENTO E COORDINAMENTO

Sfida La coordinazione, l'equilibrio e il tono muscolare possono richiedere supporto e pratica aggiuntivi.

Forza Molti amano le attività basate sul movimento e possono fare grandi progressi quando la pratica è costante e incoraggiante.

Suggerimento sulla facilitazione Offri posizioni di partenza stabili, semplifica i percorsi di

movimento quando necessario e celebra i progressi in controllo, ritmo e fiducia.

4. ATTENZIONE E MEMORIA

Sfida Potrebbe essere più difficile mantenere la concentrazione a lungo o seguire troppe istruzioni contemporaneamente.

Forza Spesso ricorda molto bene le informazioni visive e le routine familiari.

Suggerimenti per la facilitazione Tieni le istruzioni brevi, usa segnali visivi o dimostrazioni ripetute e mantieni una struttura di sessione prevedibile.

5. INTERAZIONE SOCIALE

Sfida Potrebbero aver bisogno di supporto nella lettura delle situazioni sociali, nella gestione dei confini o nel non seguire semplicemente gli altri.

Forza Spesso ama stare con gli altri, partecipa con apertura e contribuisce calore e connessione al gruppo.

Suggerimenti di facilitazione Usa attività in gruppo o in piccoli gruppi, definisci ruoli chiari e supporta l'interazione positiva tra pari senza proteggere eccessivamente o parlare al loro posto.

6. REGOLAZIONE EMOTIVA

Sfida Delusione, frustrazione o cambiamento a volte possono essere difficili da gestire.

Forza Spesso mostra affetto, entusiasmo e gioia genuina nel successo condiviso.

Suggerimento sulla facilitazione Crea un'atmosfera calma e prevedibile, riconosci chiaramente le emozioni e aiuta i partecipanti a tornare al successo attraverso compiti semplici e gestibili.

Promemoria riflessivo

I giovani con sindrome di Down non sono definiti dal ritardo. Spesso imparano e partecipano meglio quando tempo, ripetizione, chiarezza e incoraggiamento sono integrati nell'attività. La facilitazione inclusiva non riguarda abbassare le aspettative, ma creare le condizioni in cui progresso, fiducia e partecipazione possano crescere.

PALSITÀ CEREBRALE

1. MOVIMENTO E TONO MUSCOLARE

Sfida I muscoli possono essere troppo rigidi o troppo morbidi, il che rende i movimenti più difficili da controllare.

Forza Con pratica e supporto regolari, i partecipanti possono fare progressi significativi nel movimento e nella coordinazione.

Suggerimento sulla facilitazione Offri posizioni di partenza stabili, rallenta il ritmo quando necessario e concentrati su controllo, comfort e successo piuttosto che su velocità o precisione.

2. MOBILITÀ E POSTURA

Sfida La camminata può essere instabile, la postura può richiedere supporto oppure gli ausili alla mobilità possono far parte del movimento quotidiano.

Forza Con perseveranza, ambienti adattati e dispositivi di assistenza, spesso è possibile il movimento indipendente.

Suggerimenti sulla facilitazione Tieni i percorsi chiari, adatta lo spazio e permette modi diversi di muoversi tra le attività senza far sembrare un modo "migliore" dell'altro.

3. ABILITÀ MOTORIE FINI

Sfida Maneggiare oggetti piccoli, afferrare oggetti di scena o eseguire azioni precise può essere difficile.

Forza Con pazienza, ripetizione e strumenti adattati, queste abilità possono essere sviluppate.

Suggerimento di facilitazione Usa oggetti più grandi, leggeri o più lenti, concedi tempo extra e accetta modi diversi di catturare, tenere o manipolare l'attrezzatura.

4. COMUNICAZIONE

Challenge Speech può essere più lento o meno chiaro per alcuni partecipanti.

Forza I partecipanti possono comunicare in modo molto efficace attraverso gesti, espressioni facciali o strumenti di comunicazione assistiva.

Suggerimento sulla facilitazione Non affrettare le risposte. Usa dimostrazioni, domande semplici e modi alternativi per comunicare e partecipare.

5. ATTENZIONE E APPRENDIMENTO

Sfida Alcuni partecipanti possono stancarsi rapidamente, aver bisogno di più tempo per imparare o trovare difficile concentrarsi per lunghi periodi.

Forza Molti hanno capacità intellettuali tipiche, imparano bene e riescono a rimanere profondamente coinvolti in attività che per loro sono a valore.

Suggerimento sulla facilitazione Tieni le istruzioni brevi, inserisci pause, ripeti le azioni chiave e lascia che l'apprendimento avvenga attraverso la pratica piuttosto che una lunga spiegazione verbale.

6. INTERAZIONE SOCIALE E REGOLAZIONE EMOTIVA

Sfida Le barriere fisiche e le difficoltà ripetute possono talvolta portare a frustrazione o rendere più difficile l'interazione tra coetanei.

Forza I partecipanti sono spesso resilienti, aperti e capaci di costruire legami forti con gli altri.

Suggerimento sulla facilitazione Ridurre le barriere ambientali, creare ruoli di partner cooperativi e assicurarsi che ogni partecipante venga riconosciuto per il proprio contributo, non paragonato per velocità o facilità fisica.

Promemoria riflessivo

I giovani con paralisi cerebrale non sono definiti solo dalla difficoltà motoria. La loro partecipazione dipende molto da come sono progettati lo spazio, le attrezzature, la comunicazione e il ritmo. La facilitazione inclusiva significa ridurre le barriere inutili e creare reali possibilità di movimento, espressione, fiducia in sé stesso e appartenenza.

1. ATTEZIONE E CONCENTRAZIONE

Sfida Mantenere la concentrazione su compiti che risultano ripetitivi o poco interessanti può essere difficile.

Forza Quando sono coinvolti e motivati, i partecipanti possono concentrarsi molto profondamente e mostrare un forte coinvolgimento in un'attività.

Suggerimento sulla facilitazione Tieni le istruzioni brevi, rendi le attività attive e significative e varia il ritmo per aiutare a mantenere l'attenzione senza sovraccarico.

2. LIVELLO DI ATTIVITÀ E MOVIMENTO

Sfida Stare fermi per lunghi periodi può essere difficile, e i partecipanti possono muoversi nervosamente, muoversi spesso o cercare stimolazione costante.

Forza. L'alta energia può diventare una vera risorsa in attività circensi dinamiche e basate sul movimento.

Suggerimento per la facilitazione Inserisci il movimento nella sessione, consente la partecipazione attiva fin dall'inizio ed evita di aspettarti una quiete troppo lunga.

3. IMPULSIVITÀ E AUTOREGOLAZIONE

Sfida I partecipanti possono agire rapidamente senza pensare sempre alle conseguenze o aspettare il loro turno.

Forza Possono anche essere spontanei, coraggiosi e molto aperti a provare nuove esperienze.

Suggerimento di Facilitazione Usa confini chiari, curve brevi e regole concrete, lasciando spazio all'iniziativa e alla sperimentazione.

4. COMPLETAMENTO DEL COMPITO E ORGANIZZAZIONE

Sfida Iniziare molte cose e finirne meno, o tenere traccia di passi e materiali, può essere difficile. **Forza** Con struttura e chiarezza, i partecipanti spesso possono lavorare rapidamente e muoversi con efficienza nei compiti.

Suggerimento per la facilitazione Dividere le attività in piccoli passi, dare un'istruzione alla volta e rendere la sequenza dell'attività visibile e prevedibile.

5. REGOLAZIONE EMOTIVA

Sfida Le reazioni emotive possono essere improvvise e intense, e la frustrazione può aumentare rapidamente.

Forza I partecipanti sono spesso appassionati, entusiasti e portano una forte energia nel gruppo.

Consiglio di facilitazione: Mantieni l'atmosfera calma e di supporto, nota presto la crescente frustrazione e aiuta i partecipanti a tornare alla regolazione attraverso il movimento, la pausa o un compito più semplice.

6. INTERAZIONE SOCIALE E STILE DI APPRENDIMENTO

Sfida Interrompere, parlare molto, aspettare o adattarsi a situazioni di insegnamento più tradizionali può essere difficile.

Forza I partecipanti sono spesso socievoli, rapidi a connettersi e rispondono particolarmente bene ad approcci di apprendimento attivi, giocosi e creativi.

Suggerimento per la facilitazione Usa l'insegnamento interattivo, i compiti brevi in coppia e l'apprendimento pratico tramite l'azione invece che lunghe spiegazioni verbali.

Promemoria riflessivo

I giovani con ADHD non hanno bisogno di una stimolazione del tutto inferiore — spesso hanno bisogno del giusto tipo di stimolazione, struttura e ritmo. Nelle attività circensi, la loro energia, spontaneità, creatività e coinvolgimento possono diventare veri punti di forza quando la sessione è progettata tenendo conto di movimento, chiarezza, flessibilità e ritmo.

DISABILITÀ VISIVA

1. VISIONE E ACCESSO ALLE INFORMAZIONI

Sfida Le informazioni visive possono essere parzialmente o completamente inaccessibili, a seconda che il partecipante abbia bassa visione o priva di vista.

Forza Altri sensi, in particolare udito, tatto e consapevolezza spaziale, sono spesso fortemente sviluppati.

Suggerimento sulla facilitazione Non affidarti solo alla dimostrazione visiva. Usa una guida verbale chiara, l'esplorazione tattile quando opportuno e riferimenti spaziali coerenti.

2. MOBILITÀ E ORIENTAMENTO

Sfida Navigare in spazi sconosciuti in modo indipendente può essere più difficile.

Forza Con segnali uditivi, punti di orientamento chiari e strumenti di mobilità, i partecipanti possono muoversi efficacemente nello spazio.

Suggerimento per la facilitazione Mantenete la disposizione prevedibile della stanza, evitate ostacoli inutili e spiegate chiaramente dove si trovano persone, oggetti di scena e zone di attività.

3. APPRENDIMENTO E ISTRUZIONI

Sfida Le istruzioni che dipendono da materiale stampato o imitazioni visive potrebbero non essere accessibili.

Forza I partecipanti possono imparare con grande successo attraverso spiegazioni vocali, toccare, ripetizione e strumenti adattati.

Suggerimento per la facilitazione Usa brevi istruzioni verbali, suddividi i compiti in passaggi e permette ai partecipanti di esplorare oggetti di scena e movimenti attraverso l'esperienza pratica.

4. ELABORAZIONE SENSORIALE

Sfida L'assenza di informazioni visive può rendere alcune attività più lente o più impegnative all'inizio.

Forza L'udito, il tatto e la consapevolezza corporea diventano spesso molto raffinati e possono essere risorse potenti nelle attività circensi.

Facilitazione Suggerimento Lavora con suoni, ritmi, texture e feedback corporeo, e dai abbastanza tempo ai partecipanti per acquisire familiarità con il movimento e le attrezzature.

5. INTERAZIONE SOCIALE

Sfida Riconoscere le persone visivamente o leggere segnali sociali visivi può essere difficile.

Forza I partecipanti possono diventare molto attenti alla voce, al tono, al comportamento e ad altri segnali non visivi.

Suggerimento sulla facilitazione Pronuncia i nomi ad alta voce, incoraggia le persone a identificarsi quando parlano e crea abitudini di gruppo che rendano l'interazione più esplicita e accogliente.

6. PARTECIPAZIONE, CREATIVITÀ E FIDUCIA IN SÉ STESSI

Sfida Molte attività sono erroneamente presumite come inaccessibili, il che può influire sulla fiducia e sulle aspettative.

Forza I partecipanti sono spesso altamente adattabili, determinati e creativi, e possono prosperare in sport e attività artistiche adattate.

Suggerimento sulla facilitazione Concentrati sulla possibilità piuttosto che sulla limitazione, adatta il compito invece di escludere il partecipante e riconosci indipendenza, strategia e creatività come forme reali di abilità.

Promemoria riflessivo

I giovani con disabilità visive non hanno bisogno di essere protetti dalla partecipazione. Hanno bisogno di accesso, orientamento, comunicazione chiara e tempo per esplorare. La facilitazione inclusiva significa progettare attività in modo che la vista non sia l'unico percorso verso il movimento, l'apprendimento, il gioco e la connessione.

DEFICIT Uditivo

1. UDITO E ACCESSO ALLE INFORMAZIONI

Challenge Sounds può essere udito debolmente, in modo poco chiaro o per niente.

Forza Attenzione visiva e capacità di osservazione sono spesso molto sviluppate. Suggerimento sulla facilitazione Non affidarti solo alle istruzioni vocali. Usa segnali visivi, gesti chiari, dimostrazioni e segnali concordati per iniziare, fermarti o cambiare attività.

2. PAROLA E COMUNICAZIONE

Sfida Capire il parlato, specialmente in ambienti rumorosi, può essere difficile, e alcuni partecipanti possono comunicare in modo diverso.

Forza Molti partecipanti comunicano in modo molto efficace attraverso la lingua dei segni, il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e l'attenzione visiva.

Facilitazione Suggerimenti Affronta il gruppo quando parli, evita di parlare mentre ti volti dall'altra parte e supporta la comunicazione con segni, gesti e dimostrazioni visibili.

3. APPRENDIMENTO E COMPrensIONE DELLE ISTRUZIONI

Sfida L'apprendimento orale basato sulla lingua può essere più difficile da raggiungere, soprattutto quando troppe informazioni vengono fornite solo verbalmente.

Punti di forza Metodi di apprendimento visivo, supporto scritto e dimostrazione pratica possono funzionare molto bene.

Suggerimento di facilitazione Tieni le spiegazioni brevi, mostrano invece di solo raccontare e usano insegnamenti visivi passo dopo passo ogni volta che è possibile.

4. ATTIVITÀ BASATE SUL RITMO, LA MUSICA E IL SUONO

Sfida Le attività basate principalmente sull'ascolto di musica, ritmo o segnali audio potrebbero essere meno accessibili. **Forza** Alcuni partecipanti si collegano fortemente al ritmo attraverso vibrazione, movimento e tempismo visivo.

Suggerimento di facilitazione Usa segnali ritmici visibili, schemi di movimento condivisi, vibrazioni del pavimento quando possibile e tempismo di partner o gruppo invece di affidarti solo al suono.

5. INTERAZIONE SOCIALE

Le conversazioni di **Challenge** Group e le interazioni veloci possono essere più difficili da seguire.

Forza I partecipanti sono spesso molto osservatori e abili in modi alternativi di connettersi con gli altri.

Consiglio di facilitazione Crea strutture per il turno, assicurati che una sola persona parli alla volta quando necessario e incoraggia abitudini di gruppo che rendano la comunicazione più chiara e inclusiva.

6. INDIPENDENZA E REGOLAZIONE EMOTIVA

Sfida La mancanza di informazioni auditive importanti può creare frustrazione, confusione o esclusione.

Forza Con strumenti accessibili e informazioni visive chiare, i partecipanti possono agire con forte indipendenza e sicurezza.

Suggerimento per la facilitazione Rendi visibili le informazioni chiave, verifica la comprensione senza mettere pressione sul partecipante e riduce la frustrazione creando uno spazio in cui le differenze comunicative siano normali e rispettate.

Promemoria riflessivo

I giovani con disabilità uditive non hanno bisogno di meno partecipazione. Hanno bisogno di una comunicazione visibile, accessibile e condivisa dal gruppo. La facilitazione inclusiva significa progettare attività in modo che l'udito non sia l'unico percorso per comprendere, tempizzare, esporsi e connettersi.

DISABILITÀ FISICA

1. MOVIMENTO E MOBILITÀ

Sfida Camminare, correre, arrampicarsi o usare determinate parti del corpo può essere difficile.
Forza Molti partecipanti sviluppano modi efficaci di muoversi grazie a dispositivi assistivi, tecniche adattate o strategie proprie.
Suggerimento per la facilitazione Adatta il compito, non l'aspettativa di partecipazione. Offri modi diversi per muoversi, raggiungere, viaggiare o partecipare all'attività.

2. INDIPENDENZA E AZIONE QUOTIDIANA

Sfida Alcune azioni quotidiane possono richiedere più tempo o supporto.
Forza I partecipanti spesso sviluppano una forte indipendenza, capacità di problem solving e modi creativi di fare le cose.
Suggerimento per la facilitazione Concedi abbastanza tempo, evita di affrettare e non dare per scontato che sia necessario aiuto prima di chiedere. Supporta l'autonomia ovunque possibile.

3. AFFATICAMENTO E SFORZO FISICO

Sfida Il movimento può richiedere più energia e la stanchezza può manifestarsi più rapidamente.
Forza Molti partecipanti dimostrano una grande perseveranza e determinazione.
Suggerimento sulla facilitazione costruisci pause, regola l'intensità e concentrati sulla partecipazione sostenibile invece di spingere per uno sforzo costante.

4. ACCESSO ALLO SPAZIO E ALLE ATTREZZATURE

Difficoltà Le scale, spazi stretti, superfici inadatte o attrezzature inaccessibili possono creare barriere inutili.

Forza Con strumenti e ambienti accessibili, i partecipanti possono muoversi e partecipare molto più liberamente.

Suggerimento sulla facilitazione Controlla lo spazio in anticipo, libera i percorsi, adatta la disposizione delle attrezzature e assicurati che l'ambiente supporti la partecipazione fin dall'inizio.

5. INTERAZIONE SOCIALE

Sfida Altri possono sottovalutare le capacità del partecipante a causa delle differenze visibili di mobilità.

Forza I partecipanti sono spesso aperti, amichevoli e capaci di costruire relazioni significative.

Suggerimento per la facilitazione Evitare la sovraprotezione, parlare direttamente con il partecipante e creare dinamiche di gruppo basate sul rispetto piuttosto che sulla pietà o sulle supposizioni.

6. PARTECIPAZIONE, CREATIVITÀ E FIDUCIA IN SÉ STESSI

Sfida Alcune attività potrebbero dover essere affrontate in modo diverso e ambienti inaccessibili possono portare a frustrazione o esclusione.

Forza I partecipanti sono spesso molto ingegnosi, resilienti e creativi nel trovare modi per partecipare.

Suggerimento sulla facilitazione Valorizza i diversi metodi di svolgimento dell'attività, riconosci l'adattamento come abilità e lascia spazio ai partecipanti per suggerire i propri modi di coinvolgersi.

Promemoria riflessivo

I giovani con disabilità fisiche non devono essere messi a lato dell'attività. Hanno bisogno di accesso, tempo, adattamento riflessivo e un vero riconoscimento delle proprie capacità. La facilitazione inclusiva significa rimuovere barriere evitabili e creare reali possibilità di movimento, creatività, fiducia in sé stesso e appartenenza.

DISABILITÀ INTELLETTIVA

1. STILE DI APPRENDIMENTO

Sfida Le nuove competenze possono richiedere più tempo per essere apprese e spesso è necessaria pratica ripetuta.

Forza Con pazienza, costanza e metodi pratici, i partecipanti possono imparare molto.

Suggerimento per la facilitazione Dividere le attività in piccoli passi, ripetere spesso le azioni chiave e costruire l'apprendimento attraverso l'azione piuttosto che lunghe spiegazioni.

2. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI E COMPrensIONE

Sfida I compiti complessi, astratti o a più passaggi possono essere più difficili da comprendere.

Forza I partecipanti spesso ottengono ottimi risultati in situazioni pratiche, pratiche e visive.

Suggerimenti di facilitazione Tieni i compiti concreti, mostra ogni passaggio chiaramente e usa esempi visivi o fisici ogni volta che è possibile.

3. COMUNICAZIONE

Sfida Esprimere le idee a voce può essere più difficile, e il linguaggio può essere più semplice. **Forza** I partecipanti sono spesso onesti, diretti ed espressivi in modi emotivi chiari.

Suggerimento di Facilitazione Usa un linguaggio semplice, frasi brevi e una dimostrazione chiara, e lascia abbastanza tempo per le risposte senza affrettare.

4. ATTEZIONE E MEMORIA

Sfida L'attenzione può essere più breve e le informazioni verbali lunghe possono essere difficili da ricordare.

Forza Quando sono interessati, i partecipanti possono essere entusiasti, coinvolti e disposti a ripetere i compiti per imparare.

Suggerimenti per la facilitazione Tieni le istruzioni brevi, ripeti le informazioni importanti e usa routine prevedibili per supportare memoria e concentrazione.

5. INDIPENDENZA E PARTECIPAZIONE

Sfida Le attività giornaliere e le sequenze più complesse possono richiedere supporto.

Forza Con pratica, incoraggiamento e aspettative adattate, l'indipendenza può crescere gradualmente.

Suggerimento sulla facilitazione: Offrire supporto senza prendere il controllo, assegnare ai partecipanti reali responsabilità e creare ruoli raggiungibili all'interno dell'attività.

6. INTERAZIONE SOCIALE E REGOLAZIONE EMOTIVA

Sfida I partecipanti possono essere facilmente influenzabili, possono trovare difficili leggere le regole sociali e reagire fortemente alla frustrazione o alla delusione.

Forza Spesso sono calorosi, sinceri, amichevoli e amano far parte di un gruppo.

Suggerimento per la facilitazione Crea un'atmosfera di gruppo rispettosa, rendi esplicite le aspettative e supporta la regolazione emotiva attraverso una struttura calma, incoraggiamento e confini chiari.

Promemoria riflessivo

I giovani con disabilità intellettive non dovrebbero essere definiti solo da ciò che è difficile per loro. Spesso mostrano onestà, entusiasmo, calore, perseveranza e gioia nella partecipazione. La facilitazione inclusiva significa creare condizioni chiare, concrete e di supporto in cui apprendimento, fiducia, autonomia e una partecipazione significativa al gruppo possano crescere.

DISTURBO DEL LINGUAGGIO

1. LINGUAGGIO E ARTICOLAZIONE

Sfida Alcuni suoni possono essere distorti, mancanti o pronunciati in modo diverso.
Forza Con pratica e supporto, il linguaggio può svilupparsi e migliorare significativamente.
Consiglio di facilitazione Non avere fretta né correggere costantemente. Concedi tempo per parlare, ascolta pazientemente e accetta diversi modi di esprimere le parole.

2. FLUIDITÀ E TASSO DI LINGUAGGIO

Challenge Speech può essere troppo veloce, troppo lento, interrotto o esitante.
Forza Con fiducia e il giusto supporto, si può sviluppare un linguaggio più fluido e confortevole.
Suggerimento sulla facilitazione Crea un'atmosfera calma, evita la pressione di parlare rapidamente e non finire le frasi per il partecipante a meno che non chieda aiuto.

3. USO E ESPRESSIONE DEL LINGUAGGIO

Sfida Il vocabolario può essere più limitato e le frasi possono essere più brevi o difficili da formulare.
Forza I partecipanti possono essere molto espressivi attraverso gesti, espressioni facciali e linguaggio del corpo.
Suggerimento di facilitazione Usa una comunicazione che accoglie parole, gesti, segni e dimostrazioni. Lascia che i partecipanti si mostrino e dicono.

4. COMPRENDERE LE ISTRUZIONI

Sfida Le frasi complesse o lunghe possono essere più difficili da comprendere.
Forza La comunicazione semplice, familiare e concreta è spesso ben compresa.
Consiglio per la facilitazione Tieni le istruzioni brevi, concrete e passo dopo passo. Mostra l'attività fisicamente invece di affidarti solo a una spiegazione.

5. COMUNICAZIONE TRA PARI E PARTECIPAZIONE DI GRUPPO

Sfida I partecipanti possono parlare meno, ritirarsi o sentirsi esitanti in situazioni di gruppo.
Forza In un ambiente sicuro e accogliente, spesso diventano più aperti e coinvolti.
Suggerimento di facilitazione Usa prima coppie o piccoli gruppi, riduci la pressione di parlare davanti a tutti e costruisci fiducia prima di aspettarti una partecipazione verbale.

6. EMOZIONI, FIDUCIA IN SÉ E PERFORMANCE

Sfida Mettere i sentimenti in parole può essere difficile, e parlare davanti agli altri può creare ansia.
Forza I partecipanti possono comunicare profondamente le emozioni attraverso l'espressione non verbale e spesso acquisire gradualmente fiducia in gruppi di supporto.
Suggerimento per la facilitazione Valorizza l'espressione non verbale, celebra i piccoli momenti di fiducia e rende possibile la performance attraverso il movimento, il ritmo, il gioco di ruolo o l'azione condivisa — non solo il linguaggio.

Promemoria riflessivo

I giovani con disturbi del linguaggio non dovrebbero essere ridotti al modo in cui parlano. Le loro idee, emozioni, umorismo e presenza possono essere molto ricchi, anche quando l'espressione verbale è difficile. La facilitazione inclusiva significa creare spazi per la comunicazione in diverse forme e assicurarsi che la partecipazione non dipenda solo dal linguaggio fluente.

DISPRASIA / DISTURBO DELLO SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE (DCD)

1. PIANIFICAZIONE E COORDINAMENTO DEL MOVIMENTO

Sfida Pianificare, organizzare e realizzare movimenti coordinati può essere difficile.
Forza Con ripetizione, pratica e supporto passo dopo passo, i partecipanti possono fare progressi significativi nelle abilità di movimento.
Suggerimento per la facilitazione Dividere le azioni in piccole parti, insegnare loro un passo alla volta e lasciare abbastanza tempo affinché il movimento venga ripetuto e integrato.

2. EQUILIBRIO E ABILITÀ MOTORIE GROSSOLANE

Sfida Correre, saltare, prendere, calciare, salire le scale o partecipare a partite fisiche veloci possono essere più difficili.
Forza I partecipanti possono ottenere risultati migliori quando le attività sono prevedibili, rallentate e praticate in modo di supporto piuttosto che sotto pressione.
Suggerimento per la facilitazione Offrire posizioni di partenza stabili, ridurre la velocità, semplificare la domanda motore quando necessario e concentrarsi sul successo nella partecipazione piuttosto che sulla performance migliorata.

3. ABILITÀ MOTORIE FINI E MANIPOLAZIONE DEGLI OGGETTI DI SCENA

Sfida Scrivere, disegnare, usare forbici, allacciare vestiti, allacciare le scarpe o maneggiare piccoli oggetti può essere difficile.
Forza Strumenti e accessori adattati possono rendere la partecipazione molto più accessibile.
Suggerimento di facilitazione Usa oggetti di scena più grandi, leggeri, lenti o più facili da impugnare, e accetta modi diversi di tenere, afferrare o manipolare l'equipaggiamento.

4. APPRENDERE NUOVE ABILITÀ

Sfida Le nuove abilità motorie possono richiedere più tempo per essere apprese, soprattutto quando le istruzioni vengono date troppo rapidamente o tutte insieme.
Forza L'apprendimento spesso migliora quando il compito è concreto, ripetuto e praticato attraverso la pratica.
Suggerimento di facilitazione Tieni le istruzioni brevi, dimostra chiaramente, ripeti le azioni chiave e torna allo stesso movimento più volte durante la sessione.

5. ATTENZIONE, ORGANIZZAZIONE E ISTRUZIONI SEGUENTI

Sfida Alcuni partecipanti potrebbero trovare difficile concentrarsi a lungo, seguire diverse istruzioni in sequenza o organizzarsi all'interno di un compito.
Forza: Una struttura chiara e una guida ravvicinata possono aiutare i partecipanti a rimanere coinvolti e a capire cosa succederà dopo.
Suggerimento di Facilitazione: Dai un'istruzione alla volta, rendi la sequenza visibile e prevedibile, e guida il partecipante nel compito senza sovraccaricarlo di informazioni.

6. FIDUCIA, FRUSTRAZIONE E PARTECIPAZIONE SOCIALE

Sfida Le difficoltà ripetute di coordinamento possono portare a frustrazione, bassa autostima o riluttanza ad attività fisiche.
Forza In un ambiente di supporto e non comparativo, i partecipanti possono costruire fiducia, perseveranza e piacere nel movimento.
Suggerimento sulla facilitazione Evita il confronto, celebra i piccoli progressi, crea compiti cooperativi e assicurati che il partecipante abbia reali opportunità di avere successo davanti agli altri e con gli altri.

Promemoria riflessivo

I giovani con disprassia non dovrebbero essere visti come pigri, distratti o incapaci. Potrebbero aver bisogno di più tempo, più ripetizione e di una struttura più chiara per imparare e coordinare il movimento. La facilitazione inclusiva significa ridurre le barriere motorie e organizzative inutili, creando al contempo reali opportunità di fiducia, sviluppo delle competenze e partecipazione gioiosa alle attività circensi.

PARTNER DEL PROGETTO

Il progetto *DiversAbility Circus* è realizzato da una partnership di cinque organizzazioni provenienti da tutta Europa, che riuniscono competenze nel lavoro giovanile, nell'educazione inclusiva e nella pedagogia circense. Ogni partner contribuisce con esperienze e prospettive specifiche allo sviluppo di pratiche circensi inclusive per i giovani con disabilità.

ASSOCIATION LA VILLA (FRANCIA)



Association La Villa

DRUSTVO CIK (SLOVENIA)



LUNENUOVE (ITALIA)



ASSOCIAZIONE UNGHERESE DI GIOCOLIERE (UNGHERIA)



TRAPITI (SLOVACCHIA)



Contattaci:

diversabilitycircus.org



**Funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono però solo dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per questi.

"Manuale DiversAbility Circus" © 2025 dell'Association La Villa è autorizzato sotto CC BY-NC-SA 4.0. Per visualizzare una copia di questa licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

