

Ascoltare e comunicare in modo consapevole

Consapevole è colui che è intenzionalmente attento a se stesso, a quello che fa, che pensa, che sente. A volte accade che si sente senza rendersene conto, senza essere presenti a se stessi, che non si pensa e si agisce impulsivamente.

Ecco quindi che quando si percepisce un fastidio, una delusione si evita velocemente quasi a non prestarle attenzione a non restituirle il senso di realtà e, magari agendo le nostre difese, la si evita.

Scopo di questi tre incontri è di far prendere coscienza dei pensieri, sensazioni e qualità ai bambini per permettere loro di affrontare in modo più consapevole la vita di tutti i giorni.

Le attività proposte possono far parte di un breve percorso di sviluppo e consapevolezza del proprio modo di sentire

1° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	sperimentare la consapevolezza del sé sensoriale arricchire le informazioni su di sé attraverso l'altro	Composizione del gruppo	15/20 alunni dagli 8 ai 14 anni
Materiali e strumenti necessari	spezie, profumi vari, erbe, conchiglie, materiali di riciclo, cibi, musica di sottofondo, cuscini e coperte	Durata	4 ore circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	gioco di ruolo, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

Sento attraverso i sensi

(musica rilassante e lunga)

L'insegnante predisporrà dei tavoli con spezie e materiali di differente tipo che vadano a stimolare tutti i sensi dei ragazzi. I ragazzi dovranno girare in silenzio intorno ai tavoli e toccare, osservare, annusare quello che li colpisce, rimanendo concentrati sulle proprie sensazioni. Successivamente si chiederà di scegliere uno/due oggetti o la spezia o l'immagine o il suono che più li ha colpiti e andarsi a trovare un posto dove collocarsi. Si concederà qualche minuto per osservare e manipolare l'oggetto.

A questo punto, facendo ripartire la musica, si inviteranno i ragazzi a camminare per la stanza per contattare con lo sguardo il compagno con cui vorranno vivere l'esperienza di condivisione dell'oggetto. Si chiederà di formare delle coppie e, mentre si osserva l'oggetto del compagno, di rispondere alla seguente domanda. "Quando guardo il tuo oggetto mi viene in mente"

1° attività -2° momento

Terminata la condivisione l'insegnante predisporrà dei cartelloni colorati a terra distanti tra loro e chiederà ai ragazzi camminare e di posizionarsi davanti ad uno dei cartelloni, lasciare sul cartellone l'oggetto scelto e sedersi attendendo che qualcuno altro lo faccia fino ad arrivare alla formazione un gruppo. A questo punto si chiederà di assemblare i materiali e dare un nome all'opera. Si suggerirà loro di confrontarsi, guardare gli oggetti, di pensare a come unirli insieme senza snaturarli, valorizzando le individualità. Si potranno usare anche altri materiali colori e oggetti. Al termine si condividerà l'esperienza dei gruppi.



2° attività

Il gioco del saluto

Tutti i ragazzi si metteranno a terra a “quattro zampe” e inizieranno a camminare. Quando incontreranno un loro compagno lo saluteranno in qualche modo, purché non sia verbale: strofinandosi contro la schiena dell’amico incontrato, facendo qualche carezza, miagolando, strisciando lungo il corpo...Basterà un saluto breve, ma ognuno può decidere quanto lungo e come debba svolgersi. Il gioco finisce quando tutti si sono salutati.

2° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	acquisire consapevolezza corporea e capacità di rilassamento insieme all’altro	Composizione del gruppo	15/20 alunni dagli 8 ai 14 anni
Materiali e strumenti necessari	musica di sottofondo	Durata	1 ½ circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	Gioco di simulazione, tecniche immaginative, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

Creo il corpo

(musica rilassante di sottofondo)

L’insegnante inviterà i bambini a sedersi in cerchio e a formare delle coppie per sperimentare l’esperienza che proporrà. Un membro della coppia si sdraierà a terra e chiuderà gli occhi. L’altro posto accanto ne dovrà manipolare, sollevare o spostare il corpo. Il tipo di movimento ed ritmo utilizzato è a discrezione della persona attiva la quale sceglierà i movimenti in base alla sua creatività. Poi ci si cambierà di ruolo. I ragazzi, tra alcune parole messe a disposizione, sceglieranno quella che più rappresenta il loro stato d’animo.

2° attività

Danzo con te

Successivamente le coppie si disporranno in ordine sparso nella sala un membro della coppia di fronte all’altro. Dopo avere stabilito un contatto con le mani uno dei due membri della coppia chiuderà gli occhi e si lascerà condurre dall’altro per la stanza. Al segnale convenuto le coppie si fermeranno e dovranno danzare, utilizzando le mani, la musica che ascoltano. Poi si cambierà. Al termine a si condividerà l’esperienza fatta.



3° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	acquisire consapevolezza delle proprie qualità esprimere le proprie qualità	Composizione del gruppo	15/20 alunni dagli 8 ai 14 anni
Materiali e strumenti necessari	fotocopie fiori e pennarelli, musica di sottofondo	Durata	1 ½ circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	Gioco di simulazione, tecniche immaginative, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

Tu sei un bambino speciale

L'insegnante leggerà una lettera ai bambini.

In tutto il mondo non esiste un bambino come te! Tu sei unico e speciale. Non c'è nessuno che parla come te, che cammina come cammini tu, nessuno ha i tuoi occhi il tuo bellissimo sorriso.
Il tuo cuore suona una musica unica, e nessun altro cuore pulsa come il tuo..tu sei unico e diverso da qualunque altro bambino che sia mai nato nell'universo...la tua luce è intensa e brilla in te come in nessun altro....In tutto il tempo che verrà non ci sarà nessuno capace di camminare, ridere, parlare o pensare esattamente come te. Tu sei unico e speciale. Tu sei raro e dentro di te c'è un preziosissimo tesoro. Non hai bisogno di imitare nessuno perché vai bene come sei.
Dato che sei speciale, hai un compito da svolgere, qui sulla Terra, ed è un compito che soltanto tu puoi realizzare (essere felice); tra i miliardi di persone che vivono sulla Terra, soltanto tu puoi compiere la tua missione, soltanto tu possiedi tutto quello che serve per portarla a termine. Ricorda, tu sei unico e speciale.

Tratto da Tagliabue A. (2003) *La scoperta delle emozioni*. Erickson, Trento

Al termine dopo una conversazione sulle sensazioni provate durante la lettura della lettera e condivisione delle esperienze in merito, l'insegnante farà disporre i ragazzi distesi in ordine sparso per un esercizio di visualizzazione.

"Immagina di trovarti in riva al mare in un luogo che ti è familiare e di camminare sorridendo...sei solo, stai bene..e mentre guardi la linea dell'orizzonte, in lontananza appare un'imbarcazione che lentamente si avvicina....dalla barca scende qualcuno..è un bambino e si dirige verso di te...il suo viso è sorridente..viene verso di te e ti sorride...un senso di commozione si impossessa del tuo cuore perché lo hai riconosciuto quel bambino sei tu!...ora sei molto vicino a lui, il suo viso e il tuo quasi si toccano....il suo sorriso ti pervade...poi lentamente il bambino ti lascia un dono che contiene la sua qualità che è anche la tua qualità...poi scompare ma qualcosa è accaduto dentro..."

Si chiederà ad ognuno di scrivere la qualità ricevuta in dono al centro del fiore fotocopiato, consegnato loro che poi verrà attaccato dietro la schiena.

2° attività

Noi siamo bambini speciali

musica di sottofondo

I ragazzi si muovono seguendo una musica per la stanza e fino a incontrare il compagno che scriverà su ogni petalo del fiore una qualità che gli riconosce e viceversa. Si continuerà fino a quando tutti i petali saranno riempiti di qualità positive. Poi i ragazzi si



troveranno un posto segreto dove leggeranno le qualità che l'altro ha scritto per sé. Ci si riunirà in cerchio per la restituzione dell'esperienza . Ognuno leggerà ad alta voce le qualità che ha trovato e farà un breve riflessione su questo.

