

Imparare a valorizzare le proprie caratteristiche positive e tollerare i propri limiti interni ed esterni

Ognuno di noi ha un rapporto significativamente buono o cattivo con se stesso. Colui che ha un buon rapporto con se stesso sarà soddisfatto di sé, si fiderà di cosa sente e non si affiderà completamente alle valutazioni degli altri. Al contrario colui che tenderà a svalutarsi, non conterà sulle proprie capacità, non si fiderà delle proprie valutazioni e dipenderà dalle valutazioni degli altri. La qualità della relazione che si ha con se stessi condiziona pesantemente anche la relazione con gli altri e il modo di porsi nei confronti del mondo. Scopo di questo laboratorio è di migliorare la stima nei confronti di sé, facendo prendere coscienza di chi si è, rispettando i propri obiettivi personali, le proprie capacità e i propri limiti.

Le attività proposte possono far parte di un breve percorso per imparare a valorizzare le proprie caratteristiche positive e tollerare i propri limiti interni ed esterni.

1° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	stimolare l'auto-percezione e la consapevolezza di sé	Composizione del gruppo	15/20 alunni dagli 8 ai 14 anni
Materiali e strumenti necessari	Fotocopie, fogli a colori, musica e cartelloni colorati	Durata	4 ore circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	gioco di ruolo, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

Sono il mio eroe

(musica rilassante e lunga)

L'insegnante predisporrà un primo esercizio di visualizzazione/rilassamento per mettere gli studenti a contatto più profondo con loro stessi.

Il bosco

Siediti in una posizione comoda, con la schiena diritta, entrambi i piedi che poggiano sul pavimento e le mani sulle gambe. Fai un respiro profondo e rilassati.

Chiudi gli occhi per un momento ed immagina di camminare in solitudine in un bellissimo bosco. Sei al sicuro e non sarai disturbato da nessuno. Guardati intorno con l'occhio della mente. Mentre cammini che cosa vedi? Osserva i colori guarda in fondo all'orizzonte. Il bosco è sereno? Ci sono uccelli? C'è il sole o è nuvoloso?

Ascolta il suono dei rami degli alberi. Ascolta il suono dei tuoi passi sul sentiero. Che altri suoni ci sono? Senti gli uccellini? Senti l'aria che ti accarezza la pelle. Inspiralà. Di cosa odora? Che gusto ha? Ascolta il movimento del corpo mentre cammini. Percepisci la terra sotto i piedi. Goditi la fortuna di essere solo in questo posto bellissimo.

Ed ecco che arriva verso di te una figura che tu conosci bene...si avvicina e ti guarda...chi è? E' il tuo eroe preferito, il tuo personaggio delle fiabe o dei fumetti preferito, ti guarda sorride e inizia a camminare con te a giocare con te a parlarti e a dirti tante cose belle....ora ti saluta..Ora preparati a partire, sapendo che potrai ritornare ogni volta che lo vorrai. Quando sei pronto, respira a fondo e con un senso di contentezza ritorna nella stanza.



Dopo l'attività di visualizzazione si solleciteranno gli studenti a verbalizzare i propri vissuti e a presentare il personaggio dei cartoons immaginato e le caratteristiche che lo contraddistinguono. Successivamente si inviteranno gli alunni a disegnarlo su un foglio A4 e scrivere una o più caratteristiche del personaggio rappresentato.

2° attività

Il nostro cartone animato

Gli studenti si applicheranno il disegno sulla schiena e inizieranno a interpretare del personaggio scelto, i movimenti, la postura, le azioni utilizzando il linguaggio non verbale. Ogni ragazzo dovrà interpretare il personaggio individualmente senza interagire con gli altri. In un secondo momento si inviteranno tutti gli studenti a dialogare tra di loro come se partecipassero a un grande cartoon interpretando ognuno il proprio personaggio. Si muoveranno fino a quando non si formeranno delle triadi o dei quartetti che si andranno a posizionare di fronte a dei cartelloni colorati posti a terra. A questo punto le triadi o i quartetti si confronteranno sulle caratteristiche del personaggi oscelto dal compagno che vorrebbero possedere. Al termine troveranno un titolo da assegnare al cartoon collettivo.

2° incontro: pianificazione

Obiiettivo specifico	familiarizzare con il proprio abituale modo di pensare e con il tema dell'autosvalutazione	Composizione del gruppo	15/20 alunni dagli 8 ai 12 anni
Materiali e strumenti necessari	testo della volpina Giulia, materiali naturali, fogli di carta	Durata	1 ½ circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	Gioco di simulazione, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

Sono come la volpina Giulia

L'insegnante inviterà i bambini a sedersi in cerchio e leggerà la seguente favola.

La volpina Giulia

Le volpi sono animali furbi. Riescono ad evitare pericoli e trappole messi dall'uomo. Sono anche abili nel cacciare. La volpina Giulia veniva considerata poco furba. Da quando aveva cominciato la scuola di caccia invece di concentrarsi sugli animali da cacciare si distraeva. Mentre i suoi amici correvaano dietro all'animale da cacciare lei si lasciava distrarre dal profumo di un fiore, dal canto di un uccello dal rumore sotterraneo di una talpa. Nonostante i richiami della maestra rimanenva sempre indietro rispetto al gruppo e alla fine prese nelle esercitazioni anche dei brutti voti. La maestra voleva chiamare i genitori per dire loro che Giulia non sarebbe mai diventata una buona cacciatrice e non sarebbe stata in grado di evitare i pericoli del bosco. La volpina Giulia sapeva cosa avrebbe detto la maestra ai genitori e piena di sensi di colpa si diceva: "Non diventerò mai una brava volpe, sono un'eterna distratta, una tonta, non valgo proprio nulla!"

In preda allo sconforto cominciò a vagare per il bosco e sopraggiunta la notte trovò riparo in un buco di un albero e si addormentò. Venne svegliata da strani rumori e una talpa le disse: "Ehi volpe lo sai che hai dormito nella mia tana?"

"Io non sono una volpe" disse Giulia "come volpe non valgo nulla, chiamami solo Giulia"

"Io ti posso chiamare come vuoi" disse la volpe "ma rimarrai sempre una volpe, qualsiasi cosa tu abbia fatto o sia successo".

Giulia allora le racconto la propria storia, dicendo che era tutta sbagliata, si distraeva, non riusciva a cacciare.

"Io non penso che tu sia poco furba e non valga nulla. Se ti distrai lo fai solo perchè sei curiosa" rispose la talpa.

"Scusa, ma allora che dovrei pensare di me, che non sono una stupida se non riesco a fare quelle cose importanti che di solito fa una volpe?" chiese la volpina.

"Per cominciare sarebbe bene che tu cominciassi a volerti bene. A pensare che sei sempre tu. Sei Giulia la volpe, anche quando fai male una cosa, o sei giudicata, o prendi dei brutti voti a scuola. Pensa a una cosa buona che hai fatto ultimamente." le disse la talpa.

"Me la sono cavata con un cacciatore, poi ho anche aiutato papà a pulire la tana." rispose la volpe.

"Vedi che hai fatto anche cose buone? Ognuno di noi fa cose buone e cattive e come hai fatto cose buone in passato le rifarai"

"Ma come faccio a sbagliare il meno possibile? chiese la volpina Giulia.



“Innanzitutto comincia ad accettarti per quello che sei, sia che tu faccia errori che faccia cose buone. Prenditi la responsabilità di quello che fai, anche se capisci che è un errore: quella cosa l’hai fatta tu, non un altro. Prova poi a pensare a come rimediare allo sbaglio e a correggerti. Infine non demoralizzarti, nessuno nasce saggio, tutti noi sbagliamo ma gli errori non cambiano le cose buone di una persona. Gli errori servono per imparare e non si è tutti cattivi o tutti sbagliati se si commette un errore.” disse la talpa.

“Allora” affermò Giulia sempre più contenta “ i miei sbagli sono stati una lezione, li accetterò come esempio, e mi impegnerò a fare meglio e imparerò a cacciare.”

“Non dare voti a te stessa” continuò la talpa “ ma dai i voti alle cose che fai. Ricorda che dare i voti a se stessi fa male è inutile. Inoltre i tuoi genitori saranno molto preoccupati e non credo siano arrabbiati con te perchè non sai cacciare ma preoccupati perchè non sanno dove sei finita:” disse la talpa.

La volpina si sentiva molto rassicurata dalle parole della talpa ma non sapeva se sarebbe riuscite a metterle in pratica. Sarebbe riuscita a migliorarsi, a non demoralizzarsi e a sentirsi speciale in ogni caso? Non ne era sicura ma ci avrebbe provato.

Mentre faceva questi pensieri udì le voci di alcuni uomini che stavano preparando delle trappole contro le volpi per metterle in tutto il bosco.

La volpina Giulia corse veloce per avvertire i genitori e tutte le volpi del bosco. Grazie a Giulia tutte le volpi scamparono al pericolo delle trappole.

Allora Giulia non fu più considerata una volpe poco furba, ma una volpe che al momento giusto aveva saputo fare una cosa molto utile.

(Favola riadattata dal testo di Verità R., Con la testa fra le favole, Trento, Erickson, 2000)

Al termine della lettura l’insegnante invita i ragazzi a condividere nel gruppo ciò che della storia li ha più colpiti.

2° attività

Si allestirà una tavola con dei materiali naturali e si inviteranno gli alunni a scegliere degli oggetti che rappresentano aspetti che loro considerano negativi di sé. Andranno a posizionare gli oggetti su dei fogli di fronte a sé e poi illustreranno al gruppo questi aspetti descrivendoli e parlandone.

3° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	considerare i propri confini personali rispettando, le proprie capacità e i propri limiti e collaborare con gli altri verso uno scopo condiviso prendere coscienza del proprio modo di porsi nella vita, del proprio stato d’animo, della capacità di esporsi e di separarsi	Composizione del gruppo	15/20 alunni dagli 8 ai 14 anni
Materiali e strumenti necessari	fogli grandi di carta, materiali/oggetti naturali, colori	Durata	4 circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	Gioco di simulazione, tecniche immaginative, tempo del cerchio

1° attività

Non siamo isole

L’insegnante farà posizionare gli studenti sopra un grande foglio bianco e racconterà loro che questo foglio rappresenta una barca in mezzo al mare che sta facendo una crociera intorno ad un arcipelago. Improvvisamente questa barca si trova in mezzo ad una tempesta e tutti i passeggeri verranno catapultati in acqua, faranno naufragio e si troveranno improvvisamente su delle isole (rappresentate da altri fogli bianchi). Si raggrupperanno per quattro. Qui gli studenti inizialmente si troveranno da soli, non sapranno se l’isola è deserta, per quanto tempo rimarranno e dovranno organizzarsi per costruire le condizioni per vivere in questa



isola deserta. Potranno riprodurre sul foglio di carta tutto ciò di cui hanno bisogno per vivere da soli. Successivamente si dirà agli studenti che non si trovano più soli sull'isola ma che ci sono altri abitanti ed insieme quindi dovranno cercare di creare un vivere comune utilizzando materiali presenti in natura e che si è messi a disposizione. Dovranno creare delle regole ed eleggere un rappresentante e il nome dell'isola. Fatto questo gli abitanti delle isole che si sono formate si incontreranno tra di loro e dovranno convincere gli abitanti dell'isola altra che l'isola propria è la migliore.

2° attività

L'insegnante inviterà gli studenti a camminare liberamente in tutto lo spazio disponibile, senza urtarsi. Allo stop, i componenti si fermano per seguire le sotto elencate istruzioni:

- Formazione di due gruppi chi si sente buono e chi si sente cattivo. I buoni sono invitati a spiegare perché si sentono buoni e lo stesso fanno i cattivi.
- Si invitano i partecipanti a muoversi ancora liberamente in tutto lo spazio e da una parte si raggrupperanno i tristi e gli allegri e ognuno verbalizza il perché della scelta.
- Si invitano i partecipanti a muoversi ancora liberamente in tutto lo spazio e da una parte si raggrupperanno i gli arrabbiati e i sereni e ognuno verbalizza il perché della scelta.

