

In
collaborazione
con:



Primaria

Energia interiore

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ | SOSTENIBILITÀ



ARGOMENTO

- Consapevolezza e responsabilità
- Sostenibilità

MATERIA

- Educazione Civica
- Area Umanistico-Letteraria
- Area Sportivo-Motoria

COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione nella madrelingua
- Imparare a imparare
- Competenze sociali e civiche
- Consapevolezza ed espressione culturale

PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 01. Virtuale è reale
- 08. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

DOMANDE FONDAMENTALI

- Davanti a una difficoltà, mi chiudo in me stesso/a, pensando di essere la persona più sfortunata del mondo, oppure cerco di trovare un lato positivo in quello che ho e che mi sta succedendo?
- Che cosa mi dà gioia e forza quando sono triste? È qualcosa che trovo in me o fuori di me?
- Penso al mio "campione": secondo me non ha mai avuto momenti difficili, oppure li ha superati con l'aiuto delle altre persone o con la forza interiore?
- A seconda di come mi sento, di quale "energia" (felicità, rabbia, dolore) sento dentro di me, come parlo, disegno, mi esprimo?

SVOLGIMENTO



Introduzione all'attività tramite una delle letture o la visione di un film

40'

Per lo svolgimento di questo step utilizza il libro di Bebe Vio oppure il film "Wonder" oppure materiale di cancelleria, fogli

parole e stili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

- 1. Virtuale è reale**
Dico o scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.
- 2. Si è ciò che si comunica**
Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.
- 3. Le parole danno forma al pensiero**
Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.
- 4. Prima di parlare bisogna ascoltare**
Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.
- 5. Le parole sono un ponte**
Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.
- 6. Le parole hanno conseguenze**
So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.
- 7. Condividere è una responsabilità**
Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.
- 8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare**
Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.
- 9. Gli insulti non sono argomenti**
Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.
- 10. Anche il silenzio comunica**
Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

paroleostili.it

L'insegnante sceglie una delle seguenti attività come introduzione:

- Lettura con l'insegnante del Manifesto della comunicazione non ostile, facendo particolare attenzione a cosa la sua applicazione può rappresentare per l'alunno/a nel momento in cui parla con gli/le altri/e o descrive i propri sentimenti;
- Lettura insieme del libro o di alcuni capitoli del libro di Bebe Vio, "Mi hanno regalato un sogno", BUR Biblioteca Universale Rizzoli, 2017 (in particolare i capitoli "Viva la medicina bianca", "Garetta", "Se ve lo state domandando");
- Visione e commento con l'insegnante del film "Wonder", di Stephen Chbosky, 2017, al termine del quale alunni/e cercano di rispondere, a voce oppure per iscritto, alle "domande fondamentali".

Alunni/e, da soli/e o in gruppo, descrivono la propria "energia interiore" come fosse una persona: com'è fatta, a chi assomiglia, come fare per cacciarla se è cattiva, o chiamarla se è buona. Al termine dell'attività il lavoro viene condiviso con l'insegnante e il resto della classe.

Attività di rappresentazione grafica / musicale / fisica della propria energia interiore

40'

Per lo svolgimento di questo step utilizza materiale di cancelleria, fogli, strumenti

L'insegnante sceglie una delle seguenti attività da svolgere con la classe.

Alunni/e tracciano su un foglio o più fogli, usando tutti i materiali grafici a disposizione, le figure e le forme (anche astratte) che rappresentano la propria energia interiore.

Successivamente, ragazzi/e esaminano il proprio lavoro, spiegando se hanno illustrato un'energia interiore positiva o una forza distruttiva.

Al termine del percorso di riflessione, sono invitati/e a rappresentare quella che è (o desiderano sia) l'energia positiva interiore.

Con l'aiuto dell'insegnante e in relazione al grado di alfabetizzazione musicale, alunni/e rappresentano con piccoli suoni (o riconoscono in brani noti) la propria energia interiore.

Ragazzi/e esaminano poi i suoni prodotti o il brano individuato, spiegando se si tratti di un'energia interiore positiva o una forza distruttiva.

Al termine del percorso di riflessione, sono invitati/e a scegliere una rappresentazione di quella che è (o desiderano sia) la propria energia positiva interiore.

L'energia fisica è spesso uno strumento per attivare la nostra energia interiore. Alunni/e provano a fare esperienza della frustrazione derivante da una limitazione fisica, imparando a gestirla e infine a liberarsene, sperimentando il senso di determinazione positivo derivante dall'esercizio e dal controllo fisico. Lavorando in piccoli gruppi, a turno ogni allievo/a compie un piccolo percorso a ostacoli con una limitazione fisica imposta (es. mani o piedi legati, impossibilità di piegarsi), mentre i/le compagni/e hanno libertà di movimento.

Dopo aver ripetuto più volte la prova, con i suggerimenti e i consigli dell'insegnante, l'alunno/a inizia ad acquisire una padronanza maggiore. Alla fine, sciolto/a dal vincolo, compie la stessa prova, con successo e soddisfazione piena .

Infine, viene chiesto ad alunni/e di interrogarsi per capire se alcuni "stratagemmi" elaborati durante la fase di esercizio con vincolo fisico siano stati utili, o possano esserlo, anche quando privi/e di limitazioni .

Ulteriori attività di approfondimento

Alunni/e sono invitati/e a cercare esempi di grandi problemi vissuti con leggerezza e di piccoli problemi vissuti con rabbia. Inoltre, se a scuola non c'è il tempo per farlo, alunni/e sono invitati/e a leggere per casa alcuni capitoli del libro di Bebe Vio e a guardare in famiglia il film "Wonder". Si può considerare anche la ripresa e il montaggio in un breve video di tutte le storie, da condividere poi in Rete (se presenti voci/volti dei bambini/e, previa firma della liberatoria da parte dei genitori).