











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?

· Quali parole, immagini, suoni, persona cerco intorno a me quando sono emozionato/a, entusiasta, felice, arrabbiato/a, deluso/a?

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



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

 8. Le idee si possono discutere
 Le persone si devono rispett 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.

 cen non condivido in un nemico da annientare.

 9. Gli insulti non sono argomenti
 Non accetto insulti e aggressività.
- 5. Le parole sono un ponte
 Scelgo le parole per comprendere,
 farmi capire, avvicinarmi agli altri.

 Onando la scelta mizliore è tacere taccio. Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.

paroleostili.it

- 6. Le parole hanno conseguenze So che ogni mia parola può aver-conseguenze, piccole o grandi.
- 7. Condividere è una responsabilità Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi
 - Le persone si devono rispettare Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare
 - Non accetto insulti e aggressività nemmeno a favore della mia tesi
- Quando la scelta migliore è tacere, taccio

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'

musicali, attrezzi da palestra

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).