



S3 - Energia interiore



60'



COMPETENZE CHIAVE

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



ARGOMENTO

Visualizzazione e rappresentazione della propria energia interiore, con chiara differenziazione fra quella positiva/costruttiva (la forza interiore) e quella negativa/distruttiva.



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?



FONTI

- » "Il Manifesto della comunicazione non ostile";
- » Bebe Vio, "Mi hanno regalato un sogno";
- » Luis Sepulveda, "Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare";
- » "Wonder", film di Stephen Chbosky, 2017;
- » "Brave", film Walt Disney Pictures, 2012;
- » Alex Baroni, "Posso farcela", soundtrack Hercules.



MATERIALI

Fogli da disegno, pastelli e pennelli colorati;
tastiere, piccole percussioni;
palestra o spazio per attività motoria, una palla e piccoli attrezzi.



SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Attività preliminari (a scelta)

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.



S3 - Energia interiore



Lettura insieme del libro o di alcuni capitoli del libro di Bebe Vio (in particolare i capitoli "Viva la medicina bianca", "Garetta", "Se ve lo state domandando").

Visione e commento con l'insegnante del film "Wonder" 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/chiamarla se è buona. Al termine dell'attività il lavoro viene condiviso con l'insegnante e il resto della classe.

Attività interdisciplinari a scelta

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.



SUGGERIMENTI E APPROFONDIMENTI

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).