

“FIABA E METAFORA”

LA MATRIGNA CATTIVA

- ✓ Richiamo all'assenza di una madre buona
- ✓ Presenza di comportamenti volti ad impedire alla figliastra di realizzarsi come donna

LA STREGA

- ✓ Femminile potentemente distruttivo
- ✓ Figura più potente e pericolosa della matrigna
- ✓ Rappresenta i rischi di una permanenza coatta e totale dipendenza dalla madre
- ✓ Utilizza trasformazioni regressive

IL MOSTRO

- ✓ Forza oscura dell'inconscio primordiale
- ✓ Nucleo dell'energia creativa primordiale
- ✓ Manifestazione di una morte e rinascita ad un livello superiore

LA BUONA VECCHINA

- ✓ Ruolo transitorio rispetto alla protagonista
- ✓ Svolge la funzione opposta a quella della matrigna

LA FATA

- ✓ Immagine più potente e idealizzata della madre buona
- ✓ Agisce come potere contrapposto alla strega o alla matrigna
- ✓ Il senso degli interventi è sempre ricostruttivo, risanatorio, aggiuntivo
- ✓ Con il maschile conferisce poteri attivi: forza, coraggio, capacità straordinarie
- ✓ Appare e scompare senza creare rapporti di dipendenza con il protagonista

LA PRINCIPESSA

- ✓ Polarità femminile ricettiva
- ✓ Immobilità (prigioniera, dormente o integrata con la volontà paterna)
- ✓ Risveglio della sessualità attraverso un impulso maschile

L'EROE

- ✓ Protagonista maschile
- ✓ Non necessariamente con grandi caratteristiche
- ✓ Quello che caratterizza il buon esito è il percorso non la condizione partenza

IL RE

- ✓ Simbolizza il passaggio
- ✓ Prossimità di una grande trasformazione

IL CATTIVO

- ✓ Alter ego dell'eroe
- ✓ Incarna le valenze più distruttive delle forze profonde
- ✓ Colui che rende necessarie le gesta dell'eroe

IL PADRE

- ✓ Grande assente

IL MAGO

- ✓ Figura paterna idealmente amplificata

COMUNICAZIONE

Processo di scambio di informazione e di influenzamento reciproco che avviene in un determinato contesto (Watzlawick)

La comunicazione è un modo di entrare in relazione con gli altri usuale e continuo tendente a modificare e influenzare reciprocamente le persone che entrano in relazione-

ELEMENTI GENERALI

- E' impossibile non comunicare anche l'intenzionale assenza di comunicazione verbale, di fatto, comunica la nostra volontà di non entrare in contatto con l'altro
- Ogni comunicazione ha un contenuto(notizia e dati) e una relazione (definizione dei rapporti tra interlocutori), il modo con cui viene trasmesso il messaggio permette di capire come quest'ultimo deve essere interpretato
- In una comunicazione il contenuto ha un "peso" del 10%, il tono del 30% e la gestualità del 60%

Ciò che A comunica ma non è nelle sue intenzioni



Principio della comunicazione di WARREN G. Bennis

LE 5 LEGGI DELLA COMUNICAZIONE

- Non si può non comunicare
- Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e uno di relazione
- La natura di una relazione dipende dall'interazione tra comunicanti

- Gli essere umani comunicano sia con il modulo numerico sia con quello analogico
- Tutti gli aspetti della comunicazione sono simmetrici o complementari

La competenza comunicativa prevede alcune abilità:

- Competenza linguistica
- Competenza cinetica
- Competenza spaziale competenza socio-culturale
- Competenza performativa
- Competenza pragmatica

CANALI PREFERENZIALI

- Visivo
- Uditivo
- Cinestesico

FATTORI CHE CONDIZIONANO CONTENUTO E FORMA DELLA COMUNICAZIONE

- Età
- Cultura di appartenenza
- Assetto psicologico
- Intelligenza
- Desiderio di sapere
- Stabilità emozionale
- Tipo di patologia e suo stadio di sviluppo

COMPONENTI DI COMUNICAZIONE NON VERBALE

- Mimica facciale
- Corpo nel suo insieme
- Dimensione prossemica
- Dimensione paralinguistica
- Il silenzio
- L' ambiente
- Contatto fisico
- Tempo

REGRESSIONE

Risposta utile alle tensioni di un determinato momento sempre utilizzabili dal bambino in reazione a situazioni che altrimenti potrebbero risultare insostenibili.

La sgradevolezza e l'angoscia derivanti dall'impatto con un sociale sempre più allargato attivano meccanismi di difesa che entrano in azione per proteggere l'IO

NEGAZIONE: interferisce con la percezione del mondo esterno escludendo i lati spiacevoli

RIMOZIONE: stessa funzione ma riguardante il mondo interno

FORMAZIONE REATTIVA: sostituzione con l'esatto contrario di tutto ciò che è sgradevole

Tutti agiscono modificando la memoria

PROIEZIONE: eliminazione dall'immagine della personalità elementi ansiogeni e attribuendoli al mondo esterno

APPRENDIMENTO

Meccanismo che rende possibili le modificazioni del comportamento in senso adattivo "cambiamento più o meno permanente del comportamento che avviene come risultato di un esercizio" (Kimble 1961) o di esperienze passate.

"processo con cui si origina o si modifica un'attività reagendo ad una situazione incontrata, ammesso che le caratteristiche del cambiamento dell'attività non possano essere spiegate sulla base di tendenze a rispondere sulla base di tendenze innate, di maturazione o di stati temporanei dell'organismo". (Hilgard e Bower 1966)

Condizionamento classico (Pavlov)

Condizionamento operante (Thorndike e skinner)

Variabili che influenzano il condizionamento operante sono: intensità e intervallo del rinforzo

BIBLIOGRAFIA

- Paola Santagostino “Guarire con una fiaba” Ed. Feltrinelli 2008
- Aureliano Paciolla “La comunicazione metaforica” Ed. Borla 1991
- Bruno Bettlheim “Il mondo incantato” Ed. Feltrinelli 2008
- David Gordon “Metafore terapeutiche” Ed. Astrolabio 1988
- Richard Bandler, John Grinder “La struttura della magia” Ed. Astrolabio 1981

RACCONTO DI UN'ESPERIENZA

NANNI IL PORCOSPINO

FRATELLI GRIMM

CLASSI IV 34° CIRCOLO DIDATTICO

Lunedì 1° Febbraio

E' iniziato il lavoro nella scuola "Madre Teresa di Calcutta". Incontro con due classi della 4° elementare. In silenzio, prima in cerchio tenendosi per mano e sentendo bene l'appoggio a terra poi seduti. Letta la favola di Nanni il Porcospino dei fratelli Grimm.

Aculei – capricci

Maiali/asini – amici/cinghiali/cavalli

Cornamusa – amico/droga

Preferenze per i personaggi espresse dai bambini:

Nanni - 23

2° Re – 4

Padre – 2

Gallo - 2

Cornamusa – 1

1° Re – nessuno

Per la prossima volta dovranno riscrivere la favola (con disegni) inventando altri personaggi e anche cambiando lo svolgimento.

Attenzione ai tempi perché l'attenzione è breve.

Lunedì 8 Febbraio

Fare lo stesso lavoro del cerchio, aggiungendo l'attenzione per il respiro

Leggiamo la favola a due classi 4° Leggiamo la favola "Sette corvi" sempre dei fratelli Grimm ad altre due classi quarte elementari. Ascoltiamo il disco con la cornamusa e leggiamo le favole scritte da loro. Antonia domanda "Tutte le mamme sono sempre buone?"

RISPOSTE

- non tutte perché lavorano
- sono giovani
- perché hanno tanti problemi.

Lunedì 15 Febbraio (2 classi 4° nel Plesso Sibilla Aleramo)

In silenzio, prima in cerchio tenendosi per mano; sentendo bene l'appoggio a terra, "sentirsi" respirare, poi seduti. Letta la favola di Nanni il Porcospino dei fratelli Grimm.

Le domande:

Perché gli piace suonare?

Come suona la cornamusa?

Hanno battezzato un porcospino?

Il gallo come faceva a sostenerlo?

Come da due genitori normali nasce un porcospino?

Perché si doveva bruciare per cambiare pelle?

Ci vogliono quattro uomini per accendere un fuoco?

Il balsamo per la pelle bruciata già esisteva a quei tempi?

Non ha sentito dolore quando ha tirato via la pelle?

Le affermazioni:

- prima i genitori avevano detto di volere anche un porcospino e poi non l'accettano.
- volevano prima un porcospino e poi non andava bene.
- genitori disattenti: lui ha chiesto il gallo per andare via e loro glielo hanno dato.
- se ne sono fregati quando è andato via.
- A me è piaciuto quando s'è tolta la pelle.
- dopo che l'hanno bruciato, il padre non l'ha riconosciuto.
- poteva pensare che lo tradisse anche il secondo re.

Lunedì 1° Marzo

- il papà non è stato buono perché non se n'è interessato
- non ha mantenuto le promesse
- doveva accettarlo così com'era
- se non lo voleva perché gli ha dato un nome?
- anche se non voleva comunque era suo figlio.
- perché si vergognava
- non avrebbe dovuto vergognarsi
- all'inizio ha cercato di accettarlo
- se fa schifo fa schifo
- era disattento questo padre.

- però l'hanno battezzato.
- perché l'hanno lasciato fare?

IV B

- il papà non deve fare così
- a volte voglio stare solo
- quando litigo con mamma e papà dico che me ne vado.
- se vuoi scappare è perché non sei preso in considerazione

Riflessioni bambini

- Secondo me i genitori di Nanni se ne sono fregati di lui perché l'hanno lasciato andare via da casa

e un figlio non si lascia andare via. Dovevano occuparsi di lui e farlo uscire fuori e non

vergognarsi.

- Secondo me il primo re doveva mantenere la sua promessa perché Nanni il porcospino gli ha

indicato la strada ed è un comportamento sbagliato. (Giulia)

- Per me il papà non doveva vergognarsi di suo figlio.
- Per me la mamma anche lei non doveva avere vergogna ma essere felice che gli è nato un figlio.
- Nanni non doveva fare così che ogni volta che ogni signore passava voleva qualcosa in cambio
però doveva essere più generoso. (Aurora)

- Secondo me i genitori di Nanni lo dovevano apprezzare perché un figlio è un dono e Nanni

secondo me sarebbe sentito triste.

- Secondo me il secondo re si doveva comportare più correttamente.

- Secondo me Nanni ha fatto bene a strapparsi la pelle di porcospino perché così si mostrava più

bello ai genitori.

- Un altro pezzo che mi ha colpito era quando il re disse di uccidere Nanni e togliere la vita a una

persona è brutto. (Simone)

La **metafora** (dal greco *μεταφορά*, da *metaphérō*, «io trasporto») è un [tropo](#), ovvero una [figura retorica](#) che implica un trasferimento di significato. Si ha quando, al termine che normalmente occuperebbe il posto nella frase, se ne sostituisce un altro la cui "essenza" o funzione va a sovrapporsi a quella del termine originario creando, così, immagini di forte carica espressiva. La metafora non è totalmente arbitraria: in genere si basa sull'esistenza di un rapporto di somiglianza tra il termine di partenza e il termine metaforico, ma il potere evocativo e comunicativo della metafora è tanto maggiore quanto più i termini di cui è composta sono lontani nel [campo semantico](#).

LA METAFORA CORPOREA

Siamo spesso portati a considerare il corpo e la mente come due unità separate questo viene dal dualismo cartesiano (res cogitans/res extensa con il predominio assoluto della prima). Tale dualismo e scissione corpo-mente a volte sembra uscire dalla porta delle teorie e modelli ufficiali per rientrare dalla finestra delle pratiche quotidiane operative di una scienza, la Psicologia, ancora ignota o nebulosa per il grande pubblico, a volte sembra chiudersi rispetto alle inesplorate relazioni natura-cultura che il corpo lascia intravedere.

Il corpo per la Psicologia è ancora, purtroppo, rappresentato anatomicamente dal cervello o poco più... Sistema Nervoso Centrale e Periferico, neuroni e sinapsi che scambiano informazioni, sostanze chimiche chiamate neurotrasmettitori e giù analiticamente fino alle strutture molecolari e alle relazioni con patologie complesse di ordine psichiatrico.

In particolare il corpo-cervello della Psicologia è ancora un corpo-cervello la cui funzionalità è ridotta o presenta una patologia. Non è un caso che la grande maggioranza di persone associ alla competenza di Psicologo la cura di patologie che riguardano in qualche modo “la testa”.

Noi siamo essenzialmente corpo. Il nostro corpo è la forma in cui si è incarnata la nostra energia. Il corpo è il luogo delle nostre emozioni, stati d’animo, sentimenti.

Nel corpo, è vero, si esplicitano le flessibili regole biologiche comuni a tutti gli individui della specie umana, e sono rese possibili funzioni basilari che possono via via complessificarsi con l’apprendimento e la cultura in cui si vive. Il nostro corpo è plasmabile in modalità potenzialmente infinite e può diventare qualsiasi cosa si desidera, corpo-tempio del nostro benessere o corpo-spazzatura del nostro malessere, corpo-piacere o corpo-dolore con infinite sfumature e gradi di libertà in cui danzano natura e cultura, contingente e necessario, ordine e caos.

Se ci fermiamo a considerare alcune espressioni comuni nel nostro linguaggio di tutti i giorni ci rendiamo conto che molto spesso per comunicare i nostri sentimenti e le nostre emozioni ricorriamo a metafore inevitabilmente corporee.

SECONDO I LIVELLI REICHIANI

Testa: leggera, pesante, vuota, non starci più con la testa; girarla dall’altra parte; occhi che vedono nero; che vedono rosa;

Viso: scuro; aperto; accigliato;

Naso: turarsi il naso; (narici tese);

Bocca: L’espressione “**stringere i denti**” si traduce non solo nell’atteggiamento mentale di colui che mette in secondo piano il proprio benessere del momento attuale per il raggiungimento di un obiettivo futuro, ma si concretizza nel corpo a livello della mandibola e dei muscoli della masticazione che si irrigidiscono in maniera spasmodica in contratture cronicizzate. Il gioco può continuare in coppie per divenire consapevoli di cosa mi suscita una persona che “stringe i denti” davanti a me. E quali sono le mie reazioni alla sua tensione?

serrata, labbra strette; aperta; serrare i denti; ingoiare bocconi amari;

Collo/Torace: un peso sul; stretto (dal dolore, dall’angoscia); largo dal piacere;

Pancia/stomaco: Se mi “**rode il fegato**” dalla rabbia, probabilmente non è solo un modo di dire...come si sa da sempre in Medicina Cinese ed è attualmente riconosciuto anche nella nostra Medicina Psicosomatica. Le emozioni che proviamo non solo hanno una stretta relazione con il nostro benessere o malessere psicologico ma, data l’evidente e spesso dimenticata integrazione mente-corpo, esse influenzano in qualche modo anche il benessere corporeo. In questo caso ciò che la scienza ha necessità continua di dimostrare, controllare e verificare, il senso comune lo dà per scontato e lo lascia quasi sempre sullo sfondo.

Mani: che prendono; che danno; stringere i pugni;

ESERCIZI CORPOREI

Sia all’inizio che alla fine di ogni esercizio, gli alunni si disporranno in cerchio tenendosi per mano, saranno invitati a sentire bene questo contatto e, lasciando che i loro sguardi incontrino quelli degli altri, cercheranno di armonizzare il loro respiro.

Dopo aver spiegato precedentemente dove si trovano tutte le parti del corpo che verranno coinvolte nell’esperienza, gli esercizi vanno compiuti in silenzio e concentrazione. Si darà indicazione di non fare alcuno sforzo e d’interrompere l’esercizio nel caso lo si avverta e di chiedere aiuto se c’è difficoltà nell’assumere le varie posizioni.

Sensazioni ed emozioni di tutti gli “esercizi” andranno poi stesi per scritto (*se e’ possibile*) e raccolti insieme alle note dell’insegnante.

ESERCIZIO n. 1

"RILASSAMENTO/RESPIRAZIONE/CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO"

PERCORSO

Si invitano gli alunni a sedere o su una sedia (*con i piedi che poggiano bene a terra*) o sul pavimento con le gambe incrociate.

La spina dorsale va tenuta il più possibile in asse, ma senza irrigidimenti (*suggerire l'immagine di una corda elastica che congiunge il capo con il soffitto sgravando in parte il peso dell'addome*), le mani vanno appoggiate sulle gambe senza incrociarsi;

- mandibola lasciata “cadere”;
- lingua “svenuta” sul palato inferiore;
- occhi e condotti uditivi rilassati.

L’indicazione sarà di concentrarsi sulla propria funzione respiratoria spiegando che è composta di 4 tempi (*inspirazione/pausa - espirazione/pausa*) e “sentendosi respirare” cioè prestando attenzione a tutte le sue caratteristiche (*frequenza, profondità, regolarità*); particolare attenzione andrà riservata al diaframma (*spiegare cos’è e dov’è*) e all’ampiezza dei movimenti in funzione dello stato emotivo.

Si respirerà sempre lentamente, all’inizio attraverso la bocca ed a palpebre sollevate, poi attraverso il naso a palpebre abbassate.

L’esercizio sopra descritto prevede gradualità di tempi che andranno valutati caso per caso ma che saranno, almeno inizialmente, piuttosto brevi (*da 1 a 5 minuti*).

La voce dell’insegnante giungerà agli alunni con continuità guidandoli nelle diverse fasi e rendendo possibile la concentrazione sul messaggio ricevuto.

SIGNIFICATI DELL'ESERCIZIO ED ELEMENTI DI VALUTAZIONE

Questo esercizio favorisce una condizione di conoscenza ed attenzione al proprio corpo preliminare ad esperienze di esplorazione del mondo interiore. Favorisce il miglioramento della funzione respiratoria e di quelle ad essa collegate (*circolazione sanguigna, tono muscolare, stato di coscienza*). Fa prendere consapevolezza della corrispondenza tra funzioni somatiche e stato emotivo sia personali che del gruppo di cui si fa parte e del quale verrà rafforzata la coesione.

L’insegnante dovrà valutare:

- la capacità di assumere la posizione corretta e se essa consente il rilassamento e la concentrazione;
- le modalità con cui ognuno prende consapevolezza della propria funzione respiratoria e della corrispondenza tra questa e gli stati emotivi;
- la capacità di sentirsi parte di un gruppo;

In un secondo momento si chiederà agli alunni di descrivere le sensazioni e le emozioni provate (*prima oralmente e poi per scritto laddove questo sarà possibile altrimenti con disegni*).

ESERCIZIO n. 2

“RADICAMENTO” E “BUTTARE FUORI”

PERCORSO

Possibilmente l'esercizio si esegue a piedi nudi. Con i piedi sul pavimento alla distanza di circa 15 - 20 cm. e raccomandando di sentire bene l'appoggio, piegare leggermente le ginocchia tenendo il bacino in asse; le braccia e le mani sono abbandonate lungo i fianchi con le palme aperte verso l'interno e le dita distese; la testa poggiata morbidamente sul collo, lo sguardo non focalizzato rivolto in avanti, mandibola rilassata, respirazione attraverso la bocca. Concentrare l'attenzione sulle piante dei piedi e sulle sensazioni di contatto con il pavimento; mantenere questa posizione per qualche minuto avvertendo gli alunni che potrebbero esserci dei tremori alle gambe e spiegando che sono naturali e non bisogna averne paura e non irrigidirsi.

Poi, sempre in questa posizione eretta, il corpo morbido, inspirando lentamente dal naso:

- in inspirazione, sentire un flusso d'energia che sale da terra attraverso i piedi e fa muovere le spalle verso l'alto, accanto alla testa, senza sforzo;
- in espirazione, nel punto in cui le spalle sono al massimo dell'altezza (*ma senza tensioni*), si lasciano “cadere” con un sonoro “Via!” liberatorio, molleggiando sulle ginocchia. (*tre o più volte*)

B) sempre in posizione eretta, il corpo morbido, le braccia parallele distese

orizzontalmente in avanti, le mani aperte e distese, inspirando lentamente dal naso:

- in inspirazione, si raccolgono le braccia piegandole verso le spalle e raccogliendo le dita, senza tensioni;
- in espirazione, si lanciano le braccia in avanti, distendendo le mani con un “Via!” sonoro;

Alla fine si possono fare dei saltelli, con le braccia morbide lungo i fianchi, per sciogliere tutti i muscoli. Si lascia eseguire liberamente l'esercizio per diverse volte; alla fine si riforma il cerchio tenendosi per mano e dando l'opportunità ad ognuno di comunicare brevemente cosa ha “buttato via” e perché, le sensazioni e le emozioni legate a questo gesto. S'inviteranno tutti a descrivere successivamente per scritto, quello che hanno provato.

SIGNIFICATI DELL'ESERCIZIO ED ELEMENTI DI VALUTAZIONE

Fornire il senso del radicamento al suolo e la possibilità di sopportare senza irrigidimenti, una situazione di stress fisico. Scaricare le tensioni confrontandosi con la sensazione di qualcosa di indesiderato dentro di noi e da cui vogliamo liberarci. Valutare la familiarità ad esprimersi attraverso il movimento e l'espressione vocale. Mobilizzazione delle energie attraverso movimenti elementari; valutare la scioltezza o irrigidimento alla esecuzione di movimenti elementari.

ESERCIZIO n. 3

«RACCOGLIMENTO ED ESPANSIONE»

PERCORSO

L'insegnante invita i ragazzi a sdraiarsi sul pavimento, con le ginocchia piegate ed i piedi a terra sentendo bene il contatto. Si inizia respirare prima con la bocca e poi attraverso il naso molto sottilmente, senza forzare, con le palpebre abbassate (*chi dovesse avere problemi può tenerle alzate*). Questa fase va dai 10 ai 15 minuti e poi, sull'onda dell'espiazione, si dà l'indicazione di raccogliersi lentamente verso sinistra con tutto il corpo: ginocchia e braccia verso il torace, il collo e le mani morbide. Portata questa posizione alla sua massima espressione, si invitano i ragazzi a rimanere così per qualche minuto continuando respirare e "sentendosi" respirare e lasciando fluire sensazioni ed emozioni.

Poi, molto lentamente e sempre sull'"onda" dell'espiazione, si dà l'indicazione di "aprirsi" con tutte le parti del corpo sino ad assumere una posizione di massima espansione (*suggerire l'immagine di un fiore che raccoglie i suoi petali e poi li dischiude alla luce ed al calore*).

Si rimane anche in questa posizione per qualche minuto in modo che l'insegnante abbia tempo per le sue osservazioni. Si torna poi a sedere e si raccolgono "a caldo" sensazioni ed emozioni che andranno poi raccontate per scritto.

SIGNIFICATI DELL'ESERCIZIO ED ELEMENTI DI VALUTAZIONE

L'esercizio si propone di favorire l'alternanza dei due movimenti (*di raccoglimento e di apertura*) correlati alle fasi dell' inspirazione – pausa / espirazione – pausa. L'esercizio fisico evoca analogie di vissuto e di comportamento sociale. Questi due movimenti, lungi dal contrapporsi, vanno assimilati come momenti diversi e complementari di una continuità vitale. Valutare se c'è capacità di lasciare emergere sensazioni ed emozioni associate alle posizioni assunte e raccoglierle per scritto senza lasciar passare troppo tempo dalla fine dell'esperienza.

ESERCIZIO n. 4

“CONTATTO/FIDUCIA ED ESPLORAZIONE DELLO SPAZIO”

PERCORSO

L'insegnante invita i ragazzi a camminare lentamente, sentendo bene il contatto col pavimento ed incontrando lo sguardo degli altri compagni fino a sceglierne uno/a ed a formare delle coppie. I componenti della coppia rimarranno per un po' di tempo uno di fronte all'altro tenendosi le mani e guardandosi negli occhi e “sentendo” le sensazioni e le emozioni che questo contatto fa nascere.

In seguito uno (*a palpebre alzate*) conduce per mano l'altro (*a palpebre abbassate*) e, molto lentamente, lo guiderà ad esplorare lo spazio circostante. Successivamente si invertono le posizioni. Chi viene “guidato” resta in contatto con eventuali sentimenti di fiducia nel lasciarsi guidare o di insicurezza e diffidenza; chi “guida” resta in contatto con i suoi sentimenti di sicurezza/insicurezza, ansia/calma, responsabilità o meno.

Successivamente tutti chiudono gli occhi, le coppie si separano e si continua a camminare; a questo punto l'insegnante dà l'indicazione che, pur restando ad occhi chiusi, ognuno deve ritrovare il proprio compagno, esplorando con le mani i visi di

quelli che incontra. Quando le coppie si sono ritrovate, si prendono tutti per mano formando un serpentone che si chiude in cerchio. Durante l'esperienza, sarà la voce dell'insegnante a guidare e rimarcare i tempi di cambiamento.

SIGNIFICATI DELL'ESERCIZIO ED ELEMENTI DI VALUTAZIONE

Assumere la responsabilità di guidare qualcuno, esplorare lo spazio ad occhi chiusi; abbandonarsi con fiducia a chi guida, ricercare il senso del gruppo.

Familiarizzare con situazioni elementari di contatto e di comunicazione non verbale. Valutare gli atteggiamenti nei confronti di situazioni di comunicazione non verbale.

Valutare il grado di partecipazione e di concentrazione nelle attività e le eventuali emozioni e stati d'animo sentimenti espressi dai ragazzi dopo l'"esercizio" che, in seguito, sarà bene mettere per scritto.

SCHEDA DI VALUTAZIONE DELLE ESPERIENZE CORPOREE

(A = alto; M = medio; B = basso;)

AUTOCONSAPEVOLEZZA EMOZIONALE

A M B

CAPACITA':

- di riconoscere e denominare le emozioni provate; □ □ □
- di comprenderne le cause; □ □ □
- di gestire e saper modulare l'espressione emotiva;
 - a) della rabbia che può portare ad aggressioni verbali, scontri e disturbi della classe; □ □ □
 - b) dell'ansia che può portare a muoversi troppo fisicamente ed a perdere (*e far perdere*) concentrazione agli altri; □ □ □

- c) della tristezza o dello "star giù di corda" che possono portare ad un "ritiro" sociale;
- d) della paura o della vergogna che possono portare a frustrazione ed a sentimenti di sfiducia nelle proprie capacità;
- e) dell'affrontare la stanchezza e la difficoltà;

INDIRIZZARE LE EMOZIONI IN SENSO POSITIVO

A M

B

- sviluppare il senso di responsabilità;
- sviluppare la capacità di prestare attenzione, di concentrarsi sui compiti che si hanno di fronte;
- imparare a scoprire e valorizzare gli aspetti positivi degli altri, a sminuire gli eventuali difetti;

EMPATIA: LEGGERE LE EMOZIONI

- sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni degli altri (*espressione del viso, posture del corpo, alterazioni della voce, ecc.*) e saperle ascoltare, accettarle o meno, ma sempre nel rispetto reciproco

GESTIRE I RAPPORTI

SVILUPPARE:

- un minore individualismo e maggiore disponibilità alla

collaborazione (*ascolto e premura verso gli altri*);

□□□

- la capacità di analizzare e comprendere i rapporti;

□□□

- la capacità di comunicare quello che si prova;

□□□

- la capacità di negoziare i contrasti e risolvere i conflitti;

□□□