

SCHEDA 2

Il proprio luogo di pace

Gli allievi devono poter attingere alle proprie risorse interne per far fronte alla noia, alle tensioni, alle preoccupazioni e allo stress più in generale. È importante quindi che possano contattare un "luogo di pace" dentro di sé, in cui osservare i benefici di una mente amorevole, di uno stato mentale calmo, tranquillo e lucido.

La proposta che segue ha l'intenzione di aiutare bambini e ragazzi a trovare un posto in cui sentirsi protetti, al sicuro, un luogo a cui poter "tornare" quando le cose intorno a loro diventano incerte e confuse.

INTENZIONI

- Invitare gli allievi a sviluppare immaginazione e creatività.
- Favorire la resilienza.
- Aiutare gli allievi a sviluppare la sensorialità.
- Educare le persone alla presenza mentale.
- Alimentare lo scambio e la condivisione all'interno del gruppo classe.
- Far sperimentare un modo nuovo per stare insieme agli altri, fuori dagli schemi consueti.

PAROLE CHIAVE

Presenza mentale, resilienza, immaginazione, calma interiore, fantasia, respiro, rilassamento.

ORDINE DI SCUOLA

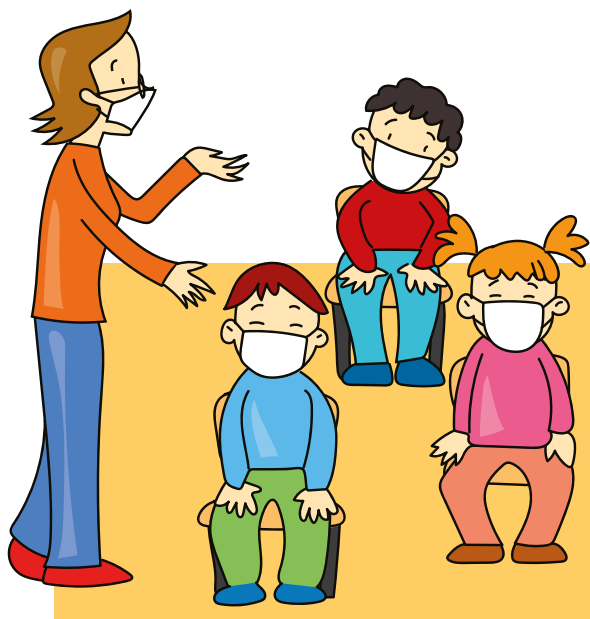
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, scuola secondaria di primo e secondo grado.

ATTIVITÀ IN GRUPPO

1. Proporre agli allievi la metafora del "luogo di pace" come un luogo privato, non raggiunto da altri sguardi, in cui potersi ritirare per ritrovare la calma, la sicurezza e la forza per affrontare il mondo esterno. Sollecitare in loro la riflessione invitandoli a dire tutte le parole che vengono loro in mente pensando quel luogo e trascriverle alla lavagna o sulla LIM. Stimolarli a fare degli esempi di momenti nella giornata o nella settimana in cui hanno sentito il bisogno di ritirarsi in un luogo di pace. L'insegnante può fornire degli esempi: «Quando hai provato stanchezza dopo una mattinata a scuola? Dopo un litigio con una persona amica o con i tuoi genitori? Quando hai provato un senso di solitudine, o paura? Dopo aver ricevuto un'offesa?». È importante che anche l'insegnante partecipi attivamente all'attività arricchendo la discussione con esperienze personali. Proseguire raccontando agli allievi che questo luogo si trova dentro di sé e che può essere raggiunto osservando il proprio respiro.
2. Proporre agli allievi di sedersi con le gambe incrociate sulla base della sedia oppure con i piedi che poggiano sul pavimento. Per aiutarli ad assumere la posizione corretta invitarli a tenere la schiena ben dritta, ma il collo e le spalle rilassate. Proporre loro di immagina-

re che al centro della nuca ci sia un filo che tende verso l'alto e si allunga fino al soffitto. Questo filo continua la sua ascesa dal soffitto della scuola fino al cielo e si fissa alla propria "stella personale".

3. Annunciare ai partecipanti che a breve potranno chiudere gli occhi e che saranno accompagnati in un viaggio immaginario. Precisare che chi vuole può rimanere con gli occhi aperti.



4. Proporre loro la seguente "fantasia guidata" con un tono di voce calmo, caldo e con frequenti piccole pause (*i puntini di sospensione indicano una breve pausa*):

"Sistématici nel momento presente... la schiena è dritta e la posizione è rilassata... Chiudi gli occhi e porta l'attenzione sul respiro... senti l'aria che entra dalle narici... e che esce dalle narici... percorri il tragitto dell'aria dal naso alla pancia... e dalla pancia al naso... il respiro è come un'onda del mare che va e viene... senti l'aria che entra... ed esce... respiro dopo respiro... entra... ed esce... l'aria entra... ed esce. Immagina adesso che al centro della tua fronte ci sia una stella luminosa, che brilla in modo sorprendente... lentamente questa stella scende dalla fronte al cuore illuminando ogni parte che incontra. Quando si trova nella zona del cuore una porticina si apre e la stella entra nel tuo cuore... Immagina ora di trovarti nel tuo luogo di pace... un posto in cui senti tranquillità, calma... ti senti al sicuro, protetto, protetto... un luogo in cui nessuno può ferirti. Che cosa vedi? È un luogo conosciuto o sconosciuto?... È all'aperto o al chiuso?... Che odori senti? Immagina ora di toccare le cose intorno a te... l'aria è calda o fredda?... C'è luce o buio?... Sei da sola, da solo... o c'è qualcuno con te?..."

Continua a esplorare questo luogo... Immagina adesso di sederti lì da qualche parte ed espirare il senso di calma e tranquillità che provi in questo luogo... Puoi farlo fino a che senti che dentro di te c'è tanta pace... tanta

sicurezza... perché questo è il tuo posto... dove tu stai bene.

E quando senti che tutta la pace è entrata dentro di te puoi prepararti a tornare nel momento presente, qui e ora, ricordando che potrai sempre tornare in quel luogo ogni volta che lo desideri. Basterà chiudere gli occhi e portare l'attenzione al tuo respiro".

5. Invitare gli allievi ad aprire gli occhi e a muovere come prima cosa un po' le mani e poi il resto del corpo.
6. Proporre a ognuno di disegnare il proprio luogo di pace. Se possibile lasciare che scelgano il materiale con cui eseguire il disegno (tipo e dimensione del foglio, matite o pennarelli o tempere, ma anche un collage ecc.). Può essere una rappresentazione astratta (solo colori e linee) o possono descrivere in dettaglio le caratteristiche del posto.
7. A turno, ognuno sarà libero di mostrare al gruppo il disegno del proprio luogo di pace e di raccontarlo ai compagni. Alla fine della descrizione dovrà scrivere sul disegno una parola che rappresenta che cosa ha sentito in quel luogo.

È possibile accompagnare gli allievi nel racconto con le domande seguenti: "Puoi raccontarmi qualcosa del tuo luogo di pace che non conosco? Che sensazioni hai avvertito? Quali odori? Che cosa hai toccato? C'è un momento della tua giornata o della settimana in cui senti il bisogno di tornare nel tuo luogo di pace?".

CONDIVISIONE

Come è stato viaggiare con la fantasia? È stato piacevole o spiacevole? È stato difficile immaginare il proprio luogo? Che cosa vi è piaciuto e che cosa non vi è piaciuto di questa esperienza? Come è stato scoprire i luoghi di pace dei vostri compagni? Pensate possa essere di aiuto avere un luogo in cui sentirsi al sicuro? Come mai? A che cosa può essere utile, secondo voi?

