RELAZIONE SUL PROGETTO NAZIONALE DI EDUCAZIONE AMBIENTALE “EQUILIBRI NATURALI” REALIZZATA DALL’UNITÀ DI NEUROSPSICHIATRIA INFANTILE E DELL’DOLESCENZA DELL’ASL DI CAGLIARI

Premessa

Gli antichi greci vedevano la Natura come l'espressione di una moltitudine di Divinità: nelle campagne e negli animali selvatici c'era la vitalità di Pan; nella purezza della foresta vi era il senso immacolato di Artemide. Afrodite splendeva nel sole nascente a specchio sull'acqua o nei mille colori di un giardino fiorito.

L'ombrosa Era si manifestava nei versi degli animali notturni che suscitano paura e meraviglia. Per questi spiriti venivano costruiti templi, raccontate storie e dipinte delle scene. I greci veneravano la terra col nome di Gaia, la cui spiritualità è insita ancora nella parole “geografia” e “geologia”.

La Gaia dei Greci non era solo materia. Era spirito, ed è proprio questa la metafora che ci piacerebbe utilizzare nel ricordo storico...anche noi siamo corpo, anima e spirito e abbiamo bisogno, per una crescita armonica, che questi tre elementi vengano costantemente nutriti. Dobbiamo e vogliamo prenderci cura della Terra perché la Terra si prenda cura di noi!

Il 20% dei nostri giovani soffre di disagio psichico e vive un senso di inadeguatezza nei confronti della vita. Spesso nell'affrontare l' ADHD si somministrano farmaci ai bambini , oppure altre scuole di pensiero demonizzano l'utilizzo del farmaco. C'è da chiedersi se un farmaco possa compensare questo senso di smarrimento, di confusione...c'è da chiedersi se un farmaco possa restituire senso alla vita, ridare speranza, indicare valori.

Il nodo non è dunque farmaco o no!! ma oltre il farmaco qual è la nostra responsabilità come adulti, come educatori; di cosa stiamo nutrendo i nostri bambini?

Lo sviluppo del bambino dipende sicuramente da fattori genetici e ambientali, ma é fondamentale ricordarci che ogni uomo rappresenta una singola e irripetibile individualità, che può avvalersi di tali fattori in modo differente.

In questo progetto considereremo in modo particolare l'influenza dell'ambiente costituito dalla natura nel favorire una sana evoluzione del bambino e nell'aiutare i genitori a conoscere meglio i loro figli in tale contesto, incoraggiare la creatività nella relazione con loro e scoprire le chances che il rapporto sano con la natura può regalare.

La scelta di organizzare un gruppo di bambini di cui alcuni presentano importanti difficoltà di attenzione e concentrazione, nasce dalla convinzione che tali problemi siano in parte legati allo “snaturamento” generale di tutti i bambini nella nostra cultura attuale e che quelli che presentano tali difficoltà in modo più evidente ci possono mostrare in modo più chiaro dove sta il problema e quali possono essere le soluzioni. La condivisione dell'esperienza e la riflessione comune successiva in contesti separati dei bambini e dei genitori consentirà un arricchimento delle competenze di ciascuno e del benessere interiore.

Partire da una concezione che privilegia la peculiarità dell'essere umano come unico detentore sulla Terra di un Io individuale che abita e interagisce con un corpo ricevuto in eredità e un ambiente che nella crescita lo plasma, consente di sviluppare conoscenza e consapevolezza su quanto ogni adulto può fare per stimolare una crescita serena ed equilibrata.

È in quest’ottica che siamo convinti che la costruzione di percorsi formativi condivisi tra chi, a vario titolo, si occupa dell’età evolutiva e dell'ambiente sia la leva che permette di ripensare

- al confine salute/malattia,
- alle fasi dello sviluppo del bambino e conseguenti esigenze educative,
- a nuove possibilità di aggregazione fra genitori , genitori e bambini, bambini fra loro verso forme sociali di comunità e di autoaiuto nella società attuale
- nuove forme di rapporto, gratitudine e salvaguardia della nostra “Madre Terra” Gaia e “Padre Cielo” Urano, per la futura società dei bambini di oggi.

Obiettivi

- Favorire nei bambini lo sviluppo di maggiore consapevolezza emotiva e capacità di osservazione e ascolto durante e dopo le esperienze a contatto con la natura
- Favorire nei genitori la conoscenza delle fasi dello sviluppo del bambino, e in particolare dei sensi basali e dell'influenza di un sano e periodico contatto con la natura sullo sviluppo armonico delle capacità cognitive, affettivo-relazionali e volitivo-comportamentali dei figli
- Sviluppare maggiore consapevolezza delle proprie modalità comunicative
- Fornire strumenti di auto-valutazione nella propria capacità di ascolto
- Stimolare l’efficacia comunicativa e le capacità di cooperazione
- Fornire strategie per stimolare lo sviluppo dell’Intelligenza Emotiva e della fiducia verso le figure educative e l'ambiente naturale della Terra.

Organizzazione e Metodologia

- n° 2 incontri per la somministrazione collettiva ai bambini di questionari strutturati al fine di monitorare i cambiamenti prima e dopo l'intervento;
- n° 8 incontri di partecipazione al percorso a contatto con la natura previsto dal progetto “Equilibri Naturali” dell'Ente Foreste;
- n° 4 incontri di elaborazione con il gruppo dei bambini dei vissuti emotivi legati all'esperienza, condotti dalle Psicologhe Dott.ssa Loredana Garau e Dott.ssa Luisa Putzu;

- n° 4 incontri teorico-pratici con il gruppo dei genitori di accompagnamento all'esperienza vissuta dai bambini, condotti dalla Dott.ssa Laura Maria Tedde (Neuropsichiatra Infantile) e dalla Dott.ssa Donatella Marras (Psicologa)
- Organizzazione di un incontro finale di condivisione dell'esperienza.

Strumenti

Lavagna e fogli mobili, videoproiettore,computer, tv, videoregistratore, materiale per attività grafico-pittoriche.

Durata

Iil progetto si svolgerà nel periodo dal 01/03/2011 al 30/06/2011

Sedi

Salone del Distretto Sociosanitario del Distretto di Cagliari Area Vasta Salute Mentale in Cagliari Via Romagna n°16 – Cagliari (Incontri con i genitori)

Palestra all'interno della Unità di Neuropsichiatria Infantile e dell'Adolescenza di Via Romagna n° 16 – Cagliari (incontri con i bambini)

Altre sedi individuate dall'Ente Foreste.

Destinatari

- Gruppo di 15 bambini dagli 8 ai 10 anni, di cui 3 proposti dalla UONPIA ASLCAGLIARI di Via Romagna
- Gruppo dei genitori dei bambini

INCONTRI DI ELABORAZIONE DEI VISSUTI EMOTIVI

Sono stati fissati degli incontri una volta al mese con gli psicologi per affrontare le esperienze sperimentate dai bambini durante le uscite nel bosco in modo da far emergere e rielaborare i relativi vissuti emotivi di ognuno. I bambini così imparano a comunicare a un livello più profondo e gratificante e a relazionarsi con successo, rafforzando la fiducia, accrescendo la curiosità, imparando ad affermare la propria indipendenza, sviluppando la capacità di fare scelte responsabili.

La comprensione della vita emotiva del bambino si è notevolmente ampliata in seguito al diffondersi di nuove conoscenze sul funzionamento della mente e sui meccanismi sottostanti le diverse emozioni. Il bambino assume un ruolo attivo nella costruzione della sua realtà e gli psicologi hanno coniato l'espressione "dialogo interiore" per riferirsi al meccanismo attraverso il quale l'individuo elabora una propria visione degli eventi commentando internamente ogni esperienza personale. Il modo in cui il bambino parla a se stesso, interpretando e valutando la realtà circostante, può costituire un mezzo efficace per potenziare la sua capacità di affrontare varie situazioni.

Sempre più bambini hanno difficoltà a relazionarsi, fragilità emotiva, basso livello di tolleranza alle frustrazioni, difficoltà di stare dentro la relazione con gli altri e con l'ambiente. Tali situazioni emotive, affettive e sociali complesse, sono inevitabilmente legate alla qualità ed al ritmo di vita.

INCONTRI NEL BOSCO

1) 25/03/2011 Monte Arrubiu (Soleminis): "Piccoli Esploratori crescono"
2) 01/04/2011 Monte Arrubiu (Soleminis) "I sensi incantati"

1) 04/04/2011 Via Romagna-Cagliari

Obiettivo . CONOSCENZA E RITMO

Attività svolte:

1. "Mi presento con un ritmo": seduti in cerchio bambini e operatori si presentano eseguendo un ritmo (battito di mani, di piedi, schiocco delle dita, ecc.).

Brainstorming per la condivisione delle regole del gruppo; Creazione dei testi "La canzone per il bosco";

2. Si chiede al gruppo di individuare gli "ingredienti" fondamentali per la "ricetta" dello star bene insieme nel corso di questi incontri. I bambini propongono:

- RISPETTO
- AMICIZIA
- DIVERTIMENTO
- FELICITÀ
- ALTRUISMO

- LAVORO COLLETTIVO
- GENTILEZZA
- GIOCARE
- COLLABORARE
- ASCOLTARE
- FESTA
- COMPORTARSI BENE
- ALLEGRIA
- FARE QUELLO CHE TI DICONO
- NON INTERROMPERE
- PAZIENZA
- NON SENTIRSI SUPERIORI
- NON DIRE BRUTTE PAROLE

3. Si comunica ai bambini che tutti questi ingredienti verranno inseriti in una canzone con cui aprire gli incontri nei boschi. Viene proposto di utilizzare la canzone “La danza delle streghe”, adattandone il testo. Il canto ha il significato di unione e senso di appartenenza al gruppo, dà ritmo alla giornata. Seguono i testi dei canti di apertura e chiusura.

4. **L’acrostico**
5.
6. **DESCRIZIONE:**
7. I bambini vengono invitati a scrivere il loro nome in verticale su un foglio bianco, aggiungendo, per ciascuna lettera, una caratteristica, un aggettivo, una qualità, che li descriva, li rappresenti. Può essere un’unica parola o una frase.
8. Accanto a ciascuna caratteristica si aggiunge poi un segno **+** o **–** a seconda che si tratti per chi scrive di un’asserzione positiva o negativa.
9.
10.
11. **SIGNIFICATO PSICOLOGICO E OBIETTIVI:**
12. L’acrostico è un gioco che permette l’esplorazione di sé, delle proprie caratteristiche e di quelle dei compagni.
13. I bambini sviluppano precocemente una propria concezione di sé (autostima), basata sui giudizi che gli altri danno di loro. Anch’essi giudicano il proprio operato e formulano confronti tra sé e gli altri, orientati, oltre che sulle caratteristiche fisiche, soprattutto sulle proprie abilità, le qualità morali, le capacità intellettuali, fino a costruire un profilo psicologico di se stessi e rendersi conto delle differenze tra il Sé reale e il Sé ideale, che rappresenta ciò che l’individuo si propone di essere. Proprio all’interno di simili situazioni di confronto nasce l’autoriflessione del bambino.
14. L’acrostico, in tal senso, è un modo speciale di presentarsi agli altri, concede la possibilità di soffermarsi su se stessi, sulle proprie peculiarità, sulla propria unicità, raccontandosi con una diversa consapevolezza. I risvolti psicologici del gioco proposto sono strettamente connessi al concetto di “stima di sé”, alla percezione che si ha di se stessi e all’immagine rimandata dal gruppo.

15. La possibilità di aggiungere accanto a ciascuna caratteristica o affermazione un segno positivo o negativo permette di affrontare una prima riflessione sull'immagine che il bambino ha di sé, su quanto la descrizione sia fedele a quell'immagine o risenta in qualche modo dei ruoli, delle etichette introdotte dall'esterno che diventano parte di sé in modo automatico, rigido, innaturale. I bambini hanno la possibilità di scegliere ed evidenziare tra le caratteristiche emerse, quelle che piacciono, così come quelle di cui non si è entusiasti, siano esse rimandate dagli altri o avvertite realmente come proprie, riconoscendo il fatto che ciascuno di noi convive con gli aspetti positivi e negativi.
16. **Lettura del Diario dell'esploratore**
    - Si continua chiedendo ai bambini di scegliere uno stralcio dal "Diario dell'esploratore" da leggere ad alta voce e condividere con tutto il gruppo. Dalla lettura dei diari emerge che i bambini sono rimasti entusiasti dell'esperienza, che si portano dentro l'immagine del bosco.

INCONTRI NEL BOSCO

3) 15/04/2011 Monte Arrubiu (Soleminis): "Il bosco che si anima"
4) 29/04/2011 Settefratelli: "Che creature fantastiche nel bosco

---

2) 02/05/2011 Via Romagna-Cagliari
Obiettivo: Comunicazione e Ascolto

Attività:

Si inizia l'incontro sull'importanza dell'ascolto e sulla consapevolezza del proprio modo di comunicare in particolare sull'uso frequente di appellativi offensivi espressi semplicemente per trovare un contatto con l'altro senza considerare il vissuto emozionale ci si impegnerà al rispetto e all'attenzione sul proprio linguaggio.

La Meditazione del fiore di loto
Descrizione del gioco:
Esercizio di visualizzazione guidata. In particolare, "la meditazione del fiore di loto" è eseguita all'interno della stanza con tutti i bambini che si dispongono in cerchio sul pavimento con le teste rivolte all'interno e i piedi all'esterno a creare un fiore.
I bambini, dopo il rilassamento, ascoltano il brano della visualizzazione del fiore di loto.
Una volta terminata la visualizzazione guidata si condividono le esperienze.

SIGNIFICATO PSICOLOGICO E OBIETTIVI:
La meditazione è una modalità universale di entrare in contatto con le parti più profonde di sé, con l'origine delle proprie emozioni, la fonte primaria a cui l'organismo attinge per ritrovare l'energia ed il benessere. È comune a tutte le culture, capace di restituire agli individui una risposta alle angosce, ai tormenti, così come alla gioia, alle conquiste, alla realizzazione di sé.

L’esercizio della meditazione, in una qualsiasi delle innumerevoli forme in cui può esprimersi, è capace di coniugare, dando un filo conduttore ed un senso, tutti i livelli dell’esperienza:

- quello corporeo (attraverso la consapevolezza delle varie parti che lo costituiscono);
- quello sensorio (grazie allo sviluppo della capacità, ormai in disuso nell’era moderna, di sentire il corpo attraverso tutti i sensi e non solo quelli più allenati);
- quello emotivo, (facendo in modo che gli individui entrino in contatto e prendano coscienza delle parti più profonde, autentiche di se stessi);
- quello cognitivo-verbale (attraverso il feedback durante il debriefing dove vengono valutate le scoperte rilevanti ed eventualmente quali corsi d’ azione si vorrebbero intraprendere come risultato di queste scoperte);
- quello immaginativo (la persona è cullata e condotta dalle immagini mentali prodotte);
- quello spirituale (ascoltare l’energia di cui disponiamo è la più alta forma di preghiera).

Gli esercizi di meditazione possono essere fatti individualmente o in gruppo.
Essa unisce all’ascolto silenzioso di sé, quello del gruppo, conducendo la visualizzazione alla percezione dei colori dell’energia, di cuore in cuore.

Ecco alcuni commenti dei bambini:

Ho visto il fiore in cielo. Mi sono sentita bene.
Mi è piaciuta la parte delle luci che emanavano dal fiore perché immaginavo la maestra peggiore, quella che mi da sempre tanti compiti, che sale in cielo mentre corregge i compiti e in assenza di aria muore (come in Star-Treek). Ho provato sollievo perché la maestra si sollevava e i compiti tornavano giù.
Ho provato una sensazione di gioia, sentivo di avere il bisogno di questa luce.

E’ stato molto bello, l’avevo già fatto anche a scuola.

Mi è piaciuto molto quando si è aperto il fiore, sono riuscito a vedere la luce azzurra. Mi sono sentito bene, ho provato una sensazione di calma.

Mi sono sentito calmo e rilassato.

Nel fiore ho visto le immagini delle persone care. Mi sono sentita calma, rilassata, contenta, stavo per addormentarmi.

Ho visto il fiore aprirsi. Ho provato tante emozioni vedendo il fiore dentro di me, come se si stesse aprendo il cuore.

Ho visto tante luci, non tutte azzurre ma anche gialle, verdi, viola, banche. Mi sono sentito felice e rilassato.

Si chiede ai bambini se sia stato difficile cercare di rimanere fermi e in silenzio e molti di loro affermano di aver avvertito tale difficoltà.
Un bambino riconosce nel silenzio un motivo di agitazione. Gli si chiede se forse questo possa essere dovuto alla paura dei pensieri che sopraggiungono nei momenti di profondo contatto con se stessi. Sollecitato da tale riflessione, aggiunge “Si, mi viene da muovermi con i pensieri negativi, come se non andassimo d’accordo”. Intervengono altri bambini che condividono la sua paura di stare in silenzio e di essere abituato al chiasso.

- Si introduce un altro esercizio di visualizzazione guidata. Ai bambini, sdraiati e con gli occhi chiusi, si chiede di immaginare di essere un elemento della natura (un animale, una pianta, un fiume….). Alcuni bambini si agitano e non riescono a entrare nello stato di rilassamento, così vengono aiutati attraverso il contatto. L’esperienza viene trascritta e poi condivisa nel gruppo, si chiede a ciascuno di raccontare il proprio vissuto.

- Ecco come rispondono i bambini:
  Mi sono sentito felice.

  Mi sono sentito forte e imponente, stavo bene.

  Mi sono sentito stanco e pigro.

  Stavo bene, mi è piaciuta la semplicità, mi sono sentito felice.

  Mi sono sentito grande, sono stato meglio , mi ha fatto star bene girare il mondo, ho provato un’emozione di libertà.

  Sono stato bene, mi sono sentito fresco, più alto. Quando pioveva ero felice.

  Mi sono sentita libera, indipendente. Stavo bene nei panni del mio animale preferito.

  Mi sono sentita molto bene, ero contenta e libera.

  Mi sono sentita felice.

Incontri nel bosco

5) 13/05/2011 Settefratelli: "Montagne e orizzonti, vedute e visioni"
6) 27/05/2011 Settefratelli: "Acqua vitale, fammi conoscere..."

3) 30/05/2011 Via Romagna-Cagliari

Obiettivo: Contatto e Confini

Attività svolte: Camminata consapevole; attività guidata per imparare a relazionarsi con lo spazio e con le persone in modo consapevole.

- Seduti in cerchio si inizia a parlare del percorso "Equilibri naturali" che si avvicina alla conclusione e si chiede ai bambini, uno alla volta, di individuare gli eventuali aspetti positivi e negativi:

…….le uscite nei boschi sono servite per riempire il tempo.

……scoprire tante cose nuove, interessanti e divertenti…. dispiacere perché non abbiamo incontrato tanti animali nel corso delle uscite…….

…..*stare tutti insieme perché insieme ci siamo divertiti ….dispiacere perché tra poco si concluderà.*

……..*la danza alla fine degli incontri…….*

……*stare tutti insieme ed essere tutti amici….. dispiacere perchè quando finirà non vedrà più gli altri bambini.*

….*Non è piaciuto vedere gli alberi caduti nel bosco e mangiati dalle termiti.*

……Mi ha fatto ricordare "vecchie esperienze come amici"……

….. *mi è piaciuto il rumore dell'acqua e il profumo dell'acqua.*

……*conoscere nuove persone che poi sono diventati nuovi amici ……*

…….. dispiaciuto nel vedere che alcuni bambini non andavano d'accordo.

- Si introduce il tema dell'essere consapevoli. Si spiega ai bambini che oggigiorno i mezzi tecnologici, sono sempre più ostacolanti nel permetterci di sentire pienamente noi stessi ed essere a contatto con il nostro profondo. Una persona che guarda la televisione, gioca con i videogiochi o parla ad un cellulare, difficilmente è presente a sé stessa. Si propone ai bambini l'esercizio guidato della "camminata consapevole", un modo diverso di camminare che può aiutare ad entrare in contatto con la nostra interiorità. I bambini, scalzi e ad occhi chiusi, vengono guidati dalla voce dell'operatore a camminare per la stanza, e a concentrare la propria attenzione sul respiro, sui propri piedi in contatto col pavimento che calpestano. Vengono invitati prima a camminare lentamente per tutto lo spazio, poi sempre più velocemente, e dopo gli operatori, formando una catena, circondano i bambini riducendo sempre più lo spazio in cui si muovono fino a chiuderli in un cerchio ristretto.

  Al termine dell'attività si riflette nuovamente sul sentire e sulle percezioni differenti sperimentate durante l'esperienza. La camminata consapevole permette di essere "presenti a se stessi" partendo dal proprio corpo. Lasciare l'impronta sulla terra e modularla d'intensità consente la consapevolezza dei propri passi e del proprio ritmo .

  Un costante allenamento in questa direzione permette di sentirsi responsabili del proprio agire, a partire dal respiro che guida e detta il ritmo, per finire con la padronanza e il rispetto del proprio mondo emotivo, riuscendo a riconoscerlo per prendersene cura.

  Ancora si riflette sul "camminare consapevole" e su come una differente esperienza di consapevolezza corporea e una differente percezione del nostro corpo in relazione allo spazio sia accompagnata anche da una diversa esperienza a livello emozionale.

  Si introduce un'altra attività guidata, anch'essa legata all'essere presenti a sé stessi anche nel contesto della relazione con gli altri. Per questo motivo si chiede ai bambini di formare delle coppie composte da

un maschio e una femmina. Si chiede ai membri delle coppie così formate di porsi l'uno di fronte all'altro, di congiungere le mani e di camminare indietro e avanti. Poi si chiede alle coppie di prendersi per mano e di camminare liberamente per la stanza. Dopo di che uno dei membri della coppia chiude gli occhi e si lascia guidare per la stanza dal proprio compagno e poi ci si scambiano i ruoli. Infine le coppie si uniscono a due a due formando dei quartetti e camminando insieme per la stanza. I quartetti si uniscono tra loro a formare un unico grande cerchio. In cerchio i bambini, ad occhi chiusi, sono invitati ad avanzare verso il centro fino ad incontrarsi per entrare in contatto tra loro, prima in modo dolce e leggero, poi in modo più forte e vigoroso. Al termine dell'attività nuovamente ci si siede per condividere sensazioni ed emozioni. Si riflette con i bambini sul fatto che questo gioco è metafora del relazionarsi con gli altri, fidarsi delle altre persone, prendersi cura l'uno dell'altro trovando un ritmo che sia congeniale ad entrambi.

Si continua a parlare dell'importanza dell'essere presenti a sé stessi e si arriva a concludere che anche la natura ci può offrire il proprio aiuto rispetto a ciò, insegnandoci i suoi ritmi, come il succedersi della notte e del giorno e delle diverse stagioni dell'anno. Tutta la natura è infatti sempre presente a sé stessa. Ci si lascia con un compito da fare a casa, che consiste nel sperimentare "l'essere consapevoli totalmente" nell'eseguire un'azione, che può essere fare una passeggiata, mangiare , e così via. I bambini dovranno descrivere questa esperienza e le sensazioni ad essa associate nel proprio "diario dell'esploratore" così da condividerle insieme l'ultima giornata di incontro e di elaborazione dei vissuti personali del nostro percorso.

Ecco come hanno vissuto l'esperienza i bambini…

l'esercizio è stato rilassante…una danza...

... è stata una camminata diversa, mi sono sentita diversa...

Nello spazio largo camminavo da sola e non sentivo nessuno, in quello piccolo invece ho sentito che ci si toccava di più…ho vissuto l'unione.

Mi sono sentita libera e sicura in entrambi gli spazi.

Nello spazio piccolo mi sono sentita stretta e chiusa però anche sicura.

Nello spazio grande mi sono sentito sicuro e libero come se non ci fossero nemmeno i muri. Nello spazio piccolo mi sentivo al sicuro...è stato meglio perché sentivo di essere in compagnia.

All'inizio non ero molto sicuro di dove andare perciò camminavo lento lento.

Mi è piaciuto camminare con gli occhi chiusi perché spesso mi diverto a camminare così o al buio. Lo spazio piccolo mi è piaciuto meno perché mi sentivo stretto e schiacciato.

...*è stato rilassante...*

Ero fiducioso quando doveva guidarmi la compagna.

Mi sono sentito più sicuro nell'attività in coppia rispetto alla precedente perché c'era la compagna che mi guidava ed è stato più facile camminare con gli occhi chiusi. Mi è piaciuto molto anche l'esercizio in cerchio perché c'erano tutti intorno a me e mi sono sentito più sicuro.

Sento di avere i piedi molto caldi, non mi sono sentita sicura perché avevo paura che mi schiacciassero i piedi.

Ho imparato a fidarmi del compagno e ho sperimentato il tatto.

...*ho imparato ad essere più paziente.*

Incontri nel Bosco

7) 03/06/2011 Monte Arrubiu (Soleminis): "Dal più piccolo al più grande"
8) 11-12/06/2011 Montimannu (Villacidro):"Che notte, quella notte nel bosco"

---

4) 24/06/2011 Via Romagna-Cagliari
Obiettivo : condivisione, restituzione e conclusione

Attività svolte:
Lettura del diario dell'esploratore
Seduti in cerchio si invitano i bambini a scegliere dal proprio "Diario dell'esploratore" un'escursione da raccontare, così da condividerla con tutto il gruppo. Alcuni bambini hanno dimenticato di portare i loro diari e gli viene chiesto quale giornata nei boschi sia loro piaciuta di più e che emozioni abbiano provato.

Scelgo di leggere "Che notte quella notte nel bosco". Mi è piaciuto molto riconoscere i versi degli uccelli e ascoltare davanti al falò le storie sulle janas… mi porto nel cuore i canti degli uccelli.

Leggo la pagina del mio diario che parla della giornata "Dal più piccolo al più grande". Mi è piaciuto osservare e descrivere gli insetti. L'emozione provata è la felicità quando insieme al mio gruppo sono riuscito ad individuare gli insetti.

Nell'incontro "Che notte quella notte nel bosco" è stato bello vedere le stelle.

...quella notte nel bosco ho provato emozioni contrastanti come gioia e paura...

Ho provato gioia vicino alla sorgente d'acqua e quando ognuno di noi doveva trovare il proprio simbolo per i quattro elementi: fuoco, acqua, terra, aria. Quella volta mi sarebbe piaciuto anche poter accendere il fuoco...

Leggo la giornata del mio diario "I sensi incantati". Mi è piaciuto scoprire il bosco attraverso i cinque sensi.

Scelgo dal diario la giornata "Il bosco che si anima". Ho provato emozioni di felicità quando abbiamo lavorato la creta e l'abbiamo calpestata per lasciare la nostra impronta.

Nella giornata "Il bosco si anima" mi sono emozionato tanto... abbiamo giocato, dipinto, lavorato la creta e acceso il fuoco. Ho provato gioia e allegria quando abbiamo dipinto e visto il fuoco...mi porto nel cuore l'immagine del fuoco

La Meditazione dei Sassolini

tratto dal testo "Quando bevi il tè,stai bevendo le nuvole"
Thich Nhat Hanh

- Si consegnano ai bambini dei sacchettini contenenti un cristallo di rocca, un cristallo magico che li guiderà nella "Meditazione dei sassolini". i bambini vengono invitati a stringere nella mano il cristallo di rocca, che di volta in volta, diventerà un fiore che regalerà loro freschezza per offrire qualcosa alle persone amate; una montagna che trasmetterà loro la solidità in modo da non essere trascinati da rabbia, gelosia e paura; un tranquillo specchio d'acqua da cui potranno prendere la calma così da vedere tutte le cose con grande chiarezza; lo spazio simbolo di libertà senza la quale non si può essere felici.

Inspirate ed espirate in consapevolezza tre volte, prendete il sacchetto nella destra e fate cader fuori i sassolini nel palmo della mano sinistra.
Prendete un sassolino con due dita della destra e lo guardate per un secondo.
Questo **Primo Sassolino** si chiama "Fiore", perchè rappresenta un fiore;
guardando il sassolino sussurrate a voi stessi il suo nome "Fiore".
Quando volete bene a qualcuno vorreste offrirgli qualcosa di fresco.
Voi siete la freschezza: se siete freschi avete qualcosa da offrire alle persone che amate. E' per questo che il primo sassolino aiuta a ritrovare la freschezza, la propria natura di fiore. Di fatto ognuno di noi umani è un fiore: ogni singola persona è un fiore nel giardino dell'umanità. Dovremmo mantenerci freschi come fiori.
Sapete, un fiore va nutrito, se vogliamo che possa conservare la propria freschezza.
Ora mettete il sassolino, che prima era nella mano sinistra, nel palmo della mano destra e dite a voi stessi
"inspirando vedo me stesso e il mio corpo come un fiore";
"espirando mi sento fresco come un Fiore";
"Inspirando mi vedo come un fiore, espirando mi sento fresco".

(ripetere 3 volte in consapevolezza).
Ora prendete il **Secondo Sassolino**. Questo rappresenta una montagna.
Una montagna è qualcosa di stabile.
Significa che la rabbia, la gelosia, la paura, non possono trascinarmi via; sono stabile come una montagna perciò posso contare su me stessa e gli altri possono contare su di me.
“Inspirando mi vedo come una montagna; Espirando mi sento solido”. (3 volte)
Ora prendete il **Terzo Sassolino.** Questo sassolino rappresenta un tranquillo specchio d'acqua. Ci sono momenti in cui un lago di montagna è calmissimo, così calmo che le sue acque riflettono perfettamente il cielo azzurro, le montagne, le nuvole bianche.
Se ci pensate, la nostra mente, quand'è calma, ci lascia vedere le cose con grande chiarezza; quando invece siamo arrabbiati, gelosi o disperati non siamo abbastanza calmi per vedere le cose come sono, dunque le vediamo in modo distorto.
“Inspirando mi vedo come acqua tranquilla, espirando rifletto le cose come sono veramente” (3 Volte)
Ora prendete il **Quarto Sassolino.** Questo sassolino rappresenta lo spazio.
Lo spazio è simbolo di libertà.
Se non sei libero non puoi essere una persona felice. E se hai nel cuore troppe preoccupazioni e paure, troppa rabbia, non sei una persona libera.
Quando ami una persona, la cosa migliore, la più preziosa che puoi offrirle è lo spazio, la libertà.
Molto spesso, invece, vogliamo che l'altro faccia come noi, pensi come noi, e non gli diamo abbastanza libertà;
dunque la persona che amiamo non ha sufficiente spazio nè nel proprio cuore nè intorno a sè. Se non le offriamo spazio e libertà, il nostro amore è come una prigione.
Dovremmo dunque imparare ad amare, così da riuscire a offrire più amore e più libertà a noi stessi e alle persone che abbiamo intorno.
Se non abbiamo spazio, se non abbiamo libertà in noi stessi, non possiamo offrire ad altri lo spazio, non possiamo offrire la libertà sufficiente per essere felici noi e per rendere felice l'altro.

“Inspirando mi vedo come spazio aperto; espirando mi sento libero e rilassato”

(3volte)

Alla fine si condividono le sensazioni e le immagini sperimentate:

Mi sono sentita felice.

Ho provato felicità, mi sono sentito “sgonfiato” e fresco.

Ho provato una sensazione di rilassatezza.

Mi sono sentita rilassata, sicura, e più fresca mentre tenevo gli occhi chiusi.

Mi sono sentita calma, rilassata, fresca. Ho provato libertà e freschezza.

Ho avuto difficoltà in questa meditazione perché anche se tenevo il cristallo non riuscivo a calmarmi e mi muovevo continuamente. Poi l'ho stretto più forte e mi sono concentrato di più, mi sono calmato e sono stato bene, rilassato e calmo...

Mi sono sentita sicura e tranquilla anche se solitamente, quando chiudo gli occhi non mi sento molto sicura...

Per aiutare i bambini a interpretate le sensazioni provate si chiede cosa questa meditazione fa loro venire in mente rispetto al percorso "Equilibri Naturali". Si chiede se e cosa i diversi elementi della natura possono trasmetterci.
"a rilassarsi".
"a liberarsi dalle preoccupazioni"
"ad ascoltare i nostri pensieri, riflettere, scoprire quello che non sappiamo di noi stessi".

- Si ricorda ai bambini che nell'incontro precedente ci si era lasciati con la decisione di provare a casa a svolgere un'azione qualsiasi in piena consapevolezza per poi parlarne insieme. Si chiede se qualcuno abbia sperimentato questa attività e come si siano sentiti. Ecco alcune delle osservazioni proposte:
  L'esperienza che ho vissuto in piena consapevolezza è stata quella di toccare un albero. Mi sono fermata ad accarezzarlo...
  Ho fatto colazione, ho preso il cibo pensando solo a quello e sentendone tutto il gusto.

  Ho fatto un bagno al mare in piena consapevolezza...pensavo a quella volta in cui stavo facendo il bagno ed ero stato "punto" da una medusa perché in quel momento non ero presente a me stesso.

  Non sapevo fare un esercizio al pianoforte ma l' ho studiato bene, in piena consapevolezza...e alla fine ci sono riuscito.

- Ci si riunisce con il gruppo dei genitori per concludere insieme il percorso.
  I genitori si raccolgono attorno a un tavolo e si chiede loro di disegnare o scrivere su un cartellone un'immagine o una parola o una frase che rappresenti il percorso "Equilibri Naturali". Sul cartellone ci sono dei punti di riferimento: "Soleminis", il primo incontro, e l'ultimo di "Monti Mannu". Contemporaneamente ai bambini viene dato lo stesso compito ma in uno spazio separato.
  Quando i due gruppi hanno ultimato i lavori si invitano a scambiarsi in modo da poter osservare rispettivamentei bambini il percorso come è visto dai loro genitori e i genitori quello dei propri figli.
- Si chiude con la consegna dei "Diplomi" attraverso cui gli operatori dell'Ente Foreste ringraziano i bambini e tutti coloro che hanno partecipato, ciascuno con la propria unicità, alla riuscita del Progetto Equilibri Naturali.

CONCLUSIONI

Il percorso “Equilibri Naturali” ha permesso uno spazio di ascolto profondo e contatto con sé stessi e l’ambiente in una dinamica circolare che ha regalato l’alternarsi del ricevere dalla Terra e del dare ad essa il giusto riconoscimento.

Ciò ha sviluppato e incoraggiato il senso di appartenenza, la fedeltà ad un ritmo comune e condiviso che ha coinciso con quello della Natura e che ha allontanato dalla frenesia e dalla compulsione che impedisce la riflessione, il silenzio, l’ascolto.

L’impronta sulla Terra ha significato per i bambini e gli operatori coinvolti la possibilità di riconoscerci quale parte integrante del più ampio universo che ci abbraccia e di muoverci in direzione di questa grande conquista.

Riappropriarsi del ritmo naturale è stato possibile attraverso il contatto reale con gli elementi primordiali (la terra, l’aria, l’acqua e il fuoco), diventati il filo conduttore di tutte le attività, e dalla speciale apertura dei bambini al familiarizzare con la Natura, rispettandone gli equilibri, riconoscendone il sistema, sorridendole come si riesce a fare solo con una parte di sé.

Molti bambini hanno trovato nel percorso una risposta alle proprie ansie, altri una conferma alla propria energia, taluni uno specchio autentico e vivo di parti di sé, spesso inascoltate o sconosciute.

Al contempo, noi siamo cresciuti, umanamente e professionalmente, ricordandoci volta per volta quanto potere abbia la natura nell’ascolto e nella condivisione e quanto il silenzio, quale modalità indiscussa di vitalità e contatto, permetta il riconoscimento di sé e dell’altro.

Scrive Wolfgang Fasser, fisioterapista e musicoterapeuta non vedente,

“Oggi abbiamo paura del silenzio. Per noi è associato soltanto al vuoto, alla solitudine, al dis-incontro e all’imbarazzo nel non saper comunicare. È un tipo di silenzio molto diffuso nella nostra società. Quello che propongo io è un silenzio nutriente. Quello che ci permette di rallentare e di metterci in ascolto. È il silenzio che ci apre alla omnitudine, il contrario della solitudine. Grazie ad esso ci cominciamo a sentire in contatto con tutto quello che è intorno a noi, con la Natura, con le altre persone”. (Tratto dalla rivista “Terra Nuova”; luglio-agosto 2011-n°263).