



# Laboratori 2017/2018

## Proposte Didattiche scuola primaria e secondaria di primo grado

I laboratori possono essere modificabili in base a esigenze didattiche

### 1. Cantare, mimare, suonare e colorare le nostre emozioni

Normalmente si pensa che intelligenza sia solo capacità logiche, abilità nel trovare i collegamenti, o anche una grande memoria che ci permette di immagazzinare numerose informazioni, e di tirarle fuori al momento opportuno. Ma intelligenza non è solo questo: c'è una forte componente emotiva anche nelle funzioni più razionali del pensiero. (D.Goleman)

Il laboratorio mira a perseguire i seguenti obiettivi:

- Imparare a riconoscere che abbiamo emozioni
- Imparare a riconoscere che in noi si muovono emozioni
- Contattare, anche attraverso il corpo, le emozioni
- Esprimere le emozioni nominandole, colorandole, cantandole...

5 incontri di due ore ciascuno

### 2. Riconoscere ed elaborare emozioni con il Kamishibai

La fiaba come possibilità per il bambino di "incontrare" le proprie emozioni, riconoscerle, descriverle e rappresentarle con lo strumento del Kamishibai, teatrino in legno di origine giapponese con cui raccontare fiabe.

La fiaba, che i bambini creano attorno alle proprie emozioni, viene dipinta su cartoncini dimensione A3, fatta scorrere nel kamishibai e raccontata. Nominare la propria emozione e farla "parlare" permette un contatto profondo e non invasivo con il mondo emotivo del bambino.

5 incontri di due ore ciascuno

### 3. Rilassamento, attenzione e creatività attraverso la visualizzazione guidata

Attraverso la visualizzazione i bambini/ragazzi vengono guidati in un mondo magico, incantato, fantastico, fiabesco o reale. Ciò porta sul loro corpo un profondo rilassamento, migliora la capacità di rimanere concentrati poichè sperimentano il soffermarsi su un particolare elemento escludendone altri dalla propria mente. L'esperienza ha sempre un carattere ludico, rilassato e positivo. Un buon gioco/esercizio per educare all'attenzione, sviluppare la creatività e il contatto con se stessi.

Espressione - disegno libero del proprio vissuto e, chi vuole, lo può raccontare.

5 incontri di 1,5 ora ciascuno

## 4. Musica | Colore | Corpo | Emozioni

Attraverso la magia della musica entriamo in mondi nuovi e ancora tutti da sperimentare. Il corpo dovrà adeguarsi e muoversi secondo ciò che si va scoprendo, riconoscendo momenti di gioia, di buio, di gioco, di gruppo, di isolamento... piegati, strisciando, sulle punte dei piedi, sui talloni ecc. Il tutto prenderà colore dipingendo il vissuto legato alla musica, al movimento e alle emozioni che questo provoca.

5 incontri di due ore ciascuno

## 5. Il gioco del meditare

Il beneficio che i bambini/ragazzi hanno meditando lo si rileva nell'aspetto fisico, nella gestione delle **emozioni**, nel padroneggiare i **pensieri** governando meglio lo stress, nella **attenzione ai particolari**, nella **sensibilità** verso l'intero **Universo**. I bambini sperimentano di essere all'interno di un **ritmo** che fa loro rispettare gli altri bambini e adulti, la natura, gli animali, il cielo e il mare

- Aiuta i bambini eccessivamente dispersivi, ansiosi e stressati a trovare un equilibrio che ha come riflesso un **aumento della loro autostima**.
- Favorisce lo sviluppo della **Immaginazione** che aumenta la **creatività** trovando più facilmente soluzioni a problemi e guardando oltre ciò che è evidente
- Aumenta l'**attenzione** e la capacità di **ascolto**
- Fa fluire la tempesta di pensieri e di stimoli frenetici
- Mette in contatto con il **ritmo** del respiro, del cuore, della Vita
- Sviluppa una nuova consapevolezza di sé e del mondo circostante
- Permette di apprezzare il **silenzio** che si riflette sulla capacità di ascoltare ciò che il cuore sussurra

5 incontri di 1,5 ora ciascuno

## 6. Il colore dei miei talenti (Laboratorio ai fini orientativi)

Un laboratorio per rispondere ai seguenti bisogni e perseguire obiettivi che guardano al futuro

### BISOGNI

- Avviarsi all'autoanalisi
- Fare scelte personali adeguate alle proprie capacità, ai propri limiti ed interessi
- Valutare le conseguenze di una scelta

### OBIETTIVI

- Far emergere e trasformare ogni evento legato alla propria autobiografia
- Riconoscere il potenziale delle proprie esperienze
- Saper prefigurare un futuro per sé
- Risvegliare la memoria interna e trovare una direzione da dare all'esistenza
- Sapersi orientare nelle scelte.

3 incontri di due ore ciascuno

## 7. Primo contatto (Laboratorio accoglienza, creazione gruppo, consapevolezza di sé)

Attraverso una serie di lavori che coinvolgono il corpo, le emozioni e la mente si mira a sviluppare un profondo senso di rispetto, responsabilità, sicurezza, pazienza e fiducia in sé stessi e negli altri. Si lavorerà, inoltre, sulla consapevolezza di essere inseriti in un gruppo classe e quindi sui punti positivi della collaborazione e cooperazione, nel rispetto totale delle caratteristiche e dei ritmi di ognuno.

3 incontri di due ore ciascuno

## SRUMENTI

Durante i laboratori saranno utilizzati strumenti della psicosintesi quali: visualizzazione, riconoscere e nominare le emozioni e i pensieri, meditazione, biografie e autobiografia, condivisioni, attività col colore, la musica, identificazione con l'eroe o una qualità specifica, scrittura; altri strumenti legati allo Yoga Nidra, a Awareness Through the Body (A.T.B.), all'utilizzo del Kamishibai.

## CONDUTTORI DEI LABORATORI

**Enrica Piccapietra** - Pedagogista - Supervisor e Trainer Counselor in Psicosintesi e Psicoenergetica. Focalizza da anni gruppi in formazione e di Meditazione

**Lorenza Lina** - Counselor in Psicosintesi e Psicoenergetica - Master in Artcounseling in atto. Conduce da anni laboratori creativi presso l'Associazione Gea e anima "Estate bambini" in Gea.

**Marina Catellani** - Insegnante - Professional Counselor - Docente della Scuola di Counseling in Psicosintesi e Psicoenergetica di Sondrio

**Costi:** I laboratori di 10 ore (5 incontri di due ore) 600,00 €

I laboratori di 7,5 ore (5 incontri di 1,5 ore) 450,00 €

I laboratori di 6 ore (3 incontri di 2 ore) 360,00 €

È richiesto un rimborso benzina per i tragitti superiori a 25 Km come da tabella ACI

Per qualsiasi problema o informazione contattateci

noicisiamo@geapsicosintesi.it - cell. 3398232061

**Associazione Gea, Via Paribelli,19 23100 Sondrio P.IVA 00755580149**

