

## **II PARTE**

### **Dal respiro al segno, dal segno alla parola**

#### **Premessa**

Il progetto dal respiro al segno, dal segno alla parola nasce dall'esigenza di rispondere in maniera attiva a un'emergenza sociale e ad un bisogno personale e insieme educativo, che ha coinvolto gli esseri umani a livello mondiale.

Un virus pericoloso a causa del suo alto e facile rischio di contagio per l'essere umano, ha costretto milioni di persone a restare chiusi in casa, a non vivere gli spazi esterni, a ridurre le possibilità relazionali, a circoscriverle unicamente nel proprio nucleo familiare.

Questo ha significato interrompere qualsiasi attività lavorativa, sportiva, ludico- creativa.

Non eravamo preparati a convivere con questa “nuova” realtà fatta di attenzioni, di responsabilità di divieti rigidi e severi, ma se da una parte l'imposizione e i divieti hanno ridotto la nostra libertà di movimento e di relazione, dall'altra questo momento ci ha permesso di sperimentare la precarietà e mutevolezza che è connatura in ogni essere vivente e che troppo spesso viene dimenticata.

Nell'imprevisto del blocco generale, io che lavoro da un po' di anni nel campo dell'educazione, non ho potuto fare a meno di portare l'attenzione sui bambini.

La scuola si chiude, i parchi si chiudono, le uscite sono sospese, le attività ludiche si sono interrotte, ci sono genitori che restano in casa e ce ne sono altri che restano fuori casa per aiutare chi in ospedale sta affrontando l'emergenza.

E i bambini?

Sentivo che non sarebbe stato semplice gestire le emozioni che ogni bambino e bambina stava vivendo, sentivo che quella distanza fisica doveva essere colmata con una vicinanza emotiva e dopo esitazioni iniziali ho deciso di fare un piccolo sondaggio telefonico per ascoltare quali erano i loro bisogni, in quel momento.

Ho chiamato bambini che ho incontrato nelle classi prima del blocco generale, bambini con cui avevo avuto la possibilità di confrontarmi, di conoscerli, di sperimentare e di relazionarmi. Ho chiesto loro come si sentivano, come stavano vivendo la chiusura della scuola, come l'allontanamento dei compagni e da un po' di telefonate fatte ad un gruppo di bambini è emerso che non volevano stare da soli senza i compagni, che non volevano fare infiniti compiti al giorno e che sentivano il desiderio di giocare. Qualcuno di loro si sentiva anche triste e confuso.

Da queste risposte raccolte su un campione di 10 bambini di età compresa tra i 7 / 9 anni ho deciso di dare vita al progetto dal “respiro al gesto, dal gesto alla parola”

Perché ho deciso di partire proprio dal respiro? Perché era ed è il bersaglio che il virus colpisce. Essere “infetti” significa potenzialmente, a seconda dei casi, riduzione delle nostre capacità respiratorie autonome e necessità di respirare grazie all'aiuto dei macchinari.

Cominciare dalla parte fragile, simbolicamente, mi sembrava un buon inizio per trasformare in maniera creativa uno stato di emergenza in una possibilità di crescita, un limite in una grande risorsa.

Un secondo motivo che mi ha spinto a porre l'attenzione sul respiro è legata alla mia esperienza personale, alla mia iniziale incapacità di gestire le emozioni e di affidarmi con fiducia alla vita, e infine ai benefici che la pratica porta con sé.

Ho deciso di dedicare il lavoro sul respiro a quella parte molto razionale di me e di quei bambini indotti dal mondo adulto a controllare o reprimere le proprie emozioni. A quella parte di me che pretende di tenere tutto sotto controllo, programmare, prevedere e calcolare tutte le possibili situazioni che si presentano nella nostra quotidianità. La pandemia è stato l'esperimento della perdita del controllo per eccellenza. Perdita delle sicurezze, cambiamento costante, impossibilità di programmare non tanto il futuro prossimo ma il domani. Vivere costantemente nell'oggi sviluppando la capacità di reinventarsi e ri-adattarsi quotidianamente.

Partendo dalla mia personale esperienza, dai risultati positivi riscontrati grazie ad una pratica quotidiana a scuola con i bambini e dai miei personali benefici, ho deciso di non trascurare la potenza curativa del respiro.

## **Respirare**

*Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza*

*che unisce il corpo ai nostri pensieri.*

*Ogni volta che la vostra mente si disperde,*

*utilizzate il respiro come mezzo per tornare a voi.*

*Thich Nhat Hanh*

Dal dizionario etimologico si legge:

Respirare fr.respirer = lat.respirare composto dalla partic.re, nel senso di addietro e spirare, soffiare. Trarre l'aria nel polmone e con moto contrario rimandarla fuori. Cessare dalla fatica, dall'affanno e prendere ristoro. Alleggerire, provare sollievo.

Sono queste le sensazioni che mi hanno accompagnata e che mi accompagnano tutte le volte che decido intenzionalmente di portare la mia attenzione al respiro.

Il respiro molto spesso è il primo canale di accesso per intraprendere un viaggio verso noi stessi, ed è a partire da questa possibilità di accesso che ho deciso di coinvolgere i bambini in questo nuovo viaggio.

## **PROGETTO**

Il progetto si è sviluppato in 15 incontri dal mese di Marzo al Mese di Giugno 2020, durante il Lockdown dell'emergenza covid19. Un incontro settimanale serale di 50 minuti è stato svolto tramite video chiamate di gruppo sulla piattaforma Skype. Gli incontri articolati in tre fasi, hanno rispettato la metodologia del **Counseling Espressivo – Creativo**: una prima fase di ascolto e osservazione, una seconda di esplorazione ed espressione e una terza di verbalizzazione e trasformazione creativa.

Le prime chiamate fatte con i bambini hanno avuto la funzione di rilevatori di bisogni e di osservazione del non verbale: postura, tono di voce, espressività corporea. Elementi che tanto raccontano di noi e del mondo interiore dei bambini.

Da una primissima analisi è emerso che i bambini faticavano ad ascoltarsi, ad esprimere le loro emozioni, a nominarle, a gestire il loro senso di frustrazione, rabbia e tristezza che emergevano tutte le volte che provavo ad avviare un confronto con loro, attraverso l'uso delle domande stimolo. Grazie alle video chiamate è stato possibile guardarsi, vedersi, parlarsi ma non avevamo fatto i conti con tutte le difficoltà che queste nuove modalità mostravano, la difficoltà di ascolto prima fra tutte e la conseguente sofferenza che i bambini provavano nell'obbedire a divieti severi che negavano la possibilità di esplorare il mondo e di giocare in gruppo.

A partire da queste primissime osservazioni, ho provato a costruire un progetto che si è trasformato più e più volte divenendo il manifesto della flessibilità, dell'imparare a stare con l'imprevisto costruendo il percorso insieme ai bambini. Imparare a stare nel flusso degli eventi senza lasciarsi travolgere e stra-volgere avendo chiari in mente gli obiettivi da raggiungere.

Sulla base di queste osservazioni emerse dalle domande stimolo ho provato a lavorare sull'ascolto del proprio respiro, sulla possibilità di liberare il corpo dalle tensioni che via via si andavano accumulando, sul creare momenti di relazione, scambio e divertimento, sul tentare di ascoltare le proprie emozioni e di dargli un suono, un timbro, un colore, un segno, e di arrivare alla fine del percorso a dare un nome all'emozione che abitava dentro la nostra pancia e trasformare creativamente il nostro mondo interiore.

## **Risorse e limiti**

Tra i limiti che ho inizialmente individuato sicuramente figurava la difficoltà di creare uno spazio intimo come in presenza. Mancava la fisicità dei corpi e il contatto fisico e questo rappresentava un grande limite. A questo si aggiungeva l'impossibilità per i bambini di stare troppe ore davanti agli

schermi luminosi e la possibilità che non tutti avessero una buona connessione ad internet e giga sufficienti per portare a compimento tutto il percorso e questo avrebbe potuto incidere negativamente sullo sviluppo progettuale. Ma dovevo ancorarmi alle uniche risorse che avevo a mia disposizione: le capacità adattive dei bambini, il sostegno dei genitori, un maggior tempo a disposizione per riprogrammare le attività insieme e la connessione ad internet che per quanto potesse risultare poco efficiente era l'unica cosa che mi permetteva di stare in contatto con i bambini.

**Destinatari:** Il laboratorio è destinato a bambine e bambini di età compresa tra i 7 e i 10 anni. È un gruppo formato da 7 bambini che hanno seguito con me per un paio di mesi, prima del lockdown, un percorso progettuale presso l'Istituto Giovanni Barbera Caccamo incentrato sulla conoscenza e gestione delle proprie emozioni.

### **Finalità**

Creare uno spazio virtuale comune e condivisibile in cui ogni bambino/a si senta libero/a di esprimere le proprie emozioni e di verbalizzarle, offrendo uno strumento pratico che permetta ai bambini di gestire tutte le emozioni, sia in luce che in ombra.

### **Obiettivi generali:**

- Sollecitare le capacità immaginative dei bambini e favorire la creatività
- Imparare a conoscere le proprie emozioni e dare loro un nome
- Permettere l'espressività corporea ed emotiva
- Incentivare la collaborazione e il confronto
- Invitare ad esternare e verbalizzare le emozioni
- Agevolare la conoscenza di sé attraverso tecniche meditative
- Favorire un clima di benessere psico-fisico
- Acquisire fiducia nelle proprie capacità creative

## **Obiettivi specifici**

### **Sensoriali:**

- Stimolare la sensazione visiva attraverso l'osservazione delle "card yoga" in cui sono raffigurate le posizioni che il corpo può assumere e ipotizzare insieme in che modo il corpo può raffigurare l'illustrazione mostrata
- Favorire una distensione muscolare e un rilassamento fisico dopo la pratica meditativa
- Sollecitare l'udito e l'attenzione attraverso l'ascolto di alcuni brani musicali che accompagnano la pratica meditativa
- Scaricare energeticamente, attraverso l'uso dei materiali, le tensioni accumulate nel corpo
- Percepire il benessere fisico che può nascere dall'ascolto del proprio respiro

### **Emozionali:**

- Invitare ad osservare, senza critica e giudizio, le emozioni che emergono dopo l'ascolto del respiro e delle attività espressivo-creative
- Percepire il cambiamento dello stato emotivo, se avviene, tra l'inizio della pratica e la fine.
- Provare a verbalizzare l'emozione attraverso parole o descrizioni di immagini
- Tentare di dare un nome alle emozioni e creare un dizionario personale emotivo
- Accogliere le diverse sfumature delle nostre emozioni riducendo il comune errore di considerare le emozioni piacevoli come positive e le emozioni spiacevoli come negative

### **Relazionali:**

- Invitare ad esternare le sensazioni corporee al gruppo dopo le attività creative proposte
- Condividere con il gruppo le proprie riflessioni e i propri lavori manuali
- Promuovere l'ascolto attento e reciproco dei personali vissuti
- Tentare di rispettare i tempi di ognuno/a
- Favorire il confronto, la collaborazione e la cooperazione durante i lavori proposti

## **METODOLOGIA, tecniche e fasi di lavoro**

**Metodologia:** Maieutica socratica, counseling espressivo- creativo, meditazione zen, empowerment

Il metodo del Counseling Espressivo - Creativo utilizza le diverse arti espressive (musica, segno grafico e arti visive, movimento, parole e teatro) che abbracciano in maniera olistica la sfera dei 5 sensi. Il cuore dell'approccio è la creatività intesa come possibilità di esplorazione ed espressione

prima, di crescita, condivisione e trasformazione successivamente. Il metodo espressivo creativo permette di osservarsi nei propri aspetti sensoriali, emozionali e relazionali e di mettersi in gioco nell'acquisire nuove consapevolezze accogliendo, senza critica e giudizio, le nostre ombre e luci e trasformando in maniera creativa le difficoltà in risorse ricche e uniche.

La maieutica socratica si serve di domande stimolo per avviare un dialogo aperto e ricco in cui ognuno ha la possibilità di guardarsi dentro e "tirar fuori" il proprio mondo interiore. Si è quindi invitati a trovare da sé delle risposte o anche delle domande, attingendo alle proprie curiosità guidati da interessi e motivazioni personali.

La meditazione Zen ha la funzione di ricondurre o condurre il soggetto verso se stesso, portando l'attenzione sulle sensazioni fisiche e corporee a partire dall'ascolto del proprio respiro. Osservare le tensioni del corpo e provare a rilassarle attraverso un'azione consapevole e volontaria, seguire in maniera libera e spontanea il ritmo del proprio respiro (accelerato, interrotto, spezzato, calmo ecc.) e provare a gestire in maniera graduale il flusso del respiro attraverso uno scambio equilibrato tra il tempo dell'inspirazione e dell'espiazione permettendo di godere dei benefici psico-fisici che da questo ne derivano.

Empowerment è un metodo basato sull'incremento della stima di sé, dell'autoefficacia per far emergere risorse e talenti e portare l'individuo ad appropriarsi del proprio talento.

Metodologia della Gestalt che prevede le tre fasi di precontatto, contatto e postcontatto.

### **Tecniche:**

Le tecniche utilizzate sono state diverse, scelte in relazione al micro obiettivo che si voleva raggiungere. Tra queste:

- Ascolto attivo in cui ogni bambino e bambina era libero/a di esprimere e di raccontarsi ad ogni apertura e chiusura del cerchio virtuale.
- Digo Pittura
- Zentangle art
- Collage
- Scrittura creativa
- Disegno libero con pastelli e colori
- Musica e movimento corporeo spontaneo
- Diario emotivo

- Scarabocchi Zen

### **Fasi di lavoro:**

Tutto il percorso ha previsto 15 incontri totali, a cadenza settimanale, suddivisi in tre fasi da 5 incontri ciascuno. La prima fase di 5 incontri è stata denominata “**il respiro**”, la seconda “**il segno**” e l’ultima “**la parola**”.

In ogni incontro ho cercato di rispettare tecniche e modalità apprese durante il percorso del Counseling Espressivo-Creativo. In apertura alle nostre attività, una fase di **pre-contatto** in cui si cerca di creare un clima accogliente tra i componenti del gruppo, una fase di **contatto** che coincide con lo svolgimento dell’attività nella sua pienezza, in cui si entra nel vivo dell’attività con un coinvolgimento delle diverse parti di sé, sensoriale, emotiva, e relazionale. Infine una fase di **post-contatto** che permette di raccogliere in parole, immagini ed emozioni vissute, quello che si è esperito durante l’incontro.

La fase del pre-contatto si basava sempre su domande rivolte ai bambini perché potessero *esprimersi* in vari modi verbali e non verbali, su come si sentivano, su quale esperienza li aveva resi sereni e su quali invece li aveva portati a sentire emozioni poco piacevoli come l’inadeguatezza, la rabbia e il senso di frustrazione. Le domande offrivano sempre la possibilità ai bambini di esplorare i propri stati emotivi e di narrare le proprie esperienze quotidiane in giorni che abbiamo definito “*dis-ordinari*”.

La fase di contatto coincideva con lo svolgimento *dell’attività espressivo-creativa* che mutava ad ogni incontro in base agli obiettivi che mi ero prefissata di raggiungere e nell’ultima fase di post contatto chiedevo ai bambini di *condividere* e salutarci con una parola, un oggetto, un’emozione, un desiderio da regalare al nostro sonno e sogno notturno.

Sin dall’inizio ho ritenuto importante fornire ai bambini informazioni utili per la preparazione del setting e stabilire insieme a loro le regole del gioco.

Per il **setting** ci siamo organizzati con un tappetino da palestra o una coperta. Ho poi invitato ogni bambina/o a trovare un posto silenzioso in casa, un posto potenzialmente privo di distrazioni.

Le regole del gioco sono state stabilite insieme ai bambini. Ognuno di loro ha proposto una regola ma ci siamo ritrovati, lungo il percorso, a inserirne di nuove perchè sconoscevo e forse avevo anche un po' sottovalutato la difficoltà di gestire attività di gruppo online.

Alcune regole importanti per la gestione del gruppo prevedevano il rispetto dell'orario di collegamento e dei i turni di parola, di avvisare nel caso in cui non si potesse partecipare all'incontro, di non deridere i compagni per le narrazioni o i disegni che condividevano. Queste iniziali regole mi sembravano imprescindibili per iniziare un buon percorso basato sul rispetto e fiducia reciproca.

**Spazio:** lo spazio per le attività è stato nuovo ed insolito. A differenza dei laboratori precedentemente condotti in presenza, la nuova emergenza sanitaria ha spinto a trovare vie nuove di vicinanza e condivisione. Tra le varie piattaforme, quella utilizzata è stata *skype* per diverse ragioni. Innanzitutto permetteva, a differenza di altre, di stare tutti insieme in una stanza virtuale senza limite di partecipanti, di vedersi e di ascoltarsi attraverso diversi strumenti (chat di gruppo, videocamera, partecipazione diretta con microfono acceso o spento). Era inoltre possibile registrare le video chiamate avendo pieno accesso, quando e se lo si desiderava, al materiale “emotivo” e “creativo” emerso dalle nostre attività. Infine risultava essere l'applicazione più semplice e intuitiva per me e per i bambini coinvolti nel progetto.

**Strumenti e materiali:** pc, connessione ad internet, fotocamera, fogli, colori, forbici, colla, tappetino e/o cuscini, albi illustrati

**Tempi:** il laboratorio prevedeva 15 incontri, a cadenza settimanale, della durata di 50 minuti ciascuno, dalle ore 20.00 alle ore 21.00 circa. Il laboratorio è stato svolto ogni martedì della settimana dal 10 marzo 2020 al 16 giugno 2020.

## **Fase 1: Il Respiro**

### **Attività: Tu come un piccolo seme**

La prima fase del progetto, strutturata in cinque incontri, si concentra sull'osservazione del proprio respiro.

Nel momento del **pre-contatto** stimolo i bambini con delle domande aperte (Come ti senti? Racconta al gruppo una cosa che ti ha fatto stare bene oggi e una che ti ha fatto stare meno bene, hai giocato? Ti sei divertito/a?) che hanno lo scopo di creare un clima accogliente, di rispetto e di fiducia mostrando al gruppo che c'è un reale interesse nei confronti di chi sta parlando.

Nel momento del **contatto** propongo loro l'attività. Li invito a trovare una posizione comoda, seduti su un tappetino con la schiena dritta e a portare l'attenzione sul proprio respiro, sull'ispirazione e sull'espiazione osservando che qualità ha il nostro respiro (spezzato, lento, veloce, caldo, fresco ecc) . Quando mi accorgo che i bambini sono concentrati sul respiro procedo con un esercizio di



visualizzazione. Tra quelli proposti, quello dal titolo, *Tu come un piccolo seme*, in cui si chiede ai bambini di immaginare di essere semi nascosti sotto la terra e di seguire tutto il percorso di crescita, dalla semina alla fioritura prestando attenzione a tutte le sensazioni corporee che il racconto suscita.

Dopo la visualizzazione chiedo ai bambini come si sono sentiti emotivamente, quali sensazioni fisiche hanno provato, se sono riusciti a sentire l'umidità della terra, il calore dei raggi solari, se è sbocciato il fiore e se è sì quale, che caratteristiche aveva. L'attività si conclude con un disegno in cui i bambini realizzano, attraverso tecniche artistiche libere e scelte autonome, quello che hanno visto.

Nell'ultima parte dell'attività, il **post- contatto**, chiedo ai bambini di concludere l'attività usando un'immagine o una parola che racchiude e/o rappresenta il loro stato d'animo.

## **Fase 2 : Il Gesto**

### **Attività: Linee e scarabocchi**

In questa seconda fase progettuale ho mantenuto come momento di pre-contatto, le domande aperte e l'ascolto sul proprio respiro ma ho poi proseguito con un'attività sui contrari e contrasti. Da una parte il caos, l'improvvisazione, l'istinto, dall'altra l'ordine, la programmazione e la riflessione. Ho associato a queste polarità dei segni grafici.

Nella fase del contatto invito i bambini a disegnare su un foglio bianco privo di linee o quadretti, delle linee verticali e su un altro foglio delle linee orizzontali usando unicamente il righello. Mentre disegnano queste linee suggerisco loro di prestare molta attenzione perchè è sufficiente una piccola distrazione per rendere quelle linee da perfettamente dritte a storte e la consegna non prevede questo. L'uso della gomma non è consentito. In questa consegna non do loro la possibilità di prendere iniziative, di lasciarsi ispirare da quello che linee gli suggeriscono. Devono unicamente stare sul compito, e tra l'altro un compito molto rigido.

Durante quest'attività sollecito la loro attenzione con domande stimolo. Come ti fa sentire stare dentro una consegna che non ti dà la possibilità di scegliere? Nasce in te la paura di sbagliare? Desideri disobbedire o ti attieni al compito dato? E se provi un'emozione qual è? Dopo questa breve attività, invito i bambini a prendere un nuovo foglio bianco, a scegliere liberamente il colore che preferiscono e lasciare sul foglio il proprio scarabocchio. Sono liberi di muoversi in tutte le direzioni, di uscire dai bordi, di cambiare colore, di fare delle pause e di ripartire. L'obiettivo è sentire il piacere che può nascere da un gesto di scarico libero e primitivo come è lo scarabocchio.

Alla fine di entrambe le attività li invito a prendere entrambi i disegni e di ripercorrere con le dita tutti i segni tracciati prima su un foglio e poi sull'altro foglio e di prestare attenzione in quale dei due fogli si riconoscono di più. Le linee movimentate, confuse, irregolari simbolo di percorsi non univoci e linee dritte prevedibile simbolo di percorsi stabili e sicuri. È seguito un momento di condivisione in gruppo in cui ogni bambino e bambina ha raccontato l'esperienza, pensieri e stati emotivi emersi.

Il momento del post-contatto coincide con il momento delle condivisioni individuali in gruppo.

### **Fase 3: La Parola**

#### **Attività: Insalata di carta**

La fase di pre-contatto si presenta con domande aperte sul come ci si sente e su qualche racconto della settimana che ci ha particolarmente coinvolti, segue poi una breve osservazione sul respiro.

Per la fase del contatto, ho fatto recuperare ai bambini i due fogli dell'attività linee e scarabocchi. Ho mostrato ai bambini delle sagome di animali e ho detto loro di scegliere l'animale in cui si riconoscevano e di individuare due caratteristiche dell'animale che ritrovavano in loro.

Due caratteristiche, una considerata positiva dai bambini e una meno positiva.

Ad esempio:

Il cane per la fedeltà e la dipendenza

La farfalla per la libertà di volare e fragilità

Il gatto per l'istinto e l'indipendenza

Dopo aver scelto l'animale e individuato le caratteristiche ho suggerito ai bambini di scrivere queste qualità sui due fogli precedentemente utilizzati. Una parola sul foglio scarabocchio, una parola sul foglio linee ferme e rigide.

Siamo poi passati alla fase della trasformazione creativa. Disegnare la sagoma del nostro animale su un nuovo foglio bianco. Strappare i due fogli (scarabocchio e linee) creando un'insalata di carta. Quando i pezzetti sono diventati sufficientemente piccoli si incollano e “simbolicamente” si mescolano, integrando entrambe le parti all'interno dell'animale scelto.

La fase del post- contatto coincide con il racconto emotivo di ognuno/a legato a tutta la fase di elaborazione e trasformazione.

## **Modalità di Verifica**

Le verifiche si sono svolte in itinere attraverso le domande a risposte aperte, l'osservazione del loro indice di gradimento, il loro interesse, la voglia di mettersi in gioco, il rispettare l'impegno settimanale. Nella fase finale raccolta feedback su tutto il percorso fatto attraverso una condivisione dell'esperienza.

## **Modalità di Valutazione**

E' stata fatta comparazione tra gli obiettivi prefissati e quelli raggiunti, osservazione del mio stato emotivo durante il percorso, trascrizione delle attività, delle osservazioni personali e dei bambini, dubbi e domande emerse durante le attività, in un diario di lavoro personale. Utilizzo griglie di osservazione sulla condizione personale.

**Documentazione:** foto dei bambini, scritti personali, foto delle attività svolte dai bambini

## **Descrizione dell'esperienza**

### **I Fase**

Durante la prima fase del progetto denominata **Respiro** invito i bambini ad assumere una posizione comoda, a fare attenzione alla propria postura, (testa dritta, spalle rilassate, busto eretto) impedendo che cattive abitudini impediscano al nostro corpo di distenderci e provare sensazioni piacevoli. Suggerisco loro di chiudere gli occhi e portare l'attenzione, per qualche minuto, sul proprio respiro.

Guido i bambini a sentire com'è questo respiro, quasi volessimo dargli forma, consistenza, materialità. Proviamo a trovare degli aggettivi che sono soltanto nostri. Il respiro è il nostro ed è naturale che ogni soffio abbia una qualità differente ed è importante far notare ai bambini questa diversità perchè rappresenta la nostra specificità. Respiro fluido, spezzato, discontinuo, corto, armonioso, denso, caldo, freddo. Mentre i bambini sono concentrati sul proprio respiro io li stimolo elencando una serie di aggettivi in cui loro possono ritrovarsi.

Dopo questa prima fase di contatto ne segue un'altra in cui invito i bambini a portare la mano destra su una parte del loro corpo che simbolicamente rappresentava il luogo della pace, dei segreti più intimi. Un luogo in cui il bambino e la bambina si sentono bene, uno spazio in cui abita l'albero del silenzio. In questa parte, che probabilmente cambierà di volta in volta, offro la possibilità ai

bambini di trovare ristoro dentro se stessi, di costruire un'immagine curativa, quasi archetipica, da recuperare nei momenti di fragilità, di paura e insicurezza.

Questo “*spazio corporeo*” può avere dimora nel cuore, nella testa, nella bocca, nelle orecchie, nella pancia o addirittura sulla pianta dei piedi come a simboleggiare un contatto radicale con la terra.

Sapere che esiste un luogo simbolico dentro di noi in cui ci sentiamo accolti mi permette di rendere concreto e forse anche “visibile” il concetto rogersiano della tendenza attualizzante insita in ognuno di noi e di far scoprire ai bambini che molto spesso la cura alla nostra tristezza, rabbia, frustrazione la custodiamo dentro. Il segreto è comprendere che ne abbiamo pieno accesso quando e come vogliamo.

Mentre loro sono in ascolto del respiro, io li invito ad ascoltare le emozioni che nascono dentro la pancia, a trovare delle risposte dentro di se e se queste non ci sono, a stare con l'impossibilità di trovarne. In quello spazio di respiri fatti di scambi tra il mio mondo interno ed il mondo esterno abita tutto quello che desidero, che amo, che custodisco ma anche tutto quello che non voglio e che ostinatamente respingo.

L'ultimo incontro della prima fase nominata **respiro** proposta ai bambini riguarda un gioco di visualizzazione e immaginazione in cui invito ognuno di loro a identificarsi con un semino nascosto sotto la terra e che poco a poco, grazie ai cambiamenti climatici e alle stagioni, metteva radici e cresceva.

## **Valutazioni**

Cosa mi ha permesso di osservare questa prima fase dell'esperienza con i bambini? Che se nei primi due incontri si faceva fatica a stare con gli occhi chiusi, a creare un clima familiare e comunicativo, nei successivi tre incontri, ad esempio, c'era una maggiore attenzione alla postura e si iniziava a rispettare il turno di parola senza accavallare più voci e interventi contemporaneamente.

Il chiedere ai bambini come si sentivano dopo la meditazione mi ha permesso di constatare come un semplice esercizio, se fatto con costanza, può portare a dei risultati dai benefici psico-fisici considerevoli.

Di seguito alcune risposte dei bambini alla domanda come ti senti dopo aver fatto la meditazione

*Io mi sento fresco come una pianta in giardino (Mattia)*

*Il mio corpo è diventato una stanza piena di niente (Martina)*

*Prima mi sentivo come una molla adesso invece mi sento un elastico, sono meno salterino!*  
(Rosario)

*Io mi sento silenziosa, cosa che non accade mai* (Francesca)

*A me è venuto tanto sonno, mi sento rilassata e adesso vorrei distendermi e dormire* (Adele)

A sostegno della mia tesi iniziale riguardo alla difficoltà dei bambini di riconoscere le proprie emozioni, ho potuto osservare, già in questa prima fase, come i bambini fanno fatica a dare un nome alle loro emozioni, mancano di un vero e proprio dizionario emotivo e questo limita molto la loro possibilità di raccontare al mondo esterno, il loro mondo interiore.

Per rafforzare quindi l'idea di quanto sia importante ascoltarsi e raccontarsi, ad ogni incontro, successivo ai primi due a carattere più conoscitivi, ho inserito un momento in cui chiedo loro di raccontare al gruppo, se ne hanno il desiderio, delle cose piacevoli e spiacevoli che hanno vissuto durante la giornata. Li invito a recuperare un'emozione piacevole ma una anche meno piacevole per abituarli a osservare i mutamenti emotivi che possono accadere o che accadono in un'unica giornata notando com'è possibile convivere con tutte le diverse parti di noi, con tutte le emozioni che sperimentiamo e che sembrano apparentemente contrastanti.

L'attività di visualizzazione *"Io come un piccolo seme"* è stata importante perchè ci ha permesso di creare un ponte tra quello che immaginiamo e quello che sentiamo.

### **Autovalutazione: Racconti dei bambini raccolti nella prima fase**

**Gloria**, una bambina di 7 anni, racconta che la cosa che l'ha fatta stare bene è sentire un'amica per telefono e raccontarle i suoi segreti, fa fatica invece a intercettare l'emozione che fa da specchio a quella telefonata all'amica. Nella gioia del sentire la compagna abitano probabilmente altre emozioni poco piacevoli come la frustrazione, la tristezza, la nostalgia per non poter condividere insieme momenti di gioie e confessioni in presenza. Ma questo Gloria non riesce ad esternarlo. Continua a raccontare che la sua giornata è andata bene e noi la ascoltiamo accogliendo con grande rispetto quello che dona al gruppo.

**Martina**, di 9 anni, dalla spiccata vivacità intellettuale, non esita a condividere con il gruppo che impastare la pizza con la mamma l'ha resa la bambina più felice del mondo ma non nega che andare fuori e correre con i compagni le darebbe una gioia altrettanto grande e quando pensa a quello che avrebbe desiderato di fare ma che non può fare si sente triste.

Di seguito le loro condivisione a conclusione del viaggio immaginativo intrapreso:

*“Io ho sentito il mio corpo bagnato dall'umidità della pioggia. Ero molto piccolo sotto la terra e volevo crescere per vedere in fretta la luce. Finalmente il sole è arrivato e sono spuntato. Una gigantesca Margherita bianca in mezzo ad un campo di girasoli. Ho provato un'emozione grandissima. Mi sentivo finalmente libero in mezzo agli altri.”Rosario*

*“Io non sono riuscita a sentire l'umidità della terra, il sole caldo. Non sentivo nulla sul corpo. Riuscivo a vedere soltanto il fiore che non era grande ma piccolino, di colore rosa e faceva un profumo di caramelle alla frutta.”Martina*

*“Io mi sono rilassata molto in questo viaggio di crescita. Mi sono immaginata io da piccolina, proprio come il seme, bisognosa di cure e attenzioni da parte della mamma e del papà. Il sole che ti riscalda, la pioggia che ti rinfresca. E vedevo come poco a poco crescevo. Prima c'era un germoglio minuscolo sotto la terra, poi quando hai detto del sole io sono spuntata dalla terra e ho visto un papavero rosso in mezzo a tanti papaveri rossi e anche io come Rosario mi sono sentita libera, ma non libera da sola ma libera in mezzo agli altri.” Gloria*

*“Io sono cresciuto tantissimo, il mio fiore è arrivato fino al cielo e mi sentivo il re dei fiori blu”Mattia.*

## **II Fase**

Nella seconda fase progettuale denominata **Gesto** la mia attenzione si è concentrata sul gesto grafico e sui contrasti (o contrari). Sul dare simbolicamente e visivamente voce e colore a quel mondo interiore fatto di polarità che abitano dentro i bambini e dentro ognuno/a di noi. Ho voluto dare la possibilità ai bambini di esprimere se stessi e il proprio mondo interiore in una diversa modalità. Se nella prima fase ci siamo dedicati all'ascolto del “dentro di noi”, ad un ascolto spesso intimo e silenzioso, adesso era arrivato il momento di dare maggior voce, visibilità e concretezza a quel mondo personale che ognuno custodisce lasciando una traccia e un'impronta su un foglio.

Perchè ho scelto proprio il gesto? Perchè, a mio avviso, è qualcosa che non si contrappone all'azione, ma è ciò che emerge e che resta una volta che le azioni si sono concluse. E' una traccia visibile di un'azione terminata. Una traccia che diventa percorso e insieme memoria personale e storica.

In questa fase mi sono aiutata molto con le tecniche espressivo-creative apprese durante il percorso di counseling e ho potuto confermare come l'arte sia e diventa veicolo e mezzo di espressività

corporea ed emotiva permettendo un accesso privilegiato e forse anche più immediato dentro se stessi.

L'utilizzo di alcuni materiali ci hanno permesso di conoscerci meglio. Le famose frasi "*il pensiero nelle mani*" dell'educatrice Maria Montessori e "*le mani talvolta sono delle rivelazioni*" dello scrittore Eve Belisle sono state guida e strumento conoscitivo del nostro percorso perchè è stato attraverso l'uso delle mani, manipolando i colori, la carta e le forbici che i bambini hanno avuto modo di accedere con più facilità ai propri bisogni e desideri.

Nessuno di noi è solo un corpo ma un insieme di parti che abbracciano la sfera psicologica, corporea, sensoriale, sociale, ideologica ecc., parti che interagiscono continuamente tra loro. A partire da questa certezza ci siamo permessi di esprimere quello che c'era dentro il corpo fatto di emozioni, bisogni, desideri, parole.

In questa seconda fase ho proposto l'attività "linee e scarabocchi" in cui ognuno aveva a disposizione un foglio completamente bianco. Niente quadretti, niente righe, nessuna linea che potesse indirizzare o guidare il percorso. Solo un grande foglio bianco senza confini definiti da poter esplorare. Il suggerimento era quello di seguire il movimento della mano lasciandosi andare ad un gesto spontaneo e non controllato. A fare da sfondo all'attività, un brano musicale "Le Nuvole" di Ludovico Einaudi.

### **Valutazione**

Di fronte a questa attività espressiva, due sono state le reazioni che ho potuto osservare. Da una parte c'è chi è riuscito a lasciarsi andare e si divertiva nel movimento e gesto libero mostrando fiducia nel gioco senza un esplicito scopo, dall'altra c'era chi entrava in frustrazione perchè aveva bisogno di sapere se la maniera in cui stava facendo andava bene anche se, in quel momento, si trattava di seguire, con naturalezza, il gesto spontaneo della propria mano.

Mi sono ritrovata a rassicurare alcuni di loro mostrando come in questa attività, come per altre, non esiste l'idea di giusto o sbagliato ma esiste il diritto di ognuno/a a fare come sente e come preferisce. Rassicurati dalle mie parole, hanno poi trovato più entusiasmo e coraggio nel proseguire. Dopo l'espressività grafica ci siamo ritagliati un momento conclusivo in cui ognuno ha provato a raccontare agli altri come si è sentito/a, quali sono state le cose che lo hanno fatto sentire bene e quali invece i limiti con cui si è dovuto confrontare.

Grazie all'osservazione della prima fase dell'esperienza (Il Respiro) mi sono portata dietro, in questa seconda fase la constatazione che i bambini sono poco abituati a portare l'attenzione sulla

corporeità e sul raccontare cosa accade nel loro mondo interiore, aspetto che invece ho cercato di privilegiare in questa seconda parte concedendo più spazio alle condivisioni, alle narrazioni, agli stati emotivi che accompagnavano le nostre giornate. Ho percepito la seconda fase come un momento di apertura reciproca in cui si respirava una nutrita curiosità e fiducia non soltanto verso me e i compagni ma fiducia verso le proprie capacità. Erano meno frequenti frasi del tipo “non sono capace” a favore di farsi come “è difficile ma so che posso farlo”.

A conclusione della seconda fase, non ho notato soltanto una maggiore apertura nei confronti del gruppo ma anche un maggior grado di interesse verso la pratica settimanale rispondendo attivamente all’impegno e facendo appello al senso di responsabilità di ognuno. Scopo questo che non mi ero prefissata di raggiungere ma che è nato spontaneamente durante il percorso.

### III Fase

Nell'ultima fase del progetto, denominata “**parola**”, forte della coesione e fiducia che siamo riusciti a creare negli incontri precedenti, ho dato maggiore spazio alla verbalizzazione, alla narrazione di storie personali e collettive.

In questa parte ho dato la possibilità, ai bambini, di *trasformare creativamente* quello che abbiamo esperito nei nostri incontri passati, provando a ri-utilizzare in maniera armonica le diverse parti di noi che spesso entrano in conflitto. Due sono state le attività che ci hanno permesso di elaborare e trasformare attivamente e creativamente le “percepiti” opposizioni. Nello specifico, le attività sono state: insalata di carta e la storia di Giulia.

Ho infine chiesto ai bambini, come lavoro conclusivo, di creare individualmente un proprio alfabeto emozionale, individuando i loro personali bisogni e desideri. Ventuno giorni per ventuno lettere dell’alfabeto, di ricerca interiore prima in solitaria e poi da condividere con tutti alla fine del percorso.

Giorno uno, lettera A. Oggi qual è il mio bisogno? Riesco a tirar fuori un bisogno che comincia con quella lettera? I bambini hanno accolto con entusiasmo questa proposta e sono stati contenti nel condividerla poi con il gruppo.

Come anticipato sopra, le due attività che invece hanno chiuso l'ultima fase del momento “**parola**” sono state: insalata di carta e la storia di Giulia.

Nell'insalata di carta ho chiesto ai bambini di disegnare su un foglio delle linee dritte e su un altro foglio di carta uno scarabocchio. Ho chiesto poi di scrivere su ogni parte del foglio un loro aspetto



del carattere positivo e uno “percepito” come meno positivo. Di scegliere un animale che avesse queste loro stesse caratteristiche e di disegnare la sagoma dell'animale su un terzo foglio. Ho poi invitato i bambini a fare un'insalata di carta che concretamente consiste nello strappare con le mani entrambi i fogli, (scarabocchi e linee dritte), farli in mille pezzettini e ad incollare le due parti all'interno della sagoma dell'animale scelto. Parti che simbolicamente rappresentano le differenti parti di noi. Attraverso un lavoro di collage, proviamo a integrare le parti, a rendere il tutto più armonico dando vita a qualcosa di nuovo che parla sempre di noi.

Dopo aver incollato le diverse parti di noi sulla sagoma dell'animale ho detto ai bambini di raccontare come si sentivano, che effetto gli faceva vedere le loro diverse parti sul foglio. Sarebbe stato più bello quell'animale se avesse avuto solo linee dritte o solo scarabocchi? Quasi tutti i bambini hanno concordato sul fatto che l'animale è più bello quando ha tante parti perchè si mostra più colorato, più divertente e speciale perchè anche se tutti avevamo linee dritte e scarabocchi le combinazioni che sono venute fuori erano diversissime ed era questa la cosa più sbalorditiva per loro.

*“ Pur avendo le stesse linee, le combinazioni che puoi fare con quelle linee sono infinite. Funziona così anche con gli esseri umani. “ Mattia*

## **Valutazione**

Cosa mi ha permesso di osservare quest'attività? Che i bambini facevano meno fatica a individuare le loro parti interiori, probabilmente perchè ad ogni incontro si è dato importanza all'ascolto dei propri bisogni e questo ha allenato i bambini ad una più attenta, seppur ristretta, osservazione di sé.

Quasi tutti i bambini hanno manifestato fastidio, irritazione e frustrazione quando si occupavano di tracciare le linee dritte sul foglio perchè molti riportavano che si trattava di un lavoro noioso, troppo difficile, di impossibile attuazione senza il righello che ti facilitasse il compito, con lo scarabocchio si è registrato un entusiasmo collettivo. Hanno dato sfogo alla loro spontaneità e naturalezza e si sono divertiti a sperimentare nuove tecniche in totale autonomia.

Il momento dello strappo è stato invece catartico. Anche io ho partecipato con molta commozione. Non riuscivano a credere che un adulto stava dando loro la possibilità di strappare un lavoro precedentemente svolto, il cui invito era quello di fare in mille pezzi il lavoro che avevano fatto. Sul loro volto ho intravisto una luminosità che ho faticato a scorgere in quei mesi di lockdown.

## Fase finale

Un'ultima attività ha sintetizzato tutte le tre fasi progettuali. Un'attività che, a differenza delle altre, racconta delle emozioni, esplicita la paura, la tristezza, la solitudine, la rabbia. Emozioni che molto spesso sentiamo nascere ma che troppo spesso reprimiamo per paura di essere giudicati fragili o vulnerabili. Succede così anche con i bambini.

Fraasi come “Non piangere, i bambini forti non piangono” oppure “Non essere triste per il tuo giocattolo rotto, ti prometto che ne compreremo uno nuovo” non fanno altro che minimizzare le emozioni dei bambini impedendogli di vivere a pieno emozioni con cui dovranno imparare a confrontarsi e gestire. L'albo illustrato letto è stato “*il buco*” di Anna Llenas.

Giulia è la protagonista della nostra storia, una bambina che vive con la sua famiglia. La sua vita scorre felice e serena ma all'improvviso uno spiacevole evento la costringe a perdere gran parte di quello che possiede. Ha perso la stabilità e sicurezza.

L'illustratrice rappresenta la sofferenza di Giulia come un grande buco che si forma in mezzo alla pancia. La reazione della bambina è quella di riempire il buco con giochi, regali, cibo ma ogni tentativo di riempire il buco risulta vano. Tutte le volte che Giulia prova a chiudere il buco, questo diventa sempre più grande. “Controllare” le emozioni, impedire di venire alla luce costringe Giulia ad uno stato di frustrazione con cui prima o poi dovrà fare i conti. Quando finalmente è pronta per abbandonarsi ai bisogni della sua pancia, a rinunciare al controllo sulle cose e sulle emozioni, Giulia scopre un mondo dentro di sé ricco di potenziale creativo e trasformativo e finalmente si sente salda e sicura.

Dopo aver letto la storia ai bambini, ho invitato loro a raccontare il proprio mondo interiore, un mondo magico fatto di cose che ci piacciono e di cose che non ci piacciono. Ho invitato a porre l'attenzione più sul potenziale di ognuno/a, su quali sono le nostre risorse. Che mondo c'è dentro quel buco? Com'è fatto? Chi c'è? Che potere ci dà? Come ci fa sentire sapere di avere un posto segreto in cui poter esplorare e trovare gli attrezzi per affrontare situazioni non sempre facili?

Ne è seguita una condivisione in gruppo e un'attiva espressiva- creativa.

Ho invitato i bambini a prendere un foglio bianco e fare un buco al centro. Esattamente come il buco di Giulia, abbiamo giocato, guardato attraverso quel buco e ci siamo divertiti a immaginare mondi magici. Ho detto loro poi di trasformare quel buco che, apparentemente sembra un limite sul foglio, ma può trasformarsi in una risorsa potenziale ricca di significato. Se guardiamo quel buco cosa ci viene in mente? Cosa potrebbe diventare? Si potrebbe trasformare in una serratura di una

porta segreta che mi permette di accedere al mio mondo oppure potrebbe rappresentare uno dei due occhi del mio amico immaginario che vive nei miei sogni ecc.

Ogni bambino/a ha avuto la possibilità di esprimere le proprie emozioni nella certezza che in quella possibilità era racchiusa anche la possibilità di tenerle per sé. È stato questo che ha dato una svolta al mio lavoro di ricerca. Sapere che la mia rabbia io la posso esprimere e non essere deriso o rimproverato per questo, sapere che posso sentire la tristezza e non sentirmi solo perché è un'emozione che fa parte di noi. Sapere che tutte queste emozioni hanno una voce che parte dall'io, da mio modo di esprimermi e di esprimerle, fino ad arrivare alla condivisione, a quel noi che ha rappresentato l'ultima tappa del percorso e che tanto abbiamo cercato di costruire.

Siamo riusciti a creare uno spazio “nostro” che ci ha permesso di continuare a nutrirci insieme dei nostri pensieri e dei nostri desideri. Abbiamo atteso insieme che tutto questo finisse per poter ritornare a giocare, a correre, a vedere gli amici e a riabbracciarli.

Paradossalmente quello spazio che inizialmente sembrava asettico, si è intriso di emozioni e intensità. Le loro case, le loro abitudini, i loro pigiamani colorati ci hanno permesso di creare delle relazioni molto profonde. Ci siamo sostenuti e concessi gli uni agli altri.

## Foto e documenti del percorso



### Prima fase del lavoro: IL RESPIRO

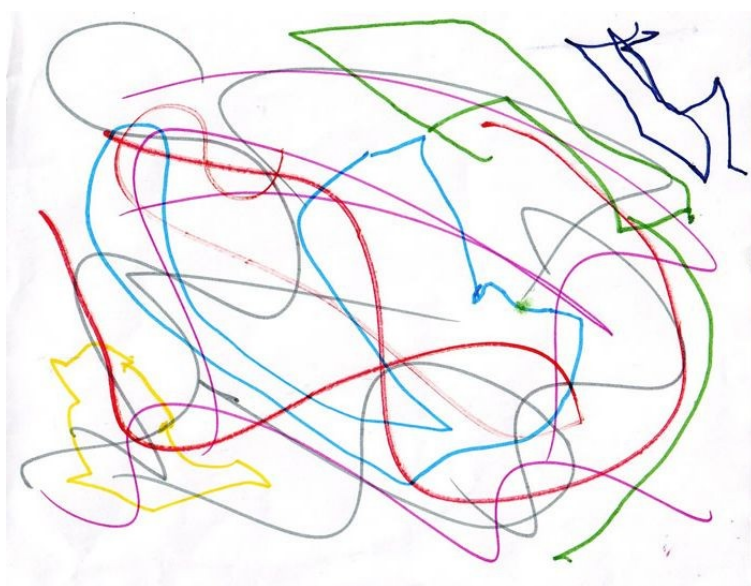
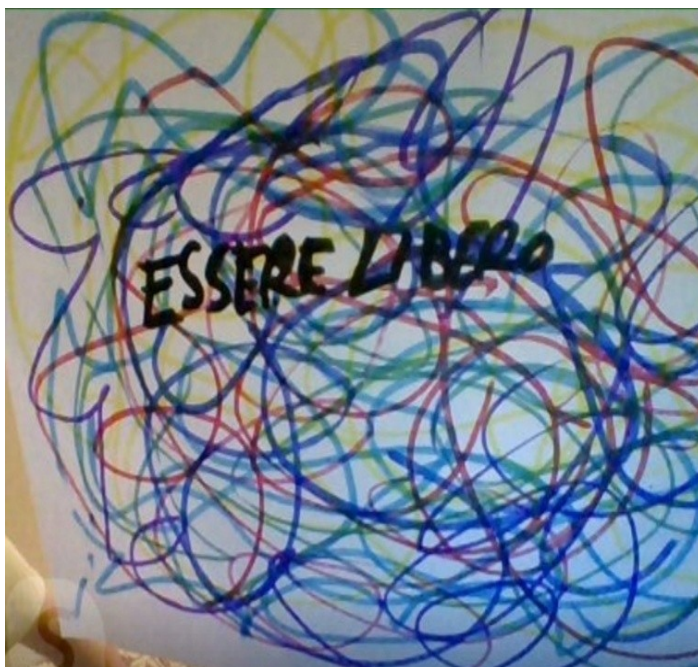
Momento dell'ascolto del proprio respiro e individuazione della parte più silenziosa del proprio corpo.



Momento di scarico energetico con posizioni acrobatiche di libera creazione

## **Seconda fase del lavoro IL GESTO**

Disegni dell'attività linee e scarabocchi in cui si chiede ai bambini di abbandonarsi liberamente ai colori e alle linee lasciandosi guidare anche dalla musica.



### Terza fase del lavoro: LA PAROLA

Creazine di un alfabeto emozionale di cui la domanda guida è: Di cosa ho bisogno oggi?

FANTASIA  
PERCHÉ DOBBI  
NO INVENTARE  
QUALCOSA ANCHE SE  
SIAMO A CASA

AMICI

DONDOLO  
PER DONDOLARSI E BUTTARSI  
I BRUTTI PENSIERI

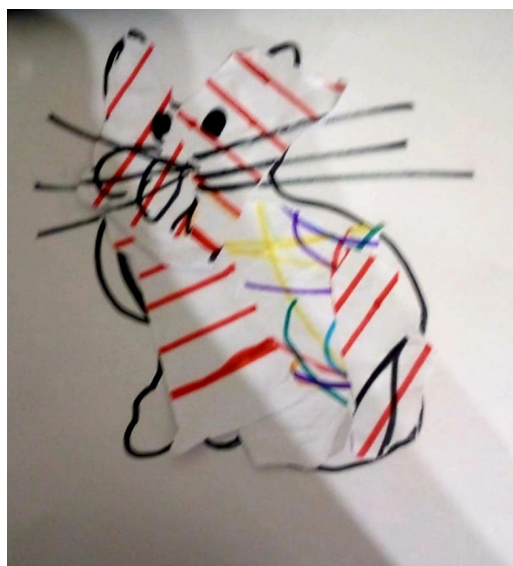
CORSA  
PERCHÉ ABBIAMO  
BISOGNO DI USCIRE  
PER FARSI UNA  
CORSETTA

ERBA  
Vorrei uscire fuori  
e correre in mezzo  
all'erba e dirmi a tavola

CALMA  
PERCHÉ AVVOLTE  
CI AGGITIANO PERCHÉ  
NON POSSIAMO  
USCIRE

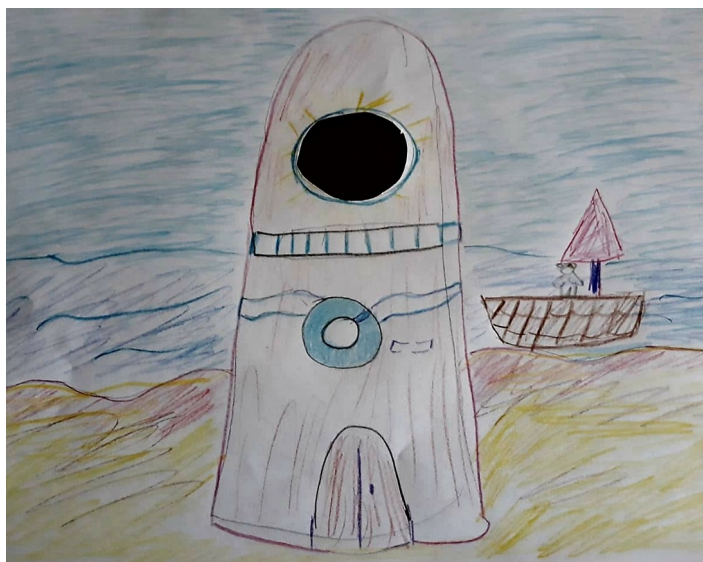


**Attività Insalata di carta** usando la tecnica del collage in cui gli opposti, rappresentati dalle linee dritte e curve, si mescolano e si integrano in maniera armonica.



**Attività conclusiva del percorso: Il buco al centro del foglio.**

Trovare una soluzione creative e trasformativa davanti ad un buco posizionato al del foglio. Cosa può diventare?





## **Conclusioni: valutazione e autovalutazione del progetto**

Tra gli aspetti che sono risultati favorevoli in questo periodo di sperimentazione online c'è stata la possibilità di stare insieme ai bambini, di ascoltare i loro bisogni e i loro vissuti, di vivere questo momento inatteso e nuovo, con loro. Abbiamo atteso insieme e con pazienza che le giornate tristi e molto spesso noiose, lasciassero il posto a giornate felici e. E' stato bello immaginarlo. Inoltre avevo la possibilità di stare con loro in un orario serale, cosa che mi sarebbe risultata quasi impossibile in presenza. Questa fascia oraria notturna mi permetteva di creare un momento più intimo e privato con i bambini. Rappresentava il momento della chiusura della giornata e mi piaceva l'idea di incontrarsi con i pigiama, di creare uno spazio virtuale per le nostre confidenze più intime, di parlarci e affidare i nostri sogni al sonno.

I limiti che ho ipotizzato all'inizio della progettazione si sono concretizzati e ne sono emersi di nuovi. Sicuramente la distanza dei corpi, la scarsa connessione ad internet, la brevità del tempo a nostra disposizione hanno contribuito a rendere le relazioni molto più complicate.

La connessione che non sempre risultava ottimale costringeva i bambini a chiudere bruscamente la chiamata in corso e fare diversi tentativi per rientrare nella stanza virtuale. Questo spesso ha compromesso le nostre capacità attentive e di rilassamento. Frasi spezzate e frammentate echeggiavano nella stanza per cui, a volte, risultava difficile comprendere quello che un bambino/a ci raccontava e quando questo accadeva invitavamo a ripetere più volte il racconto perdendo quell'intensità emotiva e quella continuità che si riusciva a creare in presenza.

Un'altra difficoltà che non avevo valutato era legata all'inquadratura della videocamera, limitata nell'estensione, e bassa qualità e nitidezza delle immagini trasmesse in diretta. Non sempre i bambini riuscivano ad inquadrarsi bene e nonostante io ripetessi più volte che dovevano sistemare la videocamera, il risultato era pressoché identico. Teste tagliate, volti a metà, gambe corte, mezzi busti ecc. Questo mi ha impedito qualche volta, di avere una visione omogea del gruppo e di leggere il loro linguaggio non verbale, la loro postura e i loro movimenti corporei soprattutto in particolari attività in cui era richiesto un ascolto silenzioso.

La scarsa nitidezza della videocamera risultava fastidiosa quando proponevo loro delle attività che prevedevano un elaborato da mostrare ai compagni. Spesso non si riuscivano a distinguere le linee e forme sui disegni e abbiamo dovuto ricorrere a foto scattate con il telefonino e poi inviate tramite what app per non interrompere il momento della condivisione.

Un'ultima difficoltà, ipotizzata già dall'inizio della mia idea progettuale, riguardava il reale rispetto dei turni di parola. L'esperienza non ha smentito questa mia ipotesi iniziale. La tendenza era quella di parlarsi addosso senza rispettare le pause, di dire qualcosa ogni qual volta si sentiva il bisogno di farlo e di interrompere gli altri. La conseguenza? Un gran caos e mal di testa alla fine dell'attività.

A partire da queste prime osservazioni ho cercato quindi di lavorare sull'ascolto, sul rivedere alcune nostre regole, sul rispettare i turni di parola mettendo in atto alcune strategie. Tra queste silenziare il microfono quando si era nel momento delle condivisioni individuali e inventare un richiamo di attenzione silenzioso fatto di gesti concordati precedentemente. In quel caso ero io a dare la parola ai bambini.

Dopo un paio di incontri queste nuove regole hanno reso la nostra camera virtuale un posto più vivibile. Una delle difficoltà che non siamo riusciti a risolvere era legato all'aspetto tecnico e tecnologico. L'inefficienza della connessione internet in alcune sere risultava essere il limite peggiore.

Tra il quarto e il quinto incontro ho notato che rispetto alle prime video chiamate i bambini tendevano facilmente ad irritarsi e reagivano a provocazioni dei compagni in maniera aggressiva, soprattutto chi condivideva gli spazi con un fratello o con una sorella. La frustrazione per non poter uscire fuori e giocare, il peso della didattica a distanza, le possibili difficoltà familiari e la stanchezza di un nuovo mondo virtuale da abitare cominciavano a caricare l'organismo di tensioni.

Questi motivi mi hanno spinto a chiedere ai genitori di quei bambini che facevano le attività con me, di far parte del progetto in maniera indiretta ma funzionale: osservare i propri bambini e restituirmi una volta a settimana le loro osservazioni in merito ad atteggiamenti e comportamenti particolarmente significativi per loro.

Alcuni, per esempio, si mostravano preoccupati perchè i loro bambini esternavano con più frequenza emozioni, quali rabbia, tristezza e paura ma non sapevano come gestire questi stati emotivi improvvisi. Parlarsi è stato importante. Ho cercato di utilizzare sia con i genitori che con i bambini delle tecniche apprese durante il mio percorso di counseling a partire dall'ascolto attivo di Rogers, dalle strategie di comunicazione di Thomas Gordon, e a tutti quegli strumenti artistico-creativi volti a permettere un'espressione corporea ed emozionale.

E' stato grazie al confronto continuo con i genitori e all'attenta osservazione dei bisogni dei bambini che ho deciso di introdurre, sebbene non fosse prevista nella fase iniziale di progettazione, dei momenti dedicati al movimento corporeo.

Ho stabilito insieme ai bambini che prima di addentrarci nell'attività del giorno avremmo dedicato un paio di minuti allo scarico energetico del nostro corpo con movimenti liberatori per “buttare” fuori tutta l'energia che si era accumulata dentro di noi.

Questa piccola introduzione corporea si è rivelata funzionale perchè i bambini riuscivano a restare con più facilità concentrati sull'attività.

In questa prima fase di sperimentazione, cosa mi ha permesso di osservare la tecnica sul respiro? Che alcuni bambini facevano fatica a lasciarsi andare, tendevano a sbirciare i compagni, a muovere continuamente la testa, a protenderla in avanti o indietro, a strizzare gli occhi, a curvare le spalle.

Nello specifico vorrei riportare il caso di una bambina che ha assunto delle posture che mostravano palesemente dei bisogni che faceva fatica ad esprimere verbalmente e in quel caso ho sentito la necessità di fermarmi e dare maggiore spazio alla condivisione rispetto alle attività che mi ero prefissata di svolgere.

Adele, una bambina di 8 anni, sin dai primi incontri mostrava una notevole difficoltà a stare seduta sul tappetino, a tenere gli occhi chiusi e a stare ferma per più di 30 secondi. Il suo corpo voleva muoversi continuamente e nonostante io rinforzassi le volte in cui riusciva a stare seduta e concentrata sul proprio respiro, per gran parte delle attività non riusciva a stare serena. Il suo corpo comunicava quello che probabilmente le sue parole non riuscivano a dire.

Inizialmente, con tutte le difficoltà che l'online presentava, facevo fatica ad ascoltarla davvero. Ho immaginato che il suo corpo avesse bisogno di un contatto fisico, di una vicinanza emotiva e sapevo che in quel contesto la prima esigenza mi era di impossibile attuazione. Ho invitato allora Adele a proporci un'attività, rispettando l'unica consegna che era quella di trovare un equilibrio tra il movimento e la stasi del corpo.

La risposta a questo mio invito è stata accolta non entusiasmo e mi sono accorta che faceva davvero fatica a restare nella consegna. A quel punto le ho chiesto di cosa avesse bisogno per trovare un'armonia, un equilibrio tra il movimento frenetico e inarrestabile del suo corpo e la quiete.

Non riusciva a rispondere alla domanda, le sue risposte erano sempre molto ironiche e tendeva a distogliere l'attenzione dal suo vero bisogno implicito che però il suo corpo comunicava in maniera inequivocabile. Ho deciso allora di proporre io delle attività in cui figurasse la coppia dei contrari, posizioni, riprese dallo yoga bimbi, incentrate sull'equilibrio e altre sul movimento fluido e dinamico del corpo. Questi esercizi ripetuti per tutti gli incontri, nella fase iniziale dello scarico corporeo hanno permesso ad Adele di intercettare una sua emozione e di esternarla.

Una sera, a conclusione della meditazione, mi dice che è triste, che gli adulti non dovrebbero deludere i bambini perchè di loro si fidano. Il quel momento mi sembrava una frase decontestualizzata, slegata dal momento presente ma sapevo che quella frase volesse raccontarmi qualcosa del suo mondo e del mondo adulto.

Nel confronto con la mamma della bambini ho scoperto che in famiglia la situazione era difficile. C'era un divorzio in corso e la bambina si divideva tra la nuova casa di papà e quella della mamma. Se non avessi prestato ascolto, come Rogers mi ha insegnato, a quello che Adele non mi diceva ma che il suo non verbale invece comunicava probabilmente mi sarei limitata ad insistere sull'attività pensando che Adele fosse una bambina iperattiva. Ha cercato di attirare l'attenzione su di sé in tutti i modi che il linguaggio inconscio conosce per esprimere un bisogno che da sola non riusciva a tirar fuori e l'aver stabilito una relazione di fiducia e accoglienza ha permesso alla bambina di raccontare l'emozione che custodiva dentro di sé.

Ho proposto alla mamma di fare la pratica della meditazione la sera con la bambina, staccando i telefoni e la televisione per ritagliarsi un momento solo ed esclusivo con la bambina. Dopo 7 incontri mi sono resa conto che Adele affrontava la pratica della meditazione settimanale in maniera più distesa e partecipativa.

Mi sono quindi resa conto che una collaborazione con la famiglia o con persone di riferimento, risulta fondamentale.

Alla fine di questo percorso fatto con i bambini quali sono stati gli obiettivi raggiunti? quali quelli mancati? Come scritto sopra, per tirare le fila del mio lavoro, mi sono servita dell'osservazione e di domande aperte per constatare, progressivamente, e di fase e in fase, il grado di apprezzamento da parte dei bambini.

Il fine del mio progetto era riuscire a creare uno spazio virtuale accogliente e non giudicante in cui ogni bambino e ogni bambina si potesse sentire libero e libera di esternare le proprie emozioni ma anche di tenere quelle emozioni per sé e credo in parte di esserci riuscita. Mi sono accorta che quello spazio stava andando al di là del privato divenendo condiviso e collettivo, quando tutti insieme, siamo riusciti ad accogliere il rifiuto di Adele perché troppo arrabbiata per partecipare, la tristezza di Mattia per la nostalgia dei compagni o il rifiuto di Martina davanti ad un'attività che non la faceva sentire sicura. Non abbiamo criticato le scelte di chi qualche sera, non voleva partecipare all'attività ma insieme abbiamo proseguito focalizzandoci sulle nostre emozioni e sul rispetto di quelle degli altri.

Credo di essere riuscita a fornire loro uno strumento efficace per placare l'ansia e per gestire la rabbia e la frustrazione, quando, alla fine del progetto, la richiesta è stata di continuare a meditare *“perché il corpo in quel momento si riposa e anche la mente”*. Abbiamo lavorato molto sull'ascolto, a partire da quello di sé per arrivare a quello dell'altro. E se in un primo momento il pensiero egocentrico non dava spazio all'altro, siamo riusciti gradualmente, e non con tutti i bambini, a placare il desiderio di parlare per primo, di avere il disegno più bello, di fare meglio dell'altro. Pian piano questi atteggiamenti sono sfumati e con mia grande sorpresa erano gli stessi bambini che facevano notare all'altro che nel “nostro gioco non si vince e non si perde” “che non c'è giusto e sbagliato” e che “ognuno è libero di essere chi vuole, a volte, anche niente per un giorno”.

Siamo riusciti a diventare un gruppo affiatato, a proteggere e custodire il nostro spazio. I bambini si sono divertiti a giocare e trasformare creativamente con colori, carta e forbici, si sono scoperti acrobati ma anche statue di marmo, pieni di flessibilità ma anche di rigidità. Con alcuni di loro non è stato facile ridurre la competizione in favore di una collaborazione, non è stato facile abbandonarsi alle sensazioni del proprio corpo. Alcuni bambini per gran parte del percorso hanno fatto fatica a tenere gli occhi chiusi preferendo osservare quello che accadeva intorno. Sento di aver raggiunto uno dei più importanti obiettivi che mi ero prefissata di raggiungere ovvero favorire un clima di benessere psico - fisico e acquisire maggiore fiducia nelle proprie capacità riducendo il terrore di sbagliare.

Ho riscontrato maggiore difficoltà sulla verbalizzazione delle emozioni, sul riconoscerle e renderle manifeste ma probabilmente perché questo lavoro richiede un luogo diverso e tempi molto più lunghi. Occorre una vera alfabetizzazione emotiva in cui i bambini, ogni giorno, sono sollecitati ad ascoltare le loro emozioni, a dividerle, e a dargli un nome, un valore.

## **Conclusioni**

In questo percorso, sento di essere riuscita a lavorare non soltanto insieme ai bambini ma insieme a quella parte di me che per anni ha cercato di prevedere, programmare e controllare le situazioni esterne. Spesso nei miei laboratori mi lasciavo *allagare* dalle mie insicurezze e incertezze, gli imprevisti mi provocavano rabbia e frustrazione e nella maggior parte dei casi attribuivo l'insuccesso di un laboratorio a fattori più interni che esterni. Se il laboratorio era andato male ero io che non ero stata in grado di farlo andare diversamente.

La mia insicurezza spesso mi impediva di osservare che davanti a me c'erano altre vie percorribili. Non le vedevo e il risultato che ne conseguiva era un profondo senso di inadeguatezza e frustrazione per tutte quelle cose che mi ero programmata di fare ma che non riuscivo a compiere.

Cosa mi ha insegnato questa esperienza? Sicuramente a fare i conti con l'incertezza, con l'imprevedibilità, con eventi casuali che bisogna imparare a gestire. Ci sono stati momenti in cui ho voluto mollare, chiudermi a riccio, sospendere il progetto semplicemente per la difficoltà di gestire le mie frustrazioni. Non sempre è stato facile ricominciare da capo, rivedere i piani, trovare soluzioni alternative e creative sul momento. Volevo abbandonarmi e fidarmi ma sentivo anche la paura nel farlo, paura di perdere il controllo e di non saper più riprendere la situazione in mano. Sicuramente questo aspetto, che ho già affrontato nella prima parte della tesi, si è ripresentato con il lavoro fatto con i bambini ma in maniera meno invalidante. La scelta di lavorare con loro ne è una prova e per me una verifica personale, così come il counseling ci chiede: lavorare su se stessi per poter lavorare con gli altri in modo più autentico ed empatico!

A differenza di un adulto, in cui le prospettive sono due, tenersi in guardia o fidarsi, con i bambini, a mio avviso, non esiste la doppia possibilità. Ti puoi fidare! Con loro puoi solo fare alleanza. Ed è il regalo più bello che mi porto dietro da questo percorso e che cerco di condividere anche con gli adulti. Fare alleanze, non creare barriere, unirsi per il bene comune. Il desiderio è quello di continuare a condividere esperienze intime e profonde con i bambini, di mantenere viva l'immaginazione e allenare lo sguardo alla meraviglia, alla bellezza delle cose semplici. Nutro anche la convinzione che un lavoro sulle emozioni in tutti gli ambiti sociali risulta ora, e oggi ancor più in questo di emergenza storica, più che mai necessario. Può essere, una delle vie, che ci connette a tutti gli esseri umani eliminando disuguaglianze, prepotenze e prevaricazioni. Ognuno di noi ha un mondo interiore e spesso le emozioni che butta nel mondo sono causa di ferite non accolte, non osservate, non espresse o mal-espresse. Partire dalle nostre emozioni ci permette di abituarci a stare con noi, a non puntare il dito contro gli altri, ad accogliere, a prendersi cura.

Alla fine di questo percorso, una cosa sento di averla imparata. Se voglio trovare l'equilibrio, la coordinazione dei miei diversi ritmi, devo essere prima disposta a sbagliare, a provare e sperimentare. Oggi, sento di essere pronta ... pronta anche a cadere.

E sono tanti i cuori che dovrei ringraziare in questo percorso, e sono certa che non riuscirei a rinchiudere il mondo tra queste pagine, ma alcuni ringraziamenti li sento come prioritari.

Ringrazio i miei genitori perché mi hanno donato la Vita e insieme alla vita mi hanno permesso di amarla e di amarmi.

Ringrazio il mio compagno perché è stato il primo fra pochi ad accogliere le mie fragilità e ad amarle.

Ringrazio Davide, fratello dalle poche parole e dai gesti grandi.

Ringrazio Liliana Minutoli, faro e guida amorevole in questo cammino di ombre e oscurità.

Ringrazio Giusi Andolina, counselor accogliente e affettuosa che mi ha fatta sempre sentire speciale anche quando l'unica specialità a mio avviso era un buon dolce siculo.

Ringrazio Anna Laurà, tutor, per la sua generosità e creatività coinvolgente.

Ringrazio la mia compagna Annamaria, donna dalle mie risorse e dai poteri magici.

Ringrazio tutti i *portatori sani di luce* che anche senza saperlo mi hanno aiutata ad amarmi di più

Ringrazio loro, i bambini, i veri rivoluzionari di questo mondo sotto sopra, perché nutrono la speranza che le cose possono cambiare. Sarà sufficiente attingere al proprio potere personale e *abracadabra* anche le cose più difficili troveranno una via per trasformarsi in Magia!

Infine ringrazio me stessa per aver avuto il coraggio di non rinunciare alla me che spingeva per nascere.

Oggi, sono nata.

Questa volta da me stessa!



**Veronica Cerniglia**

## Bigliografia

- Lucangeli D., *Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*, Erickson, 2019
- Lucangeli D., *A mente accesa*, Mondadori, 2020
- Mortari Luigina, *Maria Zambrano*, Feltrinelli, 2019
- Thich Nhat Hanh, *Il dono dl silenzio*, Garzanti 2015
- Rollo May, *L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione*, Astrolabio Ubaldini, 1991
- T.K.V Desikachar, *Il cuore dello yoga*, lo sviluppo di una pratica personale, Ubaldi editore Roma, 1997
- M.L Verlato e M.Anfossi, *Relazioni ferite*, prendersi cura nel rapporto io-tu, La Meridiana Editore, 2015
- Rodari Gianni, *Grammatica della fantasia*, Einaudi ragazzi, 2013
- Goleman Daniele, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1995
- Minutoli Liliana, *Tra luce e ombra*, Ed.EricksonLive, 2011
- Gordon T., *Insegnanti Efficaci*, Lisciani e Giunti, Teramo, 1991
- Rogers C., *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze, 1970
- Piaget. J, *Lo sviluppo mentale del bambino*, Einaudi
- Krishnananda, *A tu per tu con la paura*, Feltrinelli, Milano, 2006
- Fontana D. e Slack I., *La meditazione per i bambini*, Astrolabio, Roma, 1997
- Tea Pecunia M.P, *Giochiamo a rilassarci*, Feltrinelli, Milano, 2015
- Borgna Eugenio, *Le parole che ci salvano*, Einaudi, Torino, 2017
- Zavalloni G., *La pedagogia della lumaca*, edizione Emi, 2012
- Montessori Maria, *Educare alla libertà*, Oscar Mondadori, 2003



- Beatrice Alemagna, *I cinque Malfatti*, Topipittori, 2014
- Castaneda C., *Gli insegnamenti di Don Juan*, Best Bur, 2018
- Munari, *Fantasia*, Laterza, 2019
- E.Fromm- R.May – C.Rogers – A. Maslow – M.Mead, *La creatività*, ELS la scuola, 1972
- Lorenzoni F., *I bambini pensano grande*, Sellerio editore, Palermo, 2014