

31.05.07

SONO UN FIORE DI OTTO PETALI

SMS "G.Garibaldi Setteville di Guidonia (Roma) Docente Mariella Valiani

Il Progetto "EDUCAZIONE ALLA PACE E ALLA GLOBALITA' - Sono un FIORE di 8 PETALI" si è svolto in 1A nell'arco di 2 mesi (da febbraio ad aprile 2007), una volta a settimana, per 8 incontri.

E' un progetto sperimentato da sette anni, che prosegue anche in 2a media, con un lavoro sui VALORI UMANI, e in 3a, con lo studio dei problemi del mondo contemporaneo; offre una base molto articolata per iniziare e sviluppare un orientamento che parta dalla persona, vista come individuo unico e irripetibile, portatore di valori e caratteristiche che la scuola cercherà di aiutare ad esprimere e sviluppare al meglio.

RACCONTATO DAI RAGAZZI...

"Le lezioni di educazione alla pace sono state 8 e si sono svolte nel 2° quadrimestre. Nella prima lezione abbiamo parlato del nostro corpo, di cosa servirà per mantenerlo sano e alcuni di noi hanno promesso che in futuro avrebbero mangiato in maniera più sana. Durante quel giorno, abbiamo parlato anche dei cinque sensi. La professoressa, allora, ci ha fatto toccare dei minerali. Erano veramente molto belli, alcuni brillavano, altri erano cristalli. A me ne è rimasto impresso uno a forma di cuore. Infine abbiamo chiuso gli occhi e abbiamo potuto sentire suoni e rumori a cui non facciamo caso, normalmente. Io ho percepito il ticchettio dei tacchi di qualche professoressa, delle voci, il rumore delle macchine, il cinguettio di qualche uccellino. Nella seconda lezione si è parlato delle emozioni, ma purtroppo io ero assente. Nella terza abbiamo parlato della mente, del fatto che dobbiamo usarla in modo positivo, per esempio, anziché dire che non siamo capaci e arrenderci subito, dobbiamo cercare di pensare che almeno ci proveremo. Nella 4a lezione abbiamo parlato della nostra famiglia: ognuno ha detto alla classe con chi andava più d'accordo e con chi dovrebbe migliorare i suoi rapporti. Inoltre abbiamo disegnato la nostra famiglia sotto forma di animali. Mia mamma l'ho rappresentata come un elefante, perché è molto protettiva, mio papà come un cavallo, perché è libero e io come una gatta, perché sono tranquilla. Nella 5a lezione abbiamo parlato della nostra classe: abbiamo scritto dei cartellini, indicando quali erano, secondo noi, le persone che avevano più bisogno di integrarsi nel gruppo classe. Io ho citato..... eAbbiamo poi pescato dei bigliettini, a me è capitato "Sono sincera in ogni occasione": in questa frase mi ci rispecchio molto. Abbiamo fatto anche il gioco dell'amico segreto, e a me è capitato.....e infine abbiamo immaginato il posto più bello, dove trasmettevamo agli altri le nostre emozioni positive. Nella 6a lezione abbiamo parlato degli uomini e abbiamo indicato le persone che non facevano parte della famiglia, con cui avevamo un buon rapporto. Io ho detto amiche e vicini. Abbiamo estratto di nuovo un biglietto e a me è capitato: "Sono generoso in ogni occasione" e come amico segreto,.... Nella 7a lezione abbiamo parlato del nostro pianeta, che è in pericolo per l'inquinamento e abbiamo visto delle diapositive che mostravano gli effetti delle droghe, dei sonniferi e alcune microfotografie di minerali o sostanze varie...Nell'8a lezione abbiamo parlato del nostro sistema solare e dell'universo. Come amico segreto mi è capitato..... **Queste lezioni mi sono piaciute molto, penso che l'educazione alla pace sia una materia che ci insegna moltissimo e mi sono sentita sempre molto coinvolta.**

Seguono le schede operative degli otto incontri.

Educazione alla pace e alla globalità

“SONO UN FIORE DI OTTO PETALI”

1° Petalo: IL MIO CORPO

Sistemazione delle sedie in cerchio, al centro la cattedra, con su il cartellone del fiore a 8 petali, da costruire (un petalo alla volta) e al centro un mappamondo (per creare ogni volta il parallelo con il nostro pianeta).

Consegna ai ragazzi del disegno del fiore, i cui petali dovranno disegnare durante gli otto incontri.

Affermazione: con le nostre parole creiamo delle forme pensiero. Le parole e i pensieri hanno un potere. L'affermazione al centro del nostro fiore è:

Io ho il potere di fare del mio meglio per creare un mondo di pace dentro e attorno a me.

A questo si aggiunge, per il primo petalo:

...attraverso il giusto uso del mio corpo.

Ci presentiamo: il nostro nome, le nostre radici.

Riflessione e condivisione: COSA POSSIAMO FARE CON IL NOSTRO CORPO?

Conoscerlo:

Organismo perfetto fatto di *organi, cellule, molecole, atomi* (fare il parallelo con la Terra, fatta di *continenti, nazioni, città e esseri umani*). Può essere utile mostrare un libro sul corpo umano.

I cinque sensi: *vista, udito, tatto, olfatto e gusto*.

E' diverso dagli altri regni di natura: *minerale* (statico); *vegetale* (movimento, ma radicato) e *animale* (movimento)

Usarlo:

Correre, saltare, cantare, giocare, parlare, sentire, ecc.

Curarlo:

Con cibo sano (Terra), luce e aria ossigenata (Aria), acqua (Acqua) e riposo e silenzio, per ricaricarsi (Fuoco).

Riflessione sulla salute, sull'inquinamento, sulle malattie. Rivedere le abitudini alimentari.

Esercizi: 5 minuti di silenzio, per ascoltare con attenzione suoni e rumori circostanti, poi condivisione dell'esperienza.

Far vedere e toccare ai ragazzi un minerale (geode) e una pianta, per verificarne le qualità di staticità e movimento radicato.

Rilassamento: seduti, ad occhi chiusi, “sentire” il proprio corpo, le varie parti: testa, collo, braccia, cuore, ventre,...piedi. In quale parte del corpo non mi sento a mio agio? Quale parte mi piace molto? Quale non mi piace affatto?

Durante la settimana:

- Acquistare un quaderno di Educazione alla Pace;
- Colorare il 1° petalo, IL CORPO;
- Fare un disegno di come sei e uno di come vorresti essere;

- **Scrivere una relazione sull'incontro, dopo aver riflettuto su come migliorare la salute e il benessere del tuo corpo e come accettarlo, in un momento di trasformazione come l'adolescenza.**

2° Petalo: LE EMOZIONI

Sistemazione delle sedie in cerchio, al centro la cattedra, con su il cartellone del fiore a 8 petali, con disegnato il 2° fiore e al centro il mappamondo.

Affermazione: all'affermazione al centro del nostro petalo, che è

Io ho il potere di fare del mio meglio per creare la pace dentro e attorno a me, **che nel primo incontro concludeva**

...attraverso il giusto uso del mio corpo, **aggiungiamo oggi, per il secondo petalo,**

...e capendo e trasformando le mie emozioni.

Riflessione e condivisione: COSA SONO LE EMOZIONI?

Cosa proviamo quando litighiamo?(Rabbia, risentimento, ecc) E quando siamo sereni e felici?(Gioia, amore, tolleranza..) Quali sono le nostre paure? Quali le paure che ci vengono dai mass-media?

Gli opposti: (scrivere alla lavagna):le emozioni negative (paura, odio, aggressività, dolore, tristezza, sofferenza, delusione) e quelle positive (gioia, felicità, timidezza, pace, armonia, calma, dolcezza, ecc).

Gioco del mimo (Le emozioni non si “toccano”, non sono fisiche, ma influenzano la mimica del nostro corpo): alcuni ragazzi “mimano” le emozioni di **GIOIA, STUPORE, RABBIA, ODIO, AMORE...**

Riflessione: Come superare le nostre paure? Trasformando le emozioni negative in positive (paura = coraggio, nervosismo = calma, odio = perdono, ecc.) e col rilassamento e la calma.

Rilassamento: seduti, ad occhi chiusi, ascoltare una musica (Mozart) e sentire l’emozione che ci procura. Eventuale disegno o testo scritto, dopo.

Distribuzione di 2 cartoncini per alunno: su uno ogni ragazzo scriverà quali sono le sue paure più grandi, come si vede emotivamente e come vorrebbe cambiare, trasformando le proprie paure. Sull’altro saranno i compagni a descrivere ogni ragazzo e a dargli o darle consigli per migliorarsi, sempre con parole rispettose e amorevoli. Ogni alunno conserverà poi i suoi 2 cartoncini, che inserirà nel quaderno di Educazione alla Pace e su cui rifletterà.

La Terra: Come le nostre emozioni individuali influenzano il “corpo emotivo” del pianeta e la sua atmosfera: le emozioni sono contagiose, trasformando le nostre contribuiamo a trasformare quelle della Terra.

Conclusione: Io posso essere consapevole, controllare e trasformare le mie emozioni. So che ciò che ascolto o vedo mi influenza (positivamente o negativamente)

Durante la settimana: Ricopiare il contenuto dei 2 cartoncini. Essere presenti e attenti alle proprie emozioni e se si perderà la calma, cercare di riconquistarla con dei sentimenti positivi. Fare relazione dell’incontro.

3° Petalo: LA MENTE

Sistemazione dei banchi, delle sedie, del cartellone, con disegnato il 3° petalo, e del mappamondo .

Affermazione : all’affermazione delle volte precedenti,

Io ho il potere di fare del mio meglio per creare la pace dentro e attorno a me, attraverso il giusto uso del mio corpo

**capendo e trasformando le mie emozioni, oggi si aggiunge:
e usando la mente in modo positivo.**

Riflessione e condivisione: riflettiamo sul significato delle parole scritte.

COS’E’ LA MENTE? A COSA CI SERVE? (Pensare, studiare, ricordare, capire, scherzare, analizzare e sintetizzare, concentrarsi, ecc..)

IL PENSIERO E’ ENERGIA. L’ENERGIA SEGUE IL PENSIERO.

I litigi aumentano la guerra e i pensieri di pace alimentano la pace.

Gli opposti: **Anche il pensiero può essere positivo e negativo**; ad es:

P. negativo

P. positivo

Non sono capace-----Ci provo
Ho paura che andrà male-----Tutto andrà per il meglio
E' inutile-----Tenterò
Non ne posso più-----Voglio resistere

La Terra: la mente non è che una centralina di snodo dei pensieri: se ci apriamo a quelli positivi, riceviamo e trasmettiamo energie positive, se ci apriamo a quelli negativi, le trasmettiamo negative. E così influenziamo il pensiero mondiale, l' "atmosfera mentale" della Terra.

Consegna cartoncini (tanti quanti sono gli alunni), con estrazione a caso, con scritti dei pensieri positivi, da usare durante la settimana:

Dò il buon esempio

So ascoltare gli altri

Sono paziente e calmo

Ho fiducia

La mia intelligenza mi permette di essere di aiuto agli altri

Creo armonia e bellezza attorno a me

Sono come il sole che porta luce ovunque

Sono generoso con tutti

Sono sincero in ogni occasione

Posso unire, anziché separare

Sono comprensivo e altruista

Sono attento e presente

Sono capace di ridere dei miei difetti

Anche nelle difficoltà, resto equilibrato e sereno

Ogni persona e situazione può insegnarmi qualcosa

Imparo dai miei errori

Equilibro la tristezza con la gioia e la speranza

Trasformo ogni emozione e pensiero negativi in positivi

Sono un aiuto e un sostegno per gli altri

Cerco di comprendere e di perdonare

Affronto le mie paure con coraggio

Vedo l'aspetto positivo in ogni occasione.

Rilassamento: portare calma e pace con un respiro più lento e profondo. Mandiamo pace, serenità e calma a noi stessi, alla classe e ai compagni, alla scuola, alle scuole della Regione, d'Italia, del pianeta, a tutti i giovani del mondo.

Durante la settimana: Osservare i nostri pensieri, cercare di trasformarli in positivi, cercare di vivere nella vita quotidiana l'affermazione del cartoncino estratto. Fare relazione dell'incontro.

4° Petalo: LA MIA FAMIGLIA

Sistemazione: Sistemare banchi, sedie, cartellone con disegnato il 4° petalo, mappamondo.

Condivisione: Come è andata con i cartoncini? Cosa è successo durante la settimana?

Affermazione: Si aggiunge l'affermazione di oggi a quelle precedenti, scrivendola alla lavagna e facendola trascrivere agli alunni sul quaderno:

Ho il potere di fare del mio meglio per creare la pace dentro e attorno a me, attraverso il giusto uso del mio corpo, capendo e trasformando le mie emozioni, usando la mente in modo positivo...

...e per essere un punto di pace nella mia famiglia.

Condivisione: Ognuno descrive la propria famiglia, le persone che la compongono, e il nostro rapporto con loro. Se si vuole, si racconta con chi vorremmo migliorare il nostro rapporto.

Riflessione: La nostra famiglia può essere una opportunità di cooperazione e di collaborazione.

Rilassamento: Ascoltando una musica calma, immaginare un luogo di pace, in cui poter andare a rifugiarsi per recuperare calma ed energia. Immaginare poi un animale che si avvicina a noi come amico.

Impegno: mi impegno in famiglia, quando sto per litigare o rispondere male, a prendere 3 respiri, calmarmi e osservare cosa succede.

La Terra: E' la nostra grande madre, ci nutre e ci accoglie. L'umanità è una grande famiglia, tutti siamo fratelli e sorelle. Ognuno di noi può, se vuole, cooperare per il Bene comune.

Durante la settimana: Disegnare sul quaderno la propria famiglia sotto forma di animali. Cercare di mettere in pratica un atteggiamento positivo in famiglia. Fare relazione sull'incontro.

5° Petalo: LA CLASSE

Sistemazione: dei banchi, delle sedie in cerchio, del cartellone con il 5° petalo colorato e del mappamondo.

Condivisione: Come è andata in famiglia questa settimana? Ricordiamoci di:

- Curare la salute e la bellezza del corpo
- Trasformare le emozioni negative in positive
- Trasformare i pensieri negativi in positivi
- Essere un portatore di pace in famiglia

Ritiro quaderni con relazioni.

Affermazione: aggiungere la frase ...e diventare un portatore di pace nella mia classe.

Rilassamento: Fare alcuni momenti di silenzio, pensando che la mia classe può diventare un luogo di amicizia e di pace. Immaginare poi un grande cuore verde al centro della stanza, collegato ad ogni cuore degli alunni. Pensare mentalmente: " Che sia pace e armonia nei rapporti con i miei compagni di classe"

Condivisione: Che difficoltà ci sono? Litigi, gruppi, difficoltà di relazione, esclusione di alcuni compagni: perché? Chi ha più bisogno di essere sostenuto? Come migliorare? Accettando le differenze (di età, di sesso, di religione, di carattere) e i difetti, non avendo pregiudizi di alcun tipo, cercando i punti convergenti (ci sono sempre!), valorizzando gli aspetti positivi.

Attività:

- I ragazzi scrivono su un foglio il nome dei 3 compagni più “bisognosi di buone parole” (cioè di coloro che debbono integrarsi maggiormente nel gruppo classe) e poi li circondano (in cerchio), esprimendo loro i propri consigli e le proprie parole benevole.
- Ognuno sorteggia il nome di un compagno/a e lo tiene segreto. Nel corso della prossima settimana dovrà manifestare al compagno/a, segretamente, la propria amicizia e benevolenza. Alla fine della settimana svelerà il nome all'amico, lo chiamerà al centro del cerchio e, stringendogli la mano, lo dichiarerà “amico segreto”.

La Terra: Anche i popoli sono fratelli di un'unica famiglia, anche le nazioni devono rispettarci, ognuna con la sua particolarità.

Durante la settimana: L'amico segreto, fare relazione sull'incontro.

6° Petalo: GLI ALTRI

Sistemazione: banchi, sedie, cartellone con il 6° petalo disegnato, mappamondo al centro del cartellone.

Affermazione :

Ho il potere di fare del mio meglio
Per creare la pace dentro e attorno a me...
...includendo tutti gli altri nel mondo.

Al centro del cartellone è scritta la frase:

SIA PACE SULLA TERRA E CHE ESSA INIZI DA ME

Condivisione: Il punto sul lavoro fatto. I 5 petali precedenti. Come va con l'amico segreto? E con i cartoncini? Verifica sulla comprensione del lavoro da parte dei ragazzi.

Rilassamento: Un momento di silenzio in cerchio, dandoci la mano. Rilassamento, respiri profondi e senso di unione con gli altri. Inviare una energia di pace a tutti coloro che sono nella stanza, alla classe, alla famiglia, a Roma, nel Lazio, in Italia, in Europa, al mondo, al pianeta.

Riflessione: Chi sono GLI ALTRI? (Amici, conoscenti, vicini, sconosciuti, quelli che vediamo in TV, i poveri, i ricchi, ecc., l'umanità).

Come possiamo cooperare perché gli uomini vivano meglio?

- Pensando non solo a se stessi, ma anche al bene degli altri.
- Partecipando ad iniziative di cooperazione nel mondo, come quelle promosse dall'ONU (ad es. “10 anni di cultura di pace”, per i bambini di tutto il mondo), o dai VILLAGGI SOS (ce ne sono più di 300 in tutto il mondo), o dall'UNICEF, o da TELEFONO AZZURRO, o dall'AMREF...

La terra: Un mondo di cooperazione. UNITA' NELLA DIVERSITA'.

Durante la settimana: Durante i prossimi giorni, fare un gesto altruistico per gli altri.

7° Petalo: IL PIANETA TERRA

Sistemazione: banchi, sedie in cerchio, cartellone con disegnato il 7° petalo, mappamondo al centro.

Affermazione: Scrivere alla lavagna l'affermazione del giorno:

Ho il potere di fare del mio meglio

Per creare la pace dentro e attorno a me ...

...e per rispettare la Terra e ogni sua forma di vita.

Rilassamento: Momento di concentrazione e di silenzio. Immaginiamo la pace, sentiamo la pace nel nostro cuore (calma, serenità, tolleranza) e inviamo il pensiero a tutta la Terra:

SIA PACE SULLA TERRA E CHE ESSA INIZI DA ME

Riflessione: Il nostro pianeta, un organismo vivente, in cui ogni essere ha una energia propria, che esprime sotto forma di luce e colore.

Mondo minerale: pietre, rocce, monti;

Mondo vegetale: fiori, ortaggi, cereali, alberi;

L'aria che respiriamo: dei boschi e di città...

Visione FOTO KIRLIAN e MICROFOTOGRAFIE raccolte da M. Smithwhite, fondatrice dell'International Childrens Peace Council (ICPC), precedute da una breve presentazione.

Condivisione: di che ha bisogno il nostro pianeta per salvarsi da inquinamento, disboscamento, rischio nucleare?

COSA POSSIAMO FARE NOI?

Poesia :

*“Vedere il mondo in un chicco di grano,
e un paradiso in un fiore selvatico,
contenere l'infinito nel palmo della tua mano,
e l'eternità in un'ora”*

William Blake (1787-1827)

8° Petalo: L'UNIVERSO

Sistemazione: dei banchi, delle sedie, del cartellone con colorato l'ultimo petalo, l'ottavo, del mappamondo.

Affermazione: scrivere l'affermazione di oggi:

Ho il potere di fare del mio meglio
Per portare la pace dentro e attorno a me...
...e sentirmi parte dell'universo.

Riflessione. Facciamo il punto sul lavoro svolto finora: siamo passati dal considerare noi, poi gli altri, poi la Terra, oggi l'universo. Dal microcosmo al macrocosmo (relatività: la formica rispetto all'uomo, l'uomo rispetto alla Terra, la Terra rispetto al cosmo).

UNIVERSO significa: tutti verso l'UNO, verso l'UNITA'
COSMO significa : ordine, legge, ed è il contrario di CAOS

Condivisione: Come abbiamo esperienza dell'Universo? Guardando le stelle, la Galassia. L'epica, i sogni, le leggende dell'uomo sono legate al cielo. Gli scienziati e i poeti guardano da sempre con mille stati d'animo e mille domande le stelle. E voi?

Viviamo in un Sistema solare, che fa parte di una Galassia, che fa parte dell'Universo e sappiamo che non è più vero che la Terra è ferma, al centro dell'Universo, come pensavano gli antichi, ma che tutto si muove (visione di libri di astronomia, tavole, foto, disegni). La staticità è un'illusione, la realtà è il movimento.

Gioco: alcuni ragazzi mimano il movimento simultaneo dei pianeti attorno al sole

Sistema solare: i pianeti e i satelliti, i loro cicli, percorsi e velocità diverse. Ma la loro costituzione, cioè i "mattoni" che costituiscono tutta la galassia sono gli stessi: *Idrogeno, elio, ossigeno, azoto, carbonio*. Con questi elementi l'evoluzione ha costruito le forme di vita, dai microrganismi, ai mammiferi, all'uomo.

Il tempo: il "nostro" tempo è illusorio, il tempo reale è scandito da:

IL GIORNO: rotazione della Terra intorno al proprio asse;

L'ANNO: rotazione della Terra attorno al sole

LE STAGIONI: 4, alle nostre latitudini, diverse a seconda della distanza dal sole.

C'è un tempo "naturale" e c'è un tempo dell'uomo:

La settimana e il sistema solare: I sette giorni della settimana prendono nome dal sistema solare:

Lunedì-----Luna

Martedì-----Marte

Mercoledì-----Mercurio

Giovedì-----Giove

Venerdì-----Venere

Sabato-----Saturno

Domenica-----Sole (Dominus)

Creiamo per ogni giorno un pensiero positivo.

Io sono un atomo della Terra

La Terra è un atomo della Galassia

La Galassia è un atomo del Cosmo.

**Nell'universo c'è un ORDINE cui dobbiamo partecipare consapevolmente, c'è una relazione tra piccolo e grande; disegno dell'atomo (microcosmo) e del sistema solare (macrocosmo):
*hanno la stessa forma!***

Nella natura ci sono altre forme che tornano sempre: il cerchio, la spirale, la stella, i numeri (5, 6, 7, ..) la geometria.

Rilassamento: Un minuto di silenzio, cercando di immergerci nel silenzio in cui i pianeti si muovono attorno al sole, il sole viaggia a sua volta verso una galassia, mentre noi siamo a scuola. Inviemo il nostro pensiero di pace e serenità all'intero cosmo.