

Scheda CON-TATTO

OBIETTIVO: Insieme ai Giovanissimi e alle Giovanissime scopriamo che essere connessi significa dare valore alla relazione con l'altro che si instaurano anche attraverso il contatto fisico.

MATERIALI:

- bende colorate,
- musica di sottofondo (es. Nuvole Bianche, Einaudi)

SVOLGIMENTO:

1 Fase: Ai Giovanissimi vengono consegnate delle bende colorate da mettere sugli occhi: metà gruppo ne possiede di un colore, l'altra metà di un altro.

I ragazzi, con la benda sugli occhi, si siedono sparsi sul pavimento. A te, educatore, chiediamo di essere la voce guida che dà delle istruzioni per aiutare a concentrarsi su sé stessi e sul proprio corpo, mentre in sottofondo c'è una musica rilassante.

Testo guida:

1. Trova un luogo che ti piace e che ti mette a tuo agio. Siediti o sdraiati comodamente: Assicurati di essere in una posizione che ti permetta di rilassarti.
2. Chiudi gli occhi e fai dei respiri profondi: Inspira e poi espira lentamente. Ripeti questo processo alcune volte.
3. Focalizzati sulle tue sensazioni: Inizia a portare la tua attenzione a diverse parti del tuo corpo, partendo dalla testa e scendendo fino ai piedi. Come ti senti in ogni parte del corpo?
4. Rilascia la tensione: Prova a rivolgerti alle parti del tuo corpo che ti piacciono di meno con dolcezza e accoglienza.
5. Pratica la consapevolezza: Rimani presente nel momento, osservando le sensazioni fisiche, i battiti del cuore e il ritmo della respirazione.
6. Rimani sul pezzo: Se la tua mente inizia a vagare, non preoccuparti. Riporta la tua attenzione al tuo corpo.
7. Quando ti senti pronto, *apri lentamente gli occhi e prenditi un momento per riadattarti all'ambiente circostante.*

È importante concentrarsi sul corpo perché è proprio attraverso questo che avviene una prima relazione a partire da quella con sé stessi.

2 Fase: i Giovanissimi e le Giovanissime con la benda di un colore stanno fermi in piedi con le braccia in avanti, gli altri stanno nella stessa posizione, ma si muovono. L'educatore dà istruzioni su quando fermarsi. A questo punto, i ragazzi che prima erano in movimento girano su sé stessi e se necessario, si muovono di qualche passo per trovare altre mani (all'occasione chiediamo a te educatore di dirigere chi non ha nessuno intorno verso un compagno). I ragazzi le cui mani si toccano, si abbracciano per quanto tempo si stabilisce. Si può ripetere il processo quante volte si ritiene necessario, invertendo chi sta fermo e chi si muove.

Alla fine, i Giovanissimi si tolgono le bende e divisi in gruppetti riflettono su alcune domande che riguardano il momento precedente e la relazione con l'altro.

Domande:

- *Come il tuo corpo riesce ad essere strumento di relazione con l'altro?*
- *Quali sono le sensazioni che provi quando nella relazione con l'altro si stabilisce un con-tatto?*
- *Quali sono le situazioni e le relazioni in cui il tuo corpo diventa un limite?*

Canzone: *Contatto, Contatto*, Negramaro, 2020

Opera d'arte: *L'abbraccio*, Gustave Klimt, 1909

Canzone: *Non vedo l'ora di abbracciarti*, Eugenio in via di gioia, 2021

Libro: *Dove i pensieri non fanno rumore*, Mondadori, Fredrik Backman, 2018