

TERZA TAPPA **ABBRACCIARE**

PREMESSA

La proposta segue quanto riportato nel testo da pag. 79 a pag. 93. Qui sono indicati solo i passaggi che, per un incontro di gruppo on line, necessariamente differiscono dal testo scritto.

LA VITA SI RACCONTA (rif. pagg. 82-83)

Nel taccuino: i benefici di un abbraccio (pag. 82)

Secondo recenti studi scientifici, gli abbracci, soprattutto se della durata di almeno venti secondi, hanno uno straordinario effetto terapeutico sul corpo e sulla mente.

Collegiamoci al link fornito dall'animatore del gruppo: pensando alla propria esperienza personale, rispondiamo alle due domande del sondaggio, scegliendo fra i diversi benefici riconosciuti quello che sentiamo più familiare, più vero, più nostro. Dai risultati di chi ha risposto al sondaggio prima di noi, possiamo individuare il beneficio più apprezzato. Condividiamo la nostra esperienza ed annotiamo sul taccuino alcuni episodi della nostra vita in cui un abbraccio ricevuto oppure dato ha prodotto un effetto positivo sul nostro benessere psicofisico...poi raccontiamo.

<https://learningapps.org/display?v=p4wgf1g8k20>

Per un ulteriore approfondimento sul beneficio dell'abbraccio, possiamo collegarci al link fornito dall'animatore del gruppo, che presenta una parte della lezione su "La psicologia dell'abbraccio" della Prof.ssa Daniela Lucangeli.

https://www.youtube.com/watch?v=0P_EkCQAY9M

In gioco: la costruzione di un abbraccio (pag. 82) → n.b. al posto di "La danza degli abbracci"

Viviamo in gruppo un'attività ludica, che ci faccia sperimentare "dal vivo" le emozioni legate all'abbraccio. Seguiamo le istruzioni dell'animatore: "Mettiti in piedi. Metti la mano destra sulla spalla sinistra. Ora metti la mano sinistra sulla spalla destra, poi stringi più forte che puoi. Questo è un abbraccio tutto per te. Adesso prendi un post-it e scrivi il nome di una persona di cui ricordi l'abbraccio in modo particolare, perché ti ha procurato una forte emozione. Attacca il post-it sul tuo avambraccio prima di eseguire nuovamente l'esercizio. Se non hai un post-it, puoi scrivere direttamente il suo nome sull'avambraccio". Condividiamo le emozioni e raccontiamo l'episodio. Se riusciamo ascoltiamo le condivisioni mantenendoci stretti nell'abbraccio.

Memory: aforismi sugli abbracci (pag. 83) → n.b. al posto di "Allo specchio: aforismi sugli abbracci"

Cliccando sul link fornito dall'animatore del gruppo, in questo gioco troviamo otto aforismi sull'abbraccio separati in due parti. Ricomponiamole, come si fa con gli abbracci, congiungendo le due parti. Dopo aver riconosciuto tutti gli aforismi, scegliamone uno a testa e raccontiamo un episodio della nostra vita che vi si collega.

<https://learningapps.org/watch?v=p0te9eunj20>

LA PAROLA ILLUMINA (rif. pagg. 84-90)

Da pag. 84 fino a pag. 90 si segue il testo.

Per l'incontro di gruppo on line si suggerisce il video di commento al testo biblico di Mc 15,21-37, che si trova sul sito materialiguide.azionecattolica.it.

LA VITA CAMBIA (rif. pagg. 91-92)

Per ampliare l'incontro di gruppo on line rimandiamo ai materialiguide.azionecattolica.it presenti sul sito. In particolare, suggeriamo il video che racconta l'esperienza dell'associazione "Agata-Volontari contro il cancro", che si trova su materialiguide.azionecattolica.it presenti sul sito.

In aggiunta agli "*Altri riflessi della cultura*" (pag. 92) per presentare il quadro di G. Klimt, *L'abbraccio*, della sezione Arte, possiamo usare il link fornito dall'animatore del gruppo, che presenta alcune citazioni bibliche sull'abbraccio, attraverso le quali si svela il quadro.

<https://learningapps.org/watch?v=p1ku0bw6320>

Note per l'animatore del gruppo:

In riferimento al **Memory: aforismi sugli abbracci** di pag. 83: l'attività può essere svolta singolarmente da ciascun componente del gruppo, condividendo il link, oppure a squadre. Se si opta per l'attività a squadre, il coordinatore dell'incontro condivide lo schermo ed apre l'attività. I partecipanti vengono divisi in due squadre guidate da un capo-squadra. Tutti i membri della squadra possono consultarsi a voce alta, poi il capo-squadra indicherà la scelta del gruppo.