

MOTIVAZIONE

Luogo di vita 1: la mia stanza

SLANCIO: LA MIA STANZA

Obiettivo

Ripensare alle motivazioni che muovono le nostre scelte, anche quotidiane.

Contenuti

Fatichiamo spesso a renderci conto che, nella velocità del tempo che viviamo, dietro ciascuna azione o scelta ci sia una motivazione a muovere tutto. Si ha la sensazione che l'irrazionalità, le emozioni e le sensazioni facciano da padrone nella nostra quotidianità.

Fermarsi, respirare, guardarsi, ricercare "Tempo per Te" durante la giornata, prima o dopo lo studio o dell'andare a letto, è sicuramente un tempo bello in cui dire grazie e ritornare a pensare alle motivazioni che hanno guidato le nostre scelte.

Prenditi tempo, appunta, annota, scrivi.

Attività

Si può pensare di vivere questo "slancio" durante le settimane o il tempo che dedicheremo, come gruppo, alla proposta relativa all'ambito di vita "la mia stanza" o prostrarla nel tempo come esercizio personale per i giovanissimi.

Si propone ai giovanissimi la scrittura di un vero e proprio diario personale da utilizzare quotidianamente o quando ne si sentirà l'esigenza; qui appunteranno esperienze vissute, momenti, canzoni, emozioni, scelte fatte, racconti che portano nella testa e nel cuore che sentono di poter condividere. Ogni scrittura porterà con sé le motivazioni per le quali vale la pena raccontarla e soprattutto quanto queste hanno influito nell'affrontare le scelte del quotidiano.

Per riflettere

Potremmo concentrare l'attenzione del giovanissimo nel domandarsi:

- Per cosa sono grata/grato oggi?
- Che cosa voglio ricordare di questa giornata? Perché?
- Quali motivazioni hanno guidato le azioni/scelte di questa giornata?
- Quanto mi sono ascoltata/ascoltato?
- C'è una canzone, un pensiero o un'immagine per descrivere questa giornata?

Si lascerà al gvss il tempo della scrittura personale, scandendo il tempo della condivisione con il gruppo, settimanalmente o mensilmente

Materiali utili

- per la creazione di un diario digitale consulta il link

<https://www.adobe.com/it/express/create/online-journal>