

CreAbilità e Benessere

Abstract del progetto

Il progetto **CreAbilità e Benessere** è indirizzato agli alunni delle classi quarte e quinte delle scuole primarie di Lonate Pozzolo. Esso nasce dall'esigenza di pensare e offrire un "luogo" di ascolto empatico e di lettura consapevole dei vissuti dei ragazzi in un periodo in cui sono state adottate le misure di sicurezza (relative al controllo del Covid 19) come mascherine, distanziamento sociale, rapporti sociali limitati. La situazione pandemica ha condizionato emotivamente e nelle relazioni sociali tutti i ragazzi causando ad alcuni situazioni di difficoltà emotive e relazionali. Il progetto si propone di migliorare il benessere e la salute psico-sociale di quei ragazzi particolarmente fragili tramite l'apprendimento di abilità utili per la gestione dell'emotività e delle relazioni sociali, per affrontare i problemi, le pressioni e gli elementi di stress della vita quotidiana.

La mancanza di tali abilità socio-emotive può causare, in particolare nelle giovani generazioni, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta allo stress.

Il percorso prevede una metodologia di tipo attivo e sperimentale: attraverso l'esperienza di vivere in prima persona ciò di cui si parla, riflettendo e confrontandosi con gli altri, è possibile unire aspetti emotivi e cognitivi. Si tratta di apprendere dall'esperienza e, come dice il nome del progetto, acquisire **Abilità** attraverso la **Creatività** per il **Benessere** proprio e altrui.

Il docente fungerà da guida del gruppo e organizzatore di esperienze creative di vario genere (esperienze corporee, artistiche, teatrali, giochi, manipolazione di materiali, laboratori, esercizi...) effettuate in gruppo, in coppia, in modo individuale. Si occuperà inoltre di mediare e condurre le discussioni per rielaborare e cogliere i significati delle esperienze.

Obiettivi e competenze

- Promuovere l'utilizzo della creatività come strumento di decision marketing e problem solving in quanto consente di esplorare possibili alternative e conseguenze delle diverse opzioni di scelta. La stessa aiuta a fronteggiare in modo versatile le situazioni della vita quotidiana di un ragazzo.
- Promuovere la conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti di forza e punti deboli, dei propri desideri e bisogni. Questi elementi favoriscono la comprensione degli elementi stressanti, come si manifestano nel corpo e come emergono nelle dinamiche relazionali.
- Favorire il riconoscimento delle emozioni, in sé e negli altri, muovendo i primi passi verso la comprensione di come queste influenzano il comportamento al fine di gestirle in modo appropriato.
- Recuperare un'immagine corporea positiva, in contrapposizione al vissuto sperimentato nel periodo pandemico, in cui il corpo è stato costretto a restrizioni.
- Saper ascoltare in modo accurato, comprendendo il punto di vista altrui.
- Sapersi esprimere, utilizzando il linguaggio verbale e non, in modo efficace e funzionale alla narrazione del proprio vissuto.
- Riappropriarsi degli spazi che caratterizzano il nostro territorio attraverso un'esperienza sensoriale all'aperto.

- Stimolare il senso critico utile a riconoscere e valutare i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento.

Materiali

- Materiale di facile consumo
- Tracce audio/video
- Tappetini o teli
- Materiale di riciclo
- Fotocamera istantanea con ricariche
- Tele
- Stoffe
- Varie...

Cronoprogramma

- 2 ore a settimana in un giorno da concordare dopo le 16:10 per un totale di 28 ore. Periodo di svolgimento ottobre/aprile.

Tipologia di beneficiari

- 2 gruppi composti da 15 alunni ciascuno appartenenti alle classi IV e V della scuola primaria (età 9-11 anni circa) con situazioni di fragilità in ambito emotivo relazionale riconducibile al periodo post-pandemico.

Luogo di svolgimento delle principali azioni

- Scuola Primaria "Volta" di Lonate Pozzolo