PROPOSTA PROGETTUALE

TITOLO DEL PROGETTO: - Empathy Yoga - percorsi di yoga per l'inclusione

REFERENTE PROPOSTA PROGETTUALE (NOME/COGNOME/EMAIL/TEL):
Francesca Campigli postazionedilavoro@gmail.com tel. 339/4023218
AREA TEMATICA PROGETTO: DISAGIO E INCLUSIONE
DESTINATARI DEL PROGETTO: SCUOLA PRIMARIA (classi prime e seconde)
NUMERO TOTALE DEGLI INCONTRI PROPOSTI: 7 lezioni
DURATA DI OGNI SINGOLO INCONTRO: 1 ora per ogni lezione

DESCRIZIONE DEGLI OBIETTIVI GENERALI

Facilitare scambi relazionali e inclusivi all'interno del gruppo classe e **intervenire nella prevenzione del disagio** con un percorso di yoga per bambini che avrà come tema portante **l'empatia**. Sentire l'altro nelle sue emozioni e nei suoi stati d'animo attraverso il contatto, l'ascolto guidato e la condivisione di esperienze sarà elemento trasversale del percorso in modo da rispondere ai nuovi bisogni emotivi emersi a seguito del fenomeno pandemico.
Le attività proposte (giochi, esercizi e pratiche espressive, momenti di confronto e di restituzione) avranno lo scopo di fortificare i bambini nelle sfere relazionali ed emozionali. I giochi saranno utilizzati nella fase iniziale e nella fase finale di ogni incontro in forma di attivazione e di conclusione della lezione in modo da costituire delle ritualità. Gli esercizi di yoga per bambini saranno svolti in coppie o a piccoli gruppi e avranno l'obiettivo di far sentire i compagni attraverso un piano d'ascolto e di connessione profonda nella ricerca comune della comodità e dell'equilibrio, del ritmo, dell'accordo del respiro. Le pratiche espressive saranno sviluppate da tutto il gruppo nella sua interezza e serviranno per ampliare la conoscenza e la consapevolezza nei confronti del corpo attraverso il movimento e l'esplorazione della relazione corpo-spazio. I momenti di confronto e di restituzione saranno proposti attraverso il cerchio e l'utilizzo del paracadute ludico che favorirà l'emersione dei contenuti e lo scambio di vissuti tra gli alunni.
Alla fine del percorso sarà elaborato un "poster dell'empatia" in cui saranno riportati i passaggi cruciali del progetto rielaborati dal gruppo che resteranno durante l'anno sia come memoria che come strumento a disposizione della classe.

DESCRIZIONE DEGLI OBIETTIVI SPECIFICI

Promuovere all'interno del gruppo classe l'empatia, l'ascolto profondo, la connessione emotiva.
Ampliare l'espansione del corpo, la consapevolezza generale e la sperimentazione della relazione corpo-spazio.
Contribuire alla creazione all'interno del gruppo classe di un clima di scambio e di collaborazione.
Accompagnare i bambini nella ricerca della comodità e dell'equilibrio, nell'autoregolazione.
Favorire nei partecipanti una maggiore confidenza nelle sfere relazionali ed emozionali.
Sensibilizzare i bambini una maggiore attenzione al momento e all'altro nel rispetto delle differenze.

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÁ PROPOSTE E DELL'APPROCCIO METODOLOGICO SEGUITO

Giochi di attivazione e di conclusione di carattere cooperativo e intuitivo che permetteranno una ampia partecipazione essendo basati su codici universali (gesto, suono, azione).
Esercizi di yoga svolti a coppie che sensibilizzeranno i partecipanti all'empatia attraverso la lettura del linguaggio del corpo e la creazione di posizioni basate sul bilanciamento reciproco, l'ascolto dell'altro, la connessione profonda e la comprensione, la gentilezza e la ricerca della comodità.
Pratiche espressive che coinvolgeranno l'intero gruppo per la sperimentazione della relazione corpo-spazio e l'ampliamento della consapevolezza generale.
Momenti di confronto e di restituzione attraverso il cerchio e il paracadute ludico in cui emergeranno i contenuti dei bambini sulle esperienze svolte.
Nella parte finale del percorso sarà elaborato un "poster dell'empatia" con immagini e parole che richiameranno gli step fondanti del progetto svolto che potrà essere appeso in classe e utilizzato durante l'anno.
L'intervento sarà calibrato in base alle esigenze specifiche del gruppo classe a seguito della programmazione con ai docenti in cui saranno richieste alcune informazioni sulle dinamiche e i bisogni.

L'approccio metodologico è basato sui principi di sospensione del giudizio, sul coinvolgimento attivo degli alunni, sul riconoscimento delle diverse sensibilità e attitudini. I bambini saranno parte di un processo comune di apprendimento in cui si impara gli uni dagli altri migliorandosi a vicenda. Tutte le attività saranno di carattere cooperativo, orizzontale e inclusivo. Saranno basate su utilizzo di codici universali (gesto, suono, azione) e questo permetterà a tutti di prendervi parte. In itinere i bambini saranno accompagnati nelle possibilità di progressione che emergeranno e riceveranno rinforzi positivi per fortificare il loro senso di autostima.
Nello svolgimento dei giochi e degli esercizi l'insegnante utilizzerà il meccanismo dell'imitazione e della ripetizione di frasi che facilitano l'esecuzione in modo spontaneo e gioioso. Nella fase di esercizi a coppia saranno fatte delle turnazioni che permetteranno lo scambio e la comunicazione empatica tra tutti i partecipanti.
Prima dello svolgimento dell'intervento sarà consegnata ai docenti (in fase di programmazione) una griglia di osservazione per la rilevazione di alcune informazioni inerenti i temi del progetto. Durante il percorso saranno documentate le fasi cruciali e, a fine del progetto, sarà consegnato un diario con immagini e informazioni su quanto realizzato.

DESCRIZIONE DEI RISULTATI ATTESI

La sensibilizzazione nei confronti dell'empatia come risorsa all'interno di un gruppo e come strumento di relazione costruttiva con l'altro.
La disponibilità di un piano d'ascolto profondo verso sé stessi e gli altri.
Lo sviluppo di una maggiore consapevolezza nei confronti del proprio corpo e della relazione corpo-spazio.
Il rafforzamento delle competenze relazionali e di intelligenza emotiva.
Il miglioramento del clima di collaborazione nel gruppo classe.