



Co-funded by
the European Union



Scheda attività

Attività di consapevolezza

Durata: 60 minuti

Numero di partecipanti: da 6 a 20 partecipanti

Età: dai 12 anni

Materiale:

- Grandi spazi, preferibilmente all'aperto nella natura (parco; foresta; riva del mare; montagna; giardino...); uno strumento per controllare il tempo (telefono; orologio...); uno strumento per passare la parola (una penna; un bastone).

Obiettivi:

- Essere più attenti e familiari con il proprio ambiente (suoni; vista; sostanze...).
- Connettersi con le proprie emozioni interiori.
- Imparare a vivere più lentamente.
- Generare meraviglia verso il proprio ambiente.
- Calmare la propria ansia.

Descrizione dell'attività:

informazioni generali



L'attività è organizzata all'aperto, preferibilmente in uno spazio tranquillo e ricco di vegetazione. I3 giovani sono riuniti in cerchio. Tutti devono essere posizionati in modo da sentire bene chi coordina l'attività. Chi facilita introduce l'attività dicendo che si offrirà un momento per se stessi, dove potranno prestare attenzione alle proprie percezioni essendo consapevoli dell'ambiente che li circonda. Chi coordina invita i3 giovani a lasciarsi andare durante questa attività e a non giudicare o analizzare ciò che percepiscono. Si consiglia a chi facilita l'attività di non annunciare all3 giovani il tempo a disposizione per ciascuna parte dell'attività: maggiori informazioni possono rendere l'attività più difficile. Tuttavia, chi coordina deve controllare il tempo.

Fase 1: senso del tatto (10 minuti)

Se l'attività è organizzata sull'erba o sulla sabbia: per 10 minuti, i3 partecipanti vengono invitati a togliersi le scarpe e a camminare a piedi nudi per terra. La loro attenzione deve essere focalizzata sulle sensazioni fisiche che stanno vivendo. Possono chiudere gli occhi per rafforzare la loro attenzione.

Se l'attività è organizzata in un altro luogo dove è complicato andare a piedi nudi: per 10 minuti, i3 partecipanti sono invitati a toccare con le mani qualsiasi elemento che vedono nell'ambiente (tronco; foglie; terra; erba; sassolini...). La loro attenzione deve essere focalizzata sulle sensazioni fisiche che stanno vivendo. Possono chiudere gli occhi mentre toccano i diversi elementi per rafforzare la loro attenzione.

Quando il tempo è scaduto, chi coordina chiede all3 giovani di interrompere ciò che stanno facendo. Ora sperimenteranno un'altra sensazione.

Fase 2: senso dell'udito (10 minuti)

All3 giovani viene chiesto di chiudere gli occhi e di restare fermi. Per 5 minuti devono concentrarsi sui suoni che sentono nelle vicinanze (il canto di un uccello, il rumore della ruota di una bicicletta sulla strada...). Chi coordina pone domande all3 giovani per aiutarli a focalizzare la loro attenzione sui suoni: quali sono i suoni che attirano la vostra attenzione? Quali suoni della natura riesci a identificare? Per altri 5 minuti i3 giovani devono concentrarsi sui suoni che sono un po' più lontani. Possono muovere lentamente la testa per ottenere i suoni in modo più preciso.

Fase 3: senso dell'olfatto (10 minuti)

Tenendo gli occhi chiusi, i3 giovani sono ora invitati per 10 minuti a concentrarsi sui profumi che sentono nell'aria. Chi coordina pone domande all3 ragazzi per aiutarli a focalizzare la



Co-funded by
the European Union



loro attenzione sui profumi: quali odori identificate? Riesci ad associare l'odore ad un colore? Una parola? Quali sono i profumi della natura che percepisci?

Fase 4: senso del gusto (10 minuti)

Tenendo gli occhi chiusi, i3 giovani sono ora invitati a concentrarsi per 10 minuti sul sapore dell'aria. Il coordinatore chiede loro di aprire la bocca e di "assaggiare" l'aria. Devono concentrare la loro attenzione sui sapori che percepiscono nell'aria: è iodica? è profumata? È fresca?

Passo 5: senso della vista (10 minuti)

Ora alle persone partecipanti viene chiesto di aprire gli occhi. Sono invitate per 10 minuti a guardare con attenzione ogni dettaglio dell'ambiente che le circonda: l'erba, gli insetti, il terreno... La loro attenzione è focalizzata su ogni dettaglio che sfugge alla loro attenzione nella vita quotidiana. Possono muoversi e camminare per questa parte dell'attività. Chi coordina l'attività può porre domande all3 giovani per aiutarli a focalizzare la loro attenzione sui dettagli: come puoi vedere che il suolo è vivo? Quale albero, pianta, animale o altro elemento attira la tua attenzione?

Alla fine del tempo, chi coordina chiede all3 giovani di riunirsi e formare un cerchio.

Debriefing

Questa parte non dovrebbe essere trascurata. È molto importante che i3 giovani si sentano invitati e liberi di condividere come si sentono dopo questa attività e cosa ne pensano.

Per il debriefing, chi coordina può porre le seguenti domande al gruppo. Le persone partecipanti sono libere di intervenire:

- Qual è il tuo giudizio sull'attività?
- Come ti senti dopo questa attività? Senti una differenza tra i tuoi stati emotivi prima e dopo l'attività?
- Ti sei sentita a tuo agio con l'approccio adottato?
- È stato facile o difficile per te mantenere la concentrazione durante l'attività?



Co-funded by
the European Union



- Sei riuscito a lasciarti andare?
- Quale parte ti ha sorpreso di più?

Si raccomanda a chi facilita l'attività di utilizzare un "bastone parlante" per passare la parola in maniera equa e aiutare a rispettare i tempi di parola.