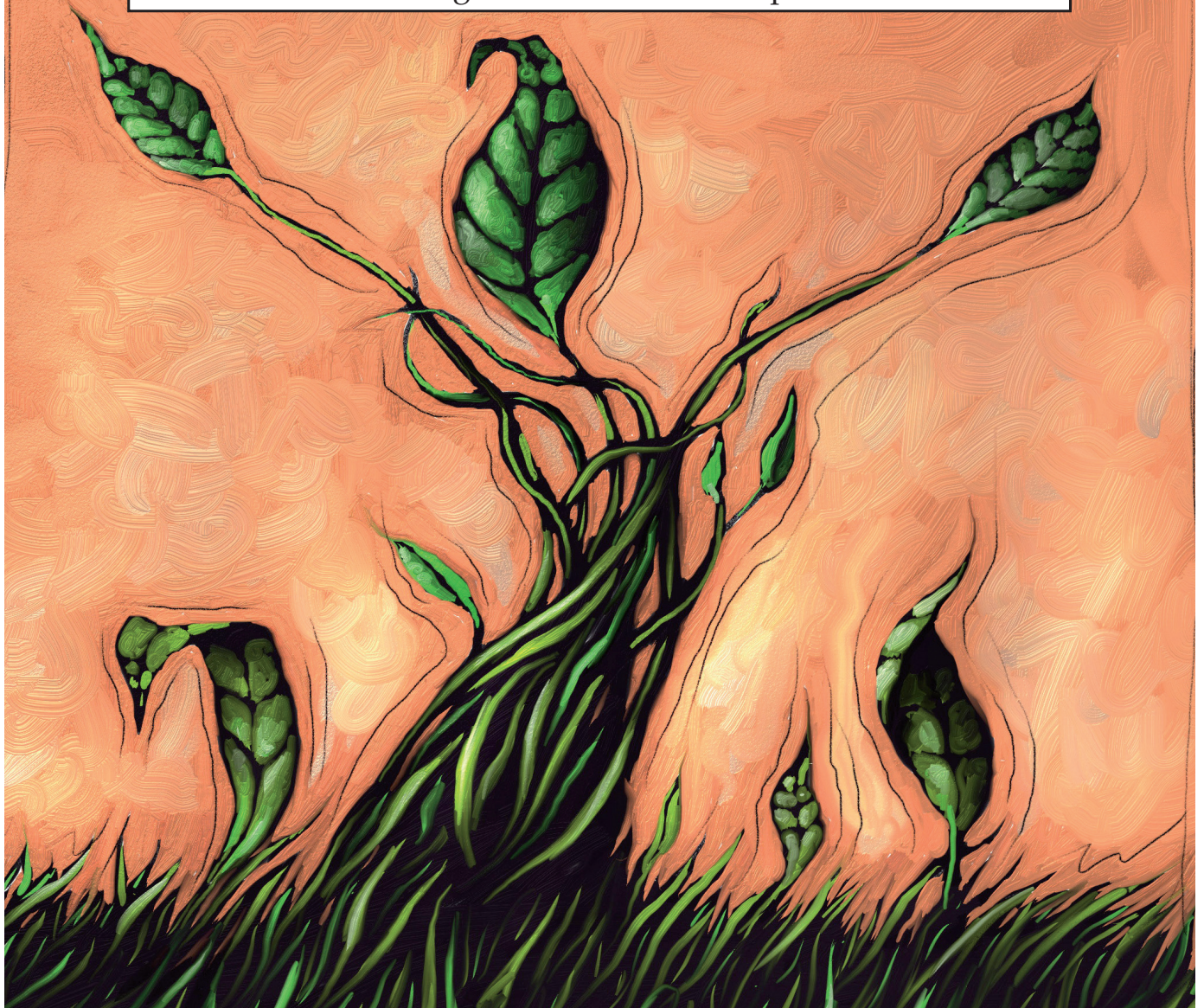


Rossella Diana

# CRESCERE COL CORPO

Educare gli adolescenti alla corporeità



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*



Rossella Diana **CRESCERE  
COL CORPO**

Educare gli adolescenti  
alla corporeità

edizioni lameridiana  
*p a r t e n z e*

# Indice

<i>Introduzione</i> .....	9
La saggezza del corpo .....	13
Suggerimenti per il formatore .....	21
ATTIVITÀ	
Indice delle attività .....	25
Esplorando paesaggi .....	27
Nella dimensione del tempo .....	47
La dinamica del movimento .....	67
Il corpo sociale .....	87
Per un corpo sessuato .....	109
I miti d'amore .....	131
Suggerimenti di lettura per ragazzi .....	135
Bibliografia .....	145

# Suggerimenti per il formatore

Le attività proposte, come lo stesso gruppo di coloro a cui queste sono destinate, sono strumenti relazionali, non “arnesi” meccanici rigidi. A differenza di una tenaglia che rimane sempre la stessa pur se utilizzata da mani diverse, le attività e il gruppo possono modificarsi nelle mani di chi li gestisce e l'efficacia dell'azione, il raggiungimento dell'obiettivo proposto, potrebbero venirne fortemente compromessi. Questo impone un'adeguata capacità di conduzione e la consapevolezza del giusto senso di responsabilità in colui che vorrà cimentarsi nella programmazione di un ciclo formativo che intenda servirsi delle proposte operative contenute.

Di seguito sono riportati alcuni principi guida che possono orientare e nello stesso tempo incoraggiare il leader educativo.

- Curare il luogo in cui si lavora, rendendolo ordinato ed accogliente per quanto possibile.
- Fare in modo che lo spazio sia sufficiente per lo svolgimento delle attività, soprattutto per quelle di movimento.
- Avere obiettivi chiari, orientati ai bisogni formativi.
- Organizzare il lavoro prima di iniziare l'attività, l'intenzionalità del formatore è una garanzia di successo.
- Non preoccuparsi se a volte i programmi saltano, gli imprevisti vanno affrontati e integrati.
- Dare un tempo preciso alle azioni. Questo aiuterà a contenere il gruppo e a raggiungere meglio gli obiettivi.
- Porre attenzione sia al singolo che al gruppo, vigilando sulle dinamiche relazionali e intervenendo quando necessario.
- Introdurre le attività attraverso spiegazioni sintetiche, ma efficaci, che non diano per scontato il significato delle parole.
- Intervenire nei dibattiti senza monopolizzare, facilita lo scambio di idee e stimola chi non riesce a parlare.
- Ascoltare ciò che gli altri dicono, senza giudicare e senza presumere di avere già la verità.
- Non avere la pretesa che alla fine tutti la debbano pensare come te, accogliere le diversità.
- Tenere presente che i valori non si insegnano, ma si testimoniano.
- Non aver timore di sbagliare. Anche gli errori sono parte del percorso e sono sempre reversibili.
- Non utilizzare questo manuale in maniera rigida, ma considerarlo solo uno strumento a disposizione: trasformare, aggiungere, eliminare, danno spazio alla creatività e alla fantasia del formatore.

Buon lavoro!

# Indice delle attività

## ESPLORANDO PAESAGGI

1 Big Bang .....	31
2 Quanti spazi hai? .....	33
3 Uno spazio per... .....	34
4 Organizziamoci lo spazio .....	35
5 Fai “corpo locale” .....	37
6 Spazio chiuso, spazio aperto .....	39
7 Spazio virtuale .....	40
8 Vuoto da riempire .....	42
9 Così vicino... così lontano... .....	43
10 Il mio spazio è... .....	45

## NELLA DIMENSIONE DEL TEMPO

1 Immagini del tempo .....	51
2 Quale ritmo ha la mia giornata? .....	53
3 I ladri di tempo .....	54
4 Il luogo del non-tempo .....	56
5 Nel regno del “qui e ora” .....	58
6 Jam Session .....	59
7 Crescere, che fatica! .....	60
8 Puzzle di ricordi .....	62
9 Che tempo che fa .....	63
10 Pro-gettarsi .....	64

## LA DINAMICA DEL MOVIMENTO

1 Ciò che fa girare il mondo .....	71
2 Nel Paese degli Opposti .....	73
3 Mimi provetti .....	74
4 Piccoli o grandi? .....	76
5 Sto nel conflitto .....	77
6 Il bastone e la carota .....	79
7 La lotta come luogo d'incontro .....	80
8 Di qua... o... di là .....	82
9 Il tallone di Achille e i capelli di Sansone ...	83
10 Nel movimento .....	84

## IL CORPO SOCIALE

1 Ti piace il tuo corpo? .....	90
2 Cosa dicono di me? .....	92
3 Specchio, specchio delle mie brame... .....	95
4 Che look hai oggi? .....	96
5 Ricette per essere sempre in forma .....	97
6 Silhouette al top .....	98
7 (S)colpiti nel segno .....	100
8 Sex e spot .....	102
9 Le emozioni al tempo di Facebook .....	104
10 Il confine .....	106

## PER UN CORPO SESSUATO

1. Quello che i ragazzi non dicono... .....	113
2. Ma perché non se ne parla? .....	115
3 Le mie idee e quelle degli altri .....	117
4 Codice maschile... codice femminile... .....	118
5 Tecniche di seduzione .....	120
6 Riconosco le emozioni .....	122
7 Nel mondo dei sentimenti .....	124
8 Sull'innamoramento .....	127
9 Cambiamenti .....	129
10 Che cos'è? .....	130

## 2

### Quanti spazi hai?

#### **Obiettivo**

L'attività tende a sviluppare la capacità di osservare, di guardare intorno a sé intenzionalmente, per entrare in contatto con le tante forme di “spazio” presenti nella vita di ciascuno. Attraverso un gioco di movimento si scoprirà quanto lo spazio sia multiforme e come esso cambi a seconda dei vari punti di vista.

#### **Materiali**

Fogli di carta, penne.

#### **Presentazione e svolgimento**

Il conduttore chiede a ciascuno di scegliere un posto nella stanza, di fermarsi e di chiudere gli occhi. Ad un segnale prestabilito dà il comando di aprirli e di osservare per qualche minuto ciò che si trova intorno, focalizzando e memorizzando il più possibile i particolari (ad es.: il colore della parete, la forma di una sedia, la posizione di un soprammobile, ecc.). Allo STOP, invita i partecipanti a cambiare posto nella stanza. Le indicazioni date in precedenza saranno ripetute più di una volta con lo scopo di far cambiare ogni volta posto nella stanza e osservare ciò che essa contiene da differenti punti di vista. Al termine, il conduttore chiede a ciascun partecipante di scrivere su un foglio ciò che ha osservato, secondo l'incipit “Rispetto a... io...”. Allo scadere di un tempo prestabilito (ad es. 15 minuti), invita a formare dei sottogruppi di non più di 4/5 persone per leggere reciprocamente gli scritti e commentarli.

#### **Il debriefing**

- Cosa c'è intorno a te?
- Cosa succede quando cambi posto nella stanza?
- Quanti spazi hai? Sono tanti o pochi? Sono uguali o diversi?
- Vorresti modificare il tuo spazio? Se sì, in che modo?
- Cosa vuol dire “avere punti di vista diversi”?

## 2

### Quale ritmo ha la mia giornata?

#### **Obiettivo**

Vi sono ritmi fisiologici, come la veglia e il sonno, la fame e la sazietà, che si impongono naturalmente nella nostra vita. Ce ne sono altri, invece, determinati dalla modalità individuale di affrontare la quotidianità. Questi ritmi caratterizzano la qualità della giornata a seconda delle sensazioni individuali provate. Scoprire queste caratteristiche è l'obiettivo dell'attività, finalizzata soprattutto a rendere più consapevoli della successione del tempo nella vita di ogni giorno.

#### **Materiali**

Foglio A4 e colori a pastello per ciascun partecipante.

#### **Presentazione e svolgimento**

Il conduttore distribuisce a ciascun partecipante un foglio A4 bianco e mette a disposizione dei colori a pastello. Invita a ripensare alla propria giornata-tipo e alle sue caratteristiche più frequenti. Chiede, quindi, di disegnare sul foglio, con un colore a scelta, una linea orizzontale che possa in qualche modo rappresentarla e a segnare su di essa dei punti, che indichino le varie fasi del risveglio, studio, lavoro, pranzo, ecc., così come risultano scandite nel tempo durante la giornata. Per ogni fase verrà individuata una qualità collegata ad un ritmo specifico, da rappresentare con colori differenti (ad es.: lento = celeste, veloce = rosso, sospeso = grigio, frenetico = viola, ecc.) e con un tratto grafico capace di esprimerlo (ad es.: a spirale, una linea spezzata, ecc.). Dopo aver dato queste indicazioni e stabilito la durata dell'esercizio, l'attività potrà iniziare in modo da consentire ai partecipanti di esprimersi liberamente dal punto di vista grafico. L'attività si conclude con l'esposizione dei disegni, ciascuno dei quali riporterà il nome dell'autore e un titolo creativo, formato da una sola parola, ispirato alla rappresentazione che è stata fatta della propria giornata.

#### **Il debriefing**

- Com'è il ritmo della tua giornata?
- Ci sono momenti in cui devi fare le cose con velocità?
- E ce ne sono, invece, altri che vivi con lentezza?
- In quale dei due momenti ti trovi meglio? Perché?
- Qual è il tuo ritmo ideale?



## 5

### Ricette per essere sempre in forma

#### **Obiettivo**

Quando vediamo in Tv le bellone e i belloni dello spettacolo, non possiamo fare a meno di chiederci come facciano ad avere sempre una forma così smagliante. Naturalmente per senso di emulazione molti cercano di ottenere gli stessi risultati. La parola d'ordine sembra essere “cerca il benessere”, in tutte le sue forme. Le “ricette” propagandate come le più efficaci si moltiplicano e si ramificano secondo le richieste di una clientela diversificata che comprende ogni fascia d'età, dai bambini agli anziani. Si spazia dai massaggi alle terme, dall'alimentazione alla cura del corpo, da particolari stili di vita allo sport, dalle discipline olistiche alle tecniche del sonno. Ma è solo questo il modo per raggiungere il benessere? L'attività vuol mettere in evidenza ciò che di positivo c'è in questo modo di pensare, ma anche ciò che può risultare ingannevole e pericoloso.

#### **Materiali**

Pennarelli, cartelloni.

#### **Presentazione e svolgimento**

Il conduttore invita i partecipanti a raccogliere e trascrivere vari slogan sul tema del “benessere” da quotidiani, riviste, manifesti pubblicitari, ecc. A tale scopo stabilirà un tempo (ad es. una settimana), scaduto il quale darà avvio alla vera e propria attività. Suddivide il gruppo in tanti sottogruppi di cinque/sei membri, ognuno dei quali avrà a disposizione un cartellone bianco, gli slogan raccolti dai suoi membri e tre pennarelli di colori diversi. All'interno dei sottogruppi si leggeranno ed analizzeranno gli slogan al fine di giungere, dopo una discussione e uno scambio di pareri, alla loro classificazione secondo 3 categorie: “Credo che sia vero”, “Credo che non sia vero”, “Veramente... non saprei”. Ciascun sottogruppo, terminato il lavoro, nominerà al suo interno un portavoce, il quale leggerà quanto riportato sul proprio cartellone. Dopo la lettura di tutti i cartelloni, il conduttore stimolerà il dibattito portando l'attenzione dei partecipanti sugli aspetti più significativi emersi dal lavoro collettivo. In particolare darà spazio ad un confronto sugli slogan appartenenti alla terza categoria, che sono risultati non facilmente classificabili.

#### **Il debriefing**

- Cosa significa “benessere”?
- Come pensi che si possa raggiungere?
- Segui i consigli delle pubblicità? (esprimi un valore da 1 a 10)
- Quando lo fai e quando no?
- Cosa ti colpisce di più di un messaggio pubblicitario?

# 6

## Riconosco le emozioni

### Obiettivo

Le emozioni sono dispositivi biologici che si innescano automaticamente, senza una decisione cosciente, per segnalare che “qualcosa” d’importante sta accadendo fuori di noi. Esse si traducono in reazioni comportamentali di avvicinamento o evitamento, secondo precise connotazioni piacevoli o spiacevoli. Se, ad esempio, incontriamo la persona amata, la reazione è di piacevolezza e quindi di avvicinamento. Al contrario se incontriamo uno sconosciuto che ci fa paura, la reazione è di spiacevolezza e quindi di allontanamento. Per questo ruolo regolatore, le emozioni sono considerate una sorta di “kit di sopravvivenza” a disposizione di tutti. Esse “usano” il corpo per la loro espressività. La gioia, la tristezza, l’amore, la paura... diventano nell’immediatezza un gesto veloce, lento, dolce, forte... Riconoscere le proprie emozioni diventa pertanto necessario per orientarsi nella realtà e per operare scelte consapevoli. Tutto questo può essere collegato alla sfera affettivo-sessuale, in cui si esprime una dimensione emotiva intensa e preponderante. L’attività mira a facilitare tale processo portando l’attenzione su quei segnali corporei determinati dalle emozioni. Il corpo, quindi, diventa teatro di un mondo interiore tutto da ri-conoscere.

### Presentazione e svolgimento

Il conduttore spiega che le reazioni emotive sono determinate dalle situazioni che viviamo e che sono sempre associate a cambiamenti psicofisiologici del nostro corpo. I più chiari e conosciuti sono quelli che si accompagnano alla paura. Chiede, allora, ai partecipanti di pensare a un episodio in cui si è provata molta paura e di descrivere i cambiamenti corporei che si sono avvertiti, come ad esempio, l’aumento del ritmo cardiaco e del respiro, la sudorazione, la tensione muscolare, il tremore, ecc. Dopo aver ascoltato alcune esperienze e definito ancor meglio che cos’è l’emozione e il ruolo che ha nella vita di ciascuno, invita i partecipanti a concentrarsi su alcune emozioni e a descrivere i cambiamenti del corpo da esse provocate in un tempo stabilito (ad es. 15 min.) e secondo il seguente schema:

<b>DOLORE</b> <i>Segnali del corpo:</i>	<b>RABBIA</b> <i>Segnali del corpo:</i>	<b>GIOIA</b> <i>Segnali del corpo:</i>	<b>PAURA</b> <i>Segnali del corpo:</i>	<b>ECCITAZIONE</b> <i>Segnali del corpo:</i>

Allo scadere del tempo, il conduttore chiede di formare delle coppie che procederanno a confrontare le schede compilate.

### **Il debriefing**

- Che cosa sono le emozioni?
- A che cosa servono?
- È stato facile o difficile individuare i segnali del corpo ad esse corrispondenti? Perché?
- Secondo te si possono controllare le emozioni?
- Se sì, perché? Se no, perché?

Il corpo come merce, come oggetto da manipolare, alterare, esibire. Soprattutto i più giovani stanno crescendo in una cultura che li sollecita continuamente a respingere i tratti della propria corporeità che non rispondono ai canoni estetici. E quelli che non ci stanno spesso adulterano il proprio corpo, lo sfregiano, anche solo per trasgredire.

*Crescere col corpo* è un manuale che nasce dalla sfida della risposta culturale da dare al fenomeno dell'abuso del corpo. Infatti si discute moltissimo di questa "emergenza" ma senza mettere in campo interventi educativi strutturati, senza una consapevole scelta pedagogica e una didattica specifica.

Questo manuale, rivolto agli educatori che operano con preadolescenti e adolescenti, offre piste di lavoro che pongono al centro il corpo, vissuto come veicolo privilegiato per la conquista dell'identità personale e sociale, espressione di un paradigma educativo che considera ciascuna persona protagonista della propria crescita.

Ogni capitolo sviluppa due ambiti di ricerca e offre all'educatore un repertorio variegato di attività, per ciascuna delle quali sono indicati gli obiettivi, lo svolgimento e le domande per il feedback, cioè la reazione ad uno specifico stimolo.

Agli educatori è affidato il compito di facilitare e sostenere il processo di crescita autonomo di ciascuno. Oltre a "condurre il gioco", programmando, selezionando, proponendo... devono sapersi "mettere in gioco", partecipando in prima persona al percorso e assumendo un ruolo empatico e partecipante. Si tratta di formarsi e formare alla vita, nella consapevolezza che, come dice Tolstoj, non si può educare gli altri senza educare se stessi.

**Rossella Diana**, pedagogista e formatrice, è docente di scuola media secondaria di secondo grado, attualmente in servizio presso l'Ufficio Scolastico Regionale per la Puglia con l'incarico di Referente regionale per la Legalità, l'Europa dell'istruzione e le Pari Opportunità. Esperta nel linguaggio teatrale, è diplomata presso la scuola triennale di Movimento Creativo metodo Garcia-Plevin di Roma. Impegnata nell'ambito dell'educazione alla pace, promuove e partecipa a progetti educativi e conduce stage di formazione per docenti, operatori sociali, genitori e ragazzi. Ha collaborato ad attività didattiche e di ricerca presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Bari, città dove vive e lavora.

Con la meridiana ha pubblicato *Le regole del gioco. Manuale per educare al senso delle regole* (2005).

*In copertina disegno di Fabio Magnasciutti*

Euro 16,50 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-201-4

