



# UNA BELLA STORIA CHE DURA DAL 2001

di Barbara Quadernucci

*"Continue così!"*

*È questo quello che ci chiedono i ragazzi che  
hanno partecipato al Campus delle emozioni di luglio*

## **CRONACA DI UNA SETTIMANA DI DIVERTIMENTO, IMPEGNO, ESPERIENZE INDIMENTICABILI ED EMOZIONI DA, PER E CON I BAMBINI E I RAGAZZI DELL'EMOZIOTRIBÙ**

### **Sabato 5 luglio 2008**

Ore 18: ci guardiamo in faccia e sentiamo già una grande malinconia, nelle orecchie risuonano ancora le voci dei bambini e dei ragazzi che per 7 giorni hanno ripetuto i nostri nomi: "Mirco!", "Barbara!", un sorriso si stampa sui nostri volti orgogliosi e riconosciamo che l'emozione più forte adesso è la soddisfazione: si è appena concluso il "Campus delle Emozioni" - 1° edizione 2008.

Facciamo un passo un dietro...

Ore 13: arrivano i genitori che trovano i bambini e ragazzi in lacrime, tutti erano tristi: "Non voglio andare via.....!!!", questo il pensiero più diffuso e anche la frase che molti genitori si sono sentiti dire, il gruppo che si è formato è compatto, unito e ognuno ha potuto esprimersi ed ascoltare, ognuno ha potuto apprezzare la differenza come possibilità di crescita e come ricchezza: questa è l'esperienza che più di tutte si desidera non abbandonare!

Infatti, tutti si sono impegnati nella costruzione del gruppo, quasi tutti hanno scelto di stare a proprio modo nella Tribù; questo ha permesso loro di sperimentare, in alcuni casi per la prima volta, la bellezza di esprimere la propria identità e risolvere i problemi all'interno di un gruppo che, per sua natura: sostiene, sfida e stimola.

Questo è stato il primo obiettivo che noi trainer abbiamo individuato per questa EmozioTribù (questa è la 4° esperienza e ogni volta le necessità sono diverse): abbiamo messo ognuno dei partecipanti di fronte alle proprie responsabilità e alla difficile lezione della causa effetto (per esempio: non aspettiamo tutti prima di buttarci in piscina?...quindi...usciamo dalla piscina e saltiamo il bagno!.....GRANDE DELUSIONE!!!!)

Ma, come sempre, l'obiettivo primario è stare bene, quindi: più di ogni altra cosa rimangono i ricordi del grande divertimento, GIOIA e dell'AFFETTO che ci ha accompagnato in questa settimana.

## LA DOMANDA E IL TEMA DEL GIORNO

I 7 giorni trascorsi insieme non sono stati solo molto intensi emotivamente, ma anche densi di esperienze. Le giornate erano scandite da alcuni momenti fondamentali:

- il risveglio del corpo in cui riprendevano contatto con il loro corpo come strumento di conoscenza e espressione delle emozioni
- il diario delle emozioni e del diario di Nonna PEA e
- le pepite della buona notte, a fine giornata, per abituarsi ad esercitare l'ottimismo, in cui, se qualcosa non aveva funzionato, si parlava di cosa avremmo potuto fare per farlo andare meglio il giorno successivo e poi ognuno dichiarava i 3 momenti più belli della sua giornata e di solito la GIOIA più grande era legata all'essere riusciti a superare una prova o avere giocato tutti insieme.

Ogni giorno ci accompagnavano un TEMA e una DOMANDA (hanno fatto da guida le 3 domande del modello 6seconds: cosa? come? perché?) e su questo si sviluppava il programma della giornata.

Il primo giorno il tema è stata la SCELTA: con quale "compagnia" voglio intraprendere questo "viaggio"? Ed ecco la difficoltà della scelta migliore per me nel rispetto del gruppo, e la difficoltà di mettere insieme le emozioni e la razionalità.

Il secondo giorno la domanda era CHI? Chi sono io e chi è l'altro? L'importanza di conoscersi a vicenda: farsi conoscere ed essere curiosi dell'altro. Questo è stato anche il giorno della stesura della Regole. A partire dalle regole della Casa che ci accoglieva e dai desideri di ogni partecipante si sono scritte le regole che tutti desideravano condividere.





Il terzo è stato il giorno del PERCHÉ e della prima grande prova: la rottura della freccia, un rito che ci ha permesso di parlare di obiettivi, di sfide, di risorse e di PAURA, di come affrontarla e come renderla un'alleata.

Il quarto giorno sono arrivati i Baby (i cuccioli dai 5 ai 7 anni) quindi il tema della giornata è stato l'ACCOGLIENZA; è stato anche il giorno dello Splatich (la nostra versione del Quidditch di Harry Potter). L'arrivo dei Baby ha determinato la ristrutturazione del gruppo e delle compagnie e quindi ci

ha permesso di lavorare sulla RABBIA che proviamo quando non ci sentiamo ascoltati o accettati dagli altri o quando qualcuno cerca di minare la serenità del nostro gruppo. È stato il giorno della prima lezione di incantesimi in cui abbiamo imparato l'*Adorcismo del mostro interiore*, cioè l'accettazione dei nostri limiti e della nostra *ombra*.

Il quinto giorno lo abbiamo dedicato alla FIDUCIA e ci siamo preparati alla seconda grande prova: la caduta all'indietro, lasciarsi cadere all'indietro tra le braccia dei compagni.



La prova del sesto giorno (solo per gli Junior e i Senior, dagli 8 ai 14 anni) è stata la camminata sui carboni ardenti, una prova molto intensa che ci ha permesso di approfondire il tema della PAURA, del sequestro emozionale e della tenacia nell'affrontare le prove e gli ostacoli che ci dividono dal raggiungimento dei nostri obiettivi con il sostegno degli amici e come metafora delle situazioni che i bambini e i ragazzi affrontano ogni giorno nella loro vita quotidiana

L'ultimo giorno abbiamo affrontato il tema della TRISTEZZA per le belle cose che finiscono, l'abbiamo vissuta e celebrata tutti insieme, maschi e femmine, senza remore cantando la canzone "That's what friends are for"....



*...e se tu dovrai mai andare via  
bhe allora chiudi gli occhi e prova  
a sentire come siamo oggi  
e poi se riesci ricorda  
continua a sorridere, continua a splendere  
Sapendo che puoi sempre contare su di me  
è per questo che ci sono gli amici...*

## ***COSA NE PENSANO I RAGAZZI...***

Erano tutti entusiasti: bambini e ragazzi, gli abbiamo fatto alcune domande:

Cosa hai imparato? Di quello che hai imparato, c'è qualcosa che pensi ti possa essere utile?

Ecco alcune risposte:

1. com'è fatto il nostro cervello
2. cos'è un sequestro emozionale e come superarlo
3. lo schema di nonna PEA (pensiero, emozione, azione)
4. fidarmi di me stesso
5. riconoscere, esprimere e gestire le mie emozioni
6. non bisogna arrendersi mai
7. si può fare tutto se ci credi, CREDICI!!!!!!
8. a lavorare in gruppo
9. tutto il lavoro sulla paura mi aiuterà a calmarmi e affrontare i miei ostacoli
10. "e se lo sapessi" (il "fare come se" della PNL)

Altro da dire?

1. è stato stupendo
2. ho capito dei miei comportamenti legati alle emozioni
3. non me ne voglio andare
4. continuate così

## ***...E I GENITORI?***

L'ultimo giorno i ragazzi hanno preparato un laboratorio per i genitori.

Domanda: "Cosa volete far fare ai vostri genitori?" La scelta va su NONNA P.E.A. (la nostra mascotte).

I ragazzi hanno insegnato ai genitori che ogni EVENTO dà vita dentro di noi ad un PENSIERO che porta con sé un EMOZIONE che sarà quella che guiderà la nostra AZIONE che a sua volta avrà un EFFETTO su di noi e sugli altri.

Infatti, almeno ogni mattina e ogni sera ci prendevamo uno spazio per compilare il "Diario di Nonna PEA" seguendo questo schema e questa modalità ci ha permesso di lavorare in modo leggero ma approfondito sul tema dell'autoconsapevolezza, primo e fondamentale obiettivo quando si lavora sullo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva e sull'Educazione alle Life skills dei nostri bambini e ragazzi.

Questo piccolo laboratorio gestito da tutti i figli grandi e piccoli, nonché i racconti delle esperienze fatte e delle prove affrontate dai ragazzi hanno fatto provare grande INVIDIA ai genitori che hanno espresso il bisogno di partecipare a percorsi analoghi a questo, come educatori ma soprattutto come individui.

Ci auguriamo che questo sia il primo passo di un percorso che porti alla creazione di una Tribù Educativa (l'abbiamo chiamata così) in cui ci si possa confrontare sui temi della crescita individuale e sulla scelta di coltivare i talenti e le potenzialità delle nuove generazioni.

## **CONCLUSIONI**

Ogni volta che lavoriamo con i bambini e con i ragazzi siamo pieni di gratitudine per loro che hanno grande pazienza con noi adulti e con le nostre rigidità, ma ci rincuora la loro grande facilità di apprendimento nel momento in cui vengono messi in condizione di fare esperienze multisensoriali, in cui vengono stimolati tutti i loro sensi e i loro interessi. Per quanto riguarda noi, ci sentiamo testimoni di un cambiamento quasi palpabile in loro e questo ci riempie speranza per il futuro e di energia poiché questo lavoro è completamente in linea con i nostri obiettivi eccellenti: contribuire alla crescita degli individui che saranno gli adulti di domani da cui può partire un reale e profondo cambiamento; per questo i primi iscritti a queste attività sono sempre i nostri figli...i nostri più grandi fans ed aiutanti.

Grazie a tutta l'EmozioTribù 2008 (Bibi, Mora, Bronzo, Nicolas, Tommy, Tommaso, Leo, Tolo, Manfre, Sole, Fre, Rebe, Moghy, Lory e Laura) e a tutte le Tribù del passato!

Barbara e Mirco

*GRAZIE PER AVER IDEATO UN PERCORSO DEL GENERE  
(Bronzo 2008)*