

LABORATORI SETTIMANA DELLA GENTILEZZA 2025

PSICODRAMMA e SOCIODRAMMA

Lo Psicodramma e il Sociodramma, metodologie ideate da Jacob Levy Moreno, rappresentano strumenti potenti per favorire la consapevolezza emotiva, le relazioni e la crescita personale. Lo Psicodramma consente di esplorare vissuti individuali attraverso la messa in scena di situazioni personali in un contesto protetto, mentre il Sociodramma si concentra sul gruppo, sulle dinamiche sociali e sui temi collettivi, offrendo l'opportunità di osservare, comprendere e modificare i modi di relazionarsi. Questo approccio teso a migliorare le relazioni interpersonali consente, grazie all'utilizzo di tecniche proprie della metodologia d'azione – inversione di ruolo, doppio, specchio, soliloquio e sociometria – di affrontare problemi e di scoprire soluzioni creative rispettose di sé e degli altri.

Attraverso lo sviluppo di un dialogo attivo, ogni partecipante può imboccare la via del cambiamento, coltivando autonomia, spontaneità e creatività. In un'ottica più ampia, come postulato da Moreno con il concetto di sociatria, la psichiatria cura la mente individuale mentre la sociatria cura la società: lavorando su piccoli gruppi e sulle modalità autentiche di relazionarsi, ogni persona trasferisce nei propri contesti quotidiani nuovi modi di comunicare e di vivere le relazioni, contribuendo a un cambiamento collettivo positivo.

I laboratori sono rivolti agli alunni della scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado. Gli obiettivi principali comprendono favorire l'espressione e la consapevolezza delle emozioni, potenziare le competenze relazionali ed empatiche, migliorare il clima di classe e prevenire fenomeni di esclusione e bullismo, offrire strumenti creativi per affrontare conflitti o momenti difficili, e rafforzare autostima, spontaneità e capacità di collaborazione.

OPERATRICE: Novella Parolini

Laureata in scienze dell'educazione, diplomata come psicodrammatista al centro studi di Psicodramma di Milano, si è formata alla Libera Scuola di agricoltura sinergica di Torino. Ha fatto diverse formazioni in agricoltura naturale e permacultura e fitoterapia. Ha frequentato corsi del Centro Studi Podresca "L'arte di educare" e "Mente reattiva e mente funzionale". Ha esperienza in agricoltura sociale, di comunità e terapeutica in RSA, con persone fragili e in ambito scolastico. E' guida dell'orto botanico d'altura E. Dioli di Caspoggio.

LABORATORIO DI MINDFULNESS A SCUOLA

La mindfulness, così come definita da Jon Kabat-Zinn, fondatore del programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), è “la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione, intenzionalmente, al momento presente e in modo non giudicante”. Introdotta inizialmente in ambito medico e successivamente educativo, è oggi diffusa a livello internazionale come pratica riconosciuta per ridurre lo stress, favorire la regolazione emotiva e sviluppare resilienza.

Alla base di questo approccio c'è la capacità di coltivare la presenza al qui e ora, accogliendo pensieri ed emozioni con curiosità e gentilezza, senza giudizio. Numerose ricerche hanno dimostrato come la pratica regolare della mindfulness aiuti i bambini e i ragazzi a ridurre ansia e tensioni legate al rendimento scolastico, a potenziare l'attenzione, la concentrazione e la memoria, a sviluppare la capacità di autoregolazione emotiva e a nutrire atteggiamenti di empatia, gentilezza e collaborazione. L'effetto complessivo è quello di un clima di classe più sereno e inclusivo, favorevole tanto all'apprendimento quanto al benessere personale e relazionale.

Il laboratorio proposto prevede attività pratiche di consapevolezza attraverso semplici esercizi di respiro, rilassamento e ascolto attivo, pensati per favorire calma, concentrazione e benessere nelle relazioni quotidiane. È rivolto agli alunni della scuola primaria e secondaria e nasce con l'intento di promuovere un contesto scolastico collaborativo e rispettoso. Durante il percorso, i partecipanti vengono guidati a riconoscere le proprie emozioni e a comprenderne la complessità: in particolare, imparano a osservare ciò che spesso si nasconde dietro la rabbia, come paura, tristezza o frustrazione, trasformando queste esperienze in occasioni di crescita e relazione positiva.

Il progetto sostiene lo sviluppo dell'empatia e delle competenze relazionali, migliora la comunicazione tra compagni e contribuisce a ridurre i comportamenti aggressivi. Si inserisce pienamente negli obiettivi dell'Educazione civica e risponde ad alcune finalità dell'Agenda 2030, in particolare gli obiettivi 3, 5, 12, 16 legati alla salute e al benessere, alla parità di genere, al consumo responsabile e alla promozione di società pacifiche e inclusive.

Imparare ad ascoltare e accogliere le proprie emozioni sin da piccoli significa crescere con più serenità, sviluppare autonomia interiore e costruire relazioni sane e rispettose. Educare alla gentilezza e all'ascolto reciproco non rappresenta soltanto un sostegno concreto alla vita scolastica, ma anche un investimento prezioso per il benessere e la coesione della comunità.

OPERATRICE: Francesca Dalle Grave

Valtellinese di nascita, dopo gli studi superiori e le prime esperienze lavorative ho vissuto un anno a Londra, dove ho approfondito lo studio dell'informatica e della lingua inglese presso l'Havering College of Further & Higher Education.

Rientrata in Italia, ho insegnato per diversi anni Tecnologia dell'Informazione e della Comunicazione in vari Istituti Superiori valtellinesi (Ragioneria a Sondrio, Pinchetti a Tirano, Istituto Alberghiero a Bormio).

Da circa 20 anni sono facilitatrice nella comunicazione empatica di gruppo e, dal 2020, collaboro con l'Associazione *Sulle ali dei ricordi* conducendo percorsi di gruppo per l'elaborazione del lutto rivolti a chi ha perso una persona cara. Ho frequentato corsi del Centro Studi Podresca “L'arte di educare” e “Mente reattiva e mente funzionale” “Le emozioni”. Nel 2021 ho conseguito la certificazione come istruttrice Mindfulness presso AIOC Italia (protocollo MBSR) e tengo corsi di meditazione individuali e di gruppo sia in italiano che in spagnolo, anche come *Duolingo Certified Host*.

LA VIA DEL CERCHIO

Con il termine “Via del Cerchio” s’intende il proseguo di un’antica tradizione “nativa e tribale” che ha come luogo e modalità di dialogo il riunirsi in cerchio. Questa tradizione era ben radicata nel popolo nativo americano ed è per questo che Manitonquat, un ricercatore spirituale, uomo saggio e amante della vita, appartenente alla Assonet Band della nazione Indiana Wampanoag ha deciso di riprenderla e diffonderla non solo tra la sua gente, ma anche a tutte le altre persone interessate.

Il cerchio è uno spazio di parità e rispetto, in cui ciascun partecipante ha diritto di parola, si impegna all’ascolto profondo e offre sostegno agli altri. I suoi principi fondamentali includono: il rispetto reciproco, la gioia e la sacralità dello stare insieme, la condivisione come forma di cura, e il riconoscimento dell’interconnessione con tutti gli esseri viventi e con la Terra. Le regole di base dell’incontro sono il rispetto di ogni persona e di quanto viene detto, la gioia e la sacralità dell’essere insieme, l’intenzione di aiutare l’altro a trovare dentro di sé le risposte e tutti insieme a trovare la soluzione ad eventuali problemi. Supportarsi, trovare un vero dialogo, libero da paure, preconcetti, pregiudizi, la possibilità di condividere esperienze per superare gli schemi mentali che ci precludono la possibilità di vivere veramente e totalmente il presente. Il rispetto anche per la terra, nostra madre, per ogni essere vivente, minerale, vegetale, animale ed ovviamente umano, per l’intero universo.

Ogni volta che ci si ritrova in cerchio si celebra la vita, si ritrova lo spirito di unità tra tutti gli esseri viventi, ci si aiuta a scoprire ed esprimere i propri talenti, potenzialità, ad inseguire la propria visione; si curano le ferite interiori, ci si dedica del tempo, si sperimenta la forza dell’amore, dell’ascolto, del rispetto; si riscopre che siamo ognuno esseri perfetti, senza colpa, fantastici ed unici, ma allo stesso tempo uniti in una sola famiglia, in un’unica fratellanza e sorellanza universale.

Manitonquat (chiamato anche Medicine Story) e sua moglie Ellika, hanno peregrinato per il mondo portando la loro energetica e contagiosa gioia, una grande forza e un concreto idealismo cercando di trasmettere tutto questo alle persone che hanno incontrato. Il sogno è un mondo migliore, una nuova società, un concreto passo verso un futuro a dimensione veramente umana. Dopo aver partecipato a diversi campi in loro compagnia ed aver ben assimilato lo spirito e la dinamica dell’incontrarsi in cerchio dal 2015 ho portato la “via del cerchio” in Valtellina organizzando incontri, campi, occasioni per aprire le persone a questa modalità d’incontro attraverso un progetto ancora attivo chiamato “Insieme in cerchio”.

Interessanti progetti sono stati quelli con le scuole:

- Progetto “Sbulloniamoci” con una classe 5^a elementare della scuola “Martino Anzi” di Bormio per superare problemi di bullismo con lo scopo di costruire una “tribù” che rispondesse alle esigenze di ogni componente.
- Progetto “Classe empatica” con le Terze classi (Accoglienza – Sala – Cucina) della scuola alberghiera “Istituto Alberti” di Bormio nel 2016 improntato sul dialogo in cerchio e la condivisione di sogni, ideali, progetti integranti le proprie tradizioni con l’apertura al diverso. Progetto che mi ha portato a scrivere un libro intitolato “7 passi per un mondo migliore” pubblicato nel 2017 dalla casa editrice Ibiskos.
- Progetto “Insieme in cerchio” portiamo il cerchio in classe con una classe 5^a elementare della scuola “Martino Anzi” di Bormio per superare problemi di difficoltà di dialogo tra alunni ed insegnanti e tra gli alunni nel 2018 attraverso il dialogo in cerchio.

OPERATORE: Antonio Sisana

Mi chiamo Antonio Sisana e sono nato a Bormio il 26 Luglio 1971 ed ho conseguito il diploma di Ragioniere e perito commerciale nel 1990 presso l’istituto “Balilla Pinchetti” a Bormio. Dopo un passato di atleta nel ciclismo semiprofessionistico mi sono indirizzato verso la medicina naturale e il lavoro sul corpo. Tra i vari diplomi e qualifiche sono Osteopata e Massoterapista, Naturopata, Facilitatore di Mindfulness, praticante Cranio-Sacrale biodinamica, Shiatsu e Shin Tai, esperto in Spaghyra, Iridologia e Astrologia. Sono inoltre Allenatore Giovanile di Ciclismo presso la Federazione Ciclistica Italiana.

Opero come libero professionista nei campi sopracitati dal 1994. Ho partecipato come relatore e conferenziere a diversi progetti sulla salute ed il benessere sia in strutture private che a eventi in Valtellina, ed ho all’attivo la pubblicazione di otto libri tra romanzi e saggi. Dal 2016 propongo il cerchio e la via del cerchio in vari contesti nella provincia di Sondrio.

ARTE COLLAGE - Il collage delle emozioni

Arte Collage Laboratorio creativo-espressivo con metodo di arteterapia per studenti delle scuole superiori

In un contesto scolastico sempre più orientato alla performance, alla velocità e alla competizione, emerge l'urgenza di offrire agli studenti spazi alternativi di espressione, ascolto e riflessione su sé stessi. Il progetto Arte Collage nasce con l'intento di introdurre all'interno della scuola un laboratorio creativo basato sul metodo dell'arteterapia, utilizzando in particolare la tecnica del collage come mezzo accessibile, spontaneo e potente per promuovere il benessere psicofisico degli adolescenti.

Il laboratorio si propone di offrire agli studenti uno spazio sicuro di espressione non verbale, favorendo l'ascolto interiore e la consapevolezza emotiva, riducendo lo stress scolastico attraverso attività creative e promuovendo l'autostima, l'identità personale e la coesione del gruppo. Allo stesso tempo, stimola il pensiero simbolico, l'immaginazione e la creatività, elementi fondamentali per la crescita personale e relazionale. Le attività prevedono la creazione guidata di collage utilizzando immagini, ritagli e materiali di riciclo, con momenti di condivisione facoltativa e spazio all'ascolto e al silenzio creativo. Il collage è uno strumento inclusivo, che permette anche a chi non ha dimestichezza con il disegno di esprimersi in modo profondo e senza timore del giudizio.

Il laboratorio si basa su evidenze scientifiche che ne dimostrano i benefici psicofisiologici. L'attività creativa favorisce il rilassamento del sistema nervoso parasimpatico, contribuendo a ridurre lo stress e i livelli di cortisolo. I ragazzi apprendono a riconoscere e rappresentare le proprie emozioni attraverso forme, colori e simboli, migliorando così la regolazione emotiva e sviluppando intelligenza emotiva e ascolto attivo di sé e degli altri. Creare un prodotto personale visibile rinforza la percezione positiva di sé, stimola il pensiero laterale, potenzia la creatività e supporta abilità cognitive come attenzione, concentrazione e memoria visiva, offrendo agli studenti strumenti concreti per affrontare con maggiore equilibrio le sfide scolastiche e sociali.

OPERATRICE: Svetlana Borodulina

Sono una ricercatrice, artista e guida creativa appassionata, con oltre 20 anni di esperienza nello sviluppo personale, dedicati alla ricerca, alla pratica e all'insegnamento della coscienza e del potenziale creativo. Ho approfondito il mio percorso formativo presso diverse scuole e corsi internazionali, cominciando dalla Università di Economia in Russia, Scuola di Arteterapia di Kiev, la Ramtha's School of Enlightenment e tante altre. Negli ultimi 20 anni ho dedicato molto tempo agli studi della natura della coscienza umana, le pratiche di consapevolezza e il potere trasformativo dell'arte. Da oltre 15 anni creo e conduco corsi e laboratori di sviluppo creativo e autoconsapevolezza, utilizzando l'arte come specchio dell'anima per guidare persone di tutte le età verso la scoperta del loro potenziale interiore.