

Dalla collaborazione tra Portalebambini e A scuola di emozioni...

La lavagna magica

Un'attività creativa per imparare ad ascoltare la paura e a superarla

di Alessia de Falco e Francesca de Robertis

Come Verdolina, ognuno di noi teme qualcosa: chi il temporale, chi il buio, chi i ragnetti sui muri... come fare a trovare il coraggio dentro di noi? Spesso abbiamo risorse che nemmeno conosciamo. Stanno nascoste lì, nel profondo del nostro cuore, in attesa di essere scoperte.

Purtroppo però, non sempre riusciamo a tirarle fuori al momento giusto e spesso questo accade perché è la paura a bloccarci, a farci pensare che l'ostacolo sia insormontabile.



Lo spunto

Verdolina è per la prima volta stesa all'aria aperta ad asciugarsi al sole. La terra è davvero lontana e cadere da lassù potrebbe essere mooolto pericoloso! Così la nostra tovaglia verde comincia a provare una emozione nuova: la **paura**.

Per fortuna, grazie alla sua capacità di osservazione e alle sue **sicurezze** – come la **fiducia** negli amici che penzolano tranquilli accanto a lei – riesce a tirar fuori il proprio **coraggio** e a lasciarsi andare alla “sensazione nuova e piacevole”.

Ma, proprio mentre sta cominciando a riprendere il controllo della situazione – e delle sue emozioni –, arriva un incontro inaspettato che rimette tutto in discussione e riporta la paura al centro del suo cuore: il Vento comincia a farla ondeggiare forte intorno al filo cui è legata con le mollette e, quel che è peggio, si presenta e le propone subito di fare un viaggio con lui alla scoperta di cose nuove.

Verdolina è combattuta, da una parte, il suo **entusiasmo** e la sua **curiosità** la spingono ad accettare un invito così allettante, dall'altra però, una "fifa blu" si impadronisce di lei e rischia di bloccarla.

Per sua fortuna questo nuovo personaggio scanzonato, divertente ma anche assai empatico e sensibile, comprende il conflitto interiore della giovane tovaglia verde e ha la capacità di rassicurarla e di esortarla rispettando il suo sentire.

Così Verdolina riesce a trovare la forza per "scrostare" via la paura dal suo cuore e riscoprire, al di sotto, le altre emozioni che le appartengono e possono aiutarla a correre il rischio di volare via, per vivere nuove avventure.

L'obiettivo

Questa attività creativa vuole essere un modo per riflettere insieme ai nostri piccoli su cosa succede nel nostro cuore quando qualcosa di nuovo e inatteso ci spaventa e, allo stesso tempo, ci attira. Cosa possiamo fare per impedire che la paura ci blocchi precludendoci nuove esperienze?

Il primo passo è cercare di acquisire la **maggiore consapevolezza possibile su ciò che siamo**, paure comprese! Perché, se delle volte ad aiutarci a tirar fuori il nostro coraggio può esserci una persona sensibile e incoraggiante come il Vento, altre volte, dobbiamo essere capaci di grattare via da soli il nero della paura per far emergere tutti i nostri colori.

Il laboratorio creativo che proponiamo si faceva una volta per passare il tempo tra colori e pennelli. Noi oggi lo vogliamo usare per aiutare i nostri piccoli a scrostare via le loro paure attraverso la scoperta dei propri talenti e perciò lo abbiamo ribattezzato "La lavagna magica".

E si tratta di una lavagna che magica lo è davvero! Perché i colori non sono sopra il nero, ma dal nero ricoperti. Sta a noi riportarli alla luce, con entusiasmo e voglia di scoprire sfumature inaspettate.

Cosa serve



- i nostri “attrezzi della sicurezza”: amore, empatia, capacità di ascolto, tutti mescolati a piacere
- tempera nera lavabile
- pennello
- un cartoncino di un certo spessore (evitate i fogli sottili perché si impregnerebbero troppo di colore e potrebbero anche rompersi, sono perfetti invece i lati larghi delle scatole di cereali da colazione di ogni tipo)
- pastelli a cera
- una monetina o il tappo di una penna biro o un bastoncino piccolo

Come procedere

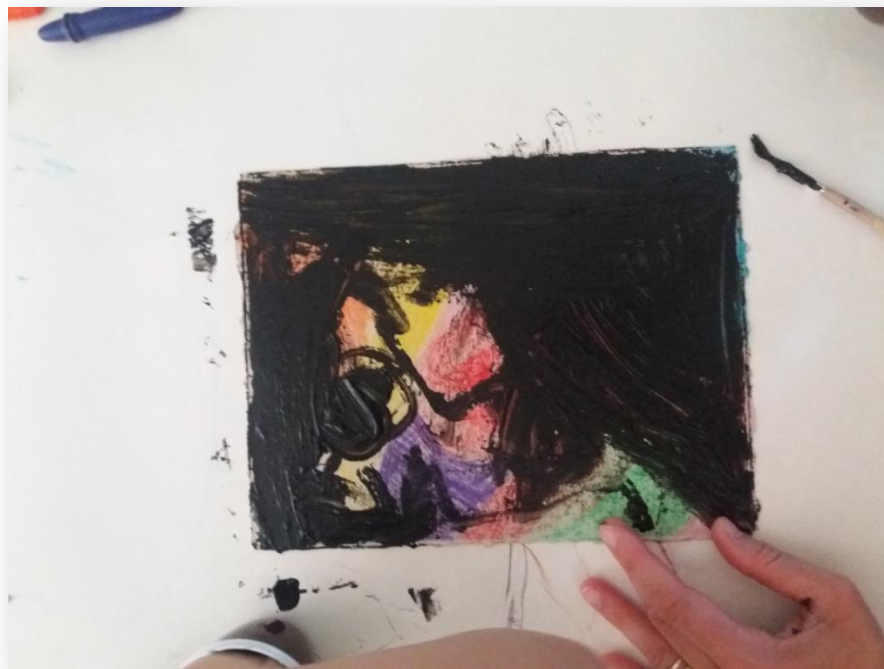
- 1) Prendiamo il cartoncino e insieme ai nostri bimbi coloriamolo tutto con i pastelli a cera; dobbiamo cercare di ricoprirlo interamente, calcando un pochino affinché i colori siano compatti e ben visibili; colorando, dialoghiamo con i nostri piccoli su quello a cui stanno pensando mentre usano i colori, e invitiamoli ad associarli a delle attività che amano fare o a delle situazioni in cui si sentono a loro agio, per esempio facendo delle domande del tipo: mi racconti una cosa che ti piace tanto fare? Che colore ti fa venire in mente? Vogliamo colorare una parte del foglio di questo colore per ricordarci di questa cosa bella? Oppure: ti ricordi di una volta in cui ti sei sentito proprio forte o felice o rilassato? Vogliamo scegliere un colore per imprimere la tua forza su questo cartoncino?

Possiamo fare delle domande anche più mirate sui loro gusti ed esperienze, per esempio: ricordi di quanto ti diverti quando siamo al mare? Oppure: ricordi di quando ti sei addormentato per la prima volta da solo nel tuo letto? O ancora: ricordi di quando hai fatto quel salto grande che ti sembrava impossibile?

Ma non dimentichiamo di lasciarli più liberi possibile nel parlarci di loro e, soprattutto, non scordiamo di essere noi i primi a raccontare!



- 2) Quando il cartoncino sarà pronto, prendiamo la tempera nera e, con l'aiuto del pennello, passiamola insieme sul foglio colorato, associandola all'emozione della paura e spiegando che questa, come il nero, è in grado di ricoprire completamente tutto, impedendoci di vedere le cose che prima vedevamo con serenità.



- 3) Lasciamo asciugare il foglio per qualche ora (per velocizzare possiamo utilizzare il phon).
- 4) Quando la tempera sarà completamente asciutta, passiamo alla fase "scrostatura della paura": diamo ai nostri piccoli la moneta, o l'altro strumento che abbiamo scelto, e invitiamoli a raschiare la superficie nera, provando a fare un vero e proprio graffito, con la forma che preferiscono, un disegno, uno scarabocchio, delle linee o qualsiasi altra cosa venga loro in mente.
- 5) Dal nero emergeranno i colori con cui i nostri piccoli hanno dipinto le esperienze e le sensazioni positive che prima ci hanno raccontato. Facciamo notare loro che sulla lavagna magica è accaduto esattamente quello che spesso accade nel loro cuore quando sono spaventati: sotto la paura ci sono i "loro" colori, le cose che amano, che li fanno sentire forti, che li rendono unici. Quando sono spaventati possono fare quello che stanno facendo ora, possono raschiare via la paura, scrostarla dal loro cuore quando sembra ricoprirlo. E per farlo possono trovare la forza nei colori della loro anima, che sono sempre lì, anche se non riescono a vederli. Così potranno trasformare la paura nel coraggio che serve per affrontare nuove avventure e creare cose belle, perché dopo la paura c'è un mondo di meraviglia.

Come sempre, vi auguriamo Buona creazione e Buon dialogo!