

N.1 - aprile 2020

STANZE APERTE

Una rubrica di educazione alla resilienza



Tre spazi accoglienti per studenti, genitori ed insegnanti
in cui entrare e curiosare...

un'iniziativa promossa dal progetto
ITALIAEDUCANTE

ECOSISTEMI INNOVATIVI DI RESILIENZA EDUCATIVA



ItaliaEducente è un progetto selezionato da **Con i Bambini** nell'ambito
del **Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile**

STANZE APERTE

UNA RUBRICA DI EDUCAZIONE ALLA RESILIENZA

Numero 1 - Aprile 2020

INDICE

- LA STANZA DELLA PSICOLOGIA
 - Kit di sopravvivenza all' isolamento
 - Sopravvivere alla quarantena con un figlio pre/adolescente
- LA STANZA DELLA CREATIVITA'
 - Disegnare per conoscere e riconoscere le emozioni
 - Una *challenge* creativa
- LA STANZA DELLE PROPOSTE
 - Disegnare fumetti insieme ad autori in carne ed ossa (...ma a distanza)
 - Consigli di lettura (a fumetti)
 - Hamelin: un serious game per tutta la famiglia
 - Il bello di restare

→ attenzione ←

Ogni articolo è consigliato ad un pubblico specifico. In rubrica troverete articoli per:

*****RAGAZZI/E:** riflessioni, attività e letture adatte a studenti/studentesse

*****INSEGNANTI:** riflessioni, attività e letture adatte a insegnanti e/o a insegnanti con alunni

*****GENITORI:** riflessioni, attività e letture adatte a genitori

*****FAMIGLIE:** riflessioni, attività e letture adatte a genitori e figli insieme

PERCHÉ UNA RUBRICA.

Da oltre un mese le nostre abitudini di vita quotidiana, di studio e lavorative si sono modificate; la cornice di senso all' interno della quale abbiamo sempre agito e lavorato è stata messa in crisi da un' emergenza sanitaria senza precedenti. Noi, che della relazione facciamo il fuoco centrale del nostro agire educativo, oggi sentiamo parlare di distanziamento sociale e di relazioni a distanza, in cui il corpo, importante strumento di conoscenza, è il grande escluso. E' una crisi [dal lat. crisis, gr. κρίσις «scelta, decisione, fase decisiva di una malattia»].

Ed ora, mentre mettiamo in atto strategie compensative per affrontare questo inaspettato tempo scolastico, ci chiediamo: come si ripensano le relazioni in un tempo emergenziale come questo? Come si può assicurare continuità alle relazioni educative?

E' a tal proposito che voglio condividere le parole del maestro Franco Lorenzoni che, in un approccio positivo, invita a guardare oltre quello che abbiamo lasciato sui banchi di scuola a febbraio: e ci ricorda che *solo una crisi reale o percepita produce cambiamento e tale cambiamento dipende dalla circolazione delle idee.*

Ecco perché una rubrica.

Ecco perché prende vita STANZE APERTE. Per ampliare le possibilità di circolazione delle idee. Per moltiplicare le opportunità di scambio di stimoli ed esperienze. Per supportare e re-stare accanto all' intera comunità scolastica. Per promuovere riflessioni individuali e collettive ed incentivare attività formative.

Buon tempo a tutti e tutte!

Susanna Ricci

Coordinamento progetto ItaliaEducente

LA STANZA DELLA PSICOLOGIA

Consigli per stare bene con noi stessi e con gli altri

KIT DI SOPRAVVIVENZA ALL' ISOLAMENTO.

a cura di
Mara Boni



LETTURA CONSIGLIATA A GENITORI E INSEGNANTI

* MANTENERE IL CONTROLLO E LA CALMA *

È un periodo di grande caos, in cui non abbiamo più certezze rispetto al futuro; non sappiamo quando tutto questo finirà, ma possiamo essere certi che ci sarà una fine e piano piano torneremo alla nostra normalità. Mantenere il controllo e la calma significa accettare la paura e imparare a convivere rimanendo attaccati alla realtà e a pensieri razionali e concreti. Ora più che mai è importante soffermarsi sul qui e ora!

* MANTENERE INTATTE LE NOSTRE ROUTINE *

Se siamo obbligati a rimanere a casa, è molto importante mantenere intatte alcune routine quotidiane come ad esempio alzarsi alla stessa ora, continuare a prepararsi per affrontare la giornata (mi preparo, mi vesto, non rimango tutto il giorno in pigiama...), mantenere gli orari dei pasti e del coricarsi la sera.

* ORGANIZZARE LE GIORNATE *

Quando si è obbligati a stare chiusi in casa, può succedere di provare una forte sensazione di noia e di apatia che può portarci a far scorrere le giornate senza far nulla. Questo può diventare rischioso per la nostra salute mentale e può portarci a sviluppare pensieri distorti e poco funzionali. Organizzare delle giornate piene ci permette di rimanere

attivi e ci aiuta a superare con più serenità questo periodo difficile. Avere una giornata piena aiuta tutti a vivere questo isolamento con meno ansia e paura. Ecco un esempio di organizzazione:

- Suddividere i tempi della giornata per il lavoro, i compiti e/o le video lezioni
- Organizzare un possibile momento del gioco insieme ai figli in casa: carte, giochi in scatola, ...
- Organizzare la visione di un film insieme
- Telefonare ad un amico/a
- Fare un po' di attività fisica (esistono diversi siti/video su youtube/app che insegnano a fare sport in casa con semplici materiali)
- Preparare una torta o qualche altra pietanza, ...
- Leggere un libro

* FARE ESERCIZIO FISICO *

E' risaputo che l' esercizio fisico è importante per un benessere generale della persona e per scaricare le nostre emozioni e frustrazioni. Anche se le palestre sono chiuse e ci viene chiesto di non uscire di casa possiamo comunque mantenerci in forma facendo semplici esercizi che non hanno bisogno di particolari attrezzature o spazi aperti.

* COLTIVARE GLI AFFETTI E LE AMICIZIE *

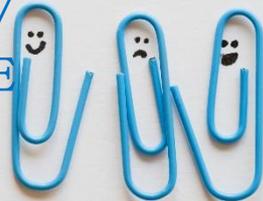
Oggi abbiamo dalla nostra parte la tecnologia che ci permette di rimanere in contatto anche con le persone lontane attraverso una telefonata, una video-chiamata, skype... Isolamento fisico non significa per forza isolamento sociale: possiamo comunque continuare a coltivare i nostri interessi e le nostre amicizie in modi diversi e in questo il web e la tecnologia ci permettono di rimanere connessi con chi ci sta a cuore.

LA STANZA DELLA PSICOLOGIA

Consigli per stare bene con noi stessi e con gli altri

SOPRAVVIVERE ALLA QUARANTENA CON UN FIGLIO PRE/ ADOLESCENTE

a cura di
Marta Rohani



LETTURA CONSIGLIATA A GENITORI E INSEGNANTI

Lo stato di emergenza attuale ci costringe a stare confinati a casa, per chi ha un figlio adolescente questo comporta alcune difficoltà in più. L'impossibilità del figlio/della figlia di poter incontrare l'amato/a e il gruppo degli amici, l'essere lontano dai luoghi della propria socialità contribuisce a generare una situazione di sofferenza. In particolare la principale reazione sarà quella di avere un'attenzione spasmodica al cellulare, al computer e ai videogiochi. *L'adolescente si rapporta con il mondo virtuale, Internet e le nuove tecnologie, come un nuovo "spazio di relazioni" nel quale tutti i diversi aspetti del sé, da quello sociale a quello corporeo, sono coinvolti.* Per questo è importante creare dei momenti di qualità tra genitori e figli che possano essere protettivi sia nei confronti dello stress a cui si è sottoposti in questo periodo di emergenza sia alle conseguenze dell'uso improprio del mondo virtuale.

* CONDIVIDERE E CONOSCERE *

Prendetevi anche solo dieci minuti di tempo per chiedere a vostro figlio di ascoltare una sua musica preferita o un filmato che ha apprezzato particolarmente. Questo vi aiuta a creare quell'intimità necessaria perché si apra un dialogo, una confidenza. Potete anche condividere un gioco al computer, è così raro che vi fermiate a farlo. Scoprirete che non tutti i giochi sono violenti o sciocchi, alcuni nascondono un mondo di

significati e fantasie che non sono raccontabili se prima non se ne fa esperienza. Anche i giochi da tavolo, i giochi di carte magari con qualche piccolo premio finale aiutano a sentire la famiglia vicina e alleggeriscono i pensieri allontanandovi per un poco dalle notizie dei telegiornali.

AVER CURA E MEMORIA DELLA STORIA FAMILIARE

Le fotografie. Costruite assieme a vostro figlio l'albo della loro nascita e crescita con fotografie che selezionerete assieme aggiungendo commenti e disegni. Riguardare le foto dell'infanzia è un'esperienza bella ma intensa pertanto fatelo frammentando questo compito nell'arco della settimana e preparatevi a ricevere con vostra sorpresa molte domande. Vostro/a figlio/a ora è in grado di chiedere cose della vostra storia che prima non azzardava. L'autenticità della vostra risposta e la capacità di rimanere in contatto affettivo con lui/lei e i suoi sentimenti funzioneranno da miglior esercizio di stabilizzazione della sua irrequietezza o ansietà. Con le fotografie potete fare tante esperienze, compresa quella di recuperare tutte le immagini brutte, assurde, impossibili a guardarsi, che trovate di chi accetta di giocare. Proponete di incollarle in un quaderno lasciando lo spazio ad ognuna per commenti ironici e sferzanti. Non fateli voi, poiché non vi verranno perdonati. Voi state solo al gioco di godere della acuta critica demolitrice che saprà fare vostro/a figlio/a della sua immagine e della vostra. L'esercizio permette di rappresentare, condividere e sfogare parte di quella insofferenza ed aggressività che circola in famiglia dovuta a troppa costretta convivenza, incanalandola.

*** Il testo è ripreso dal contributo della dott.ssa Tullia Toscani per la Task Force del Direttivo SISST. Il testo integrale può essere visionato al seguente link:
http://www.aitf.it/files/news/337_allegato_C_OVIDIS-per-genitori-di-figli-adolescenti-di-T.Toscani-2.pdf

LA STANZA DELLA CREATIVITA'

Uno spazio per inventarsi e sperimentare.
Un luogo per disegnare, fare fumetti, scrivere e scoprire storie

DISEGNARE PER CONOSCERE E RICONOSCERE LE EMOZIONI.



a cura di Elisa Rocchi
+
Associazione Barbablu

ATTIVITA' CONSIGLIATA A RAGAZZI/E



Il fumetto, o Nona Arte, è una narrazione che utilizza immagini sequenziali. Una storia è resa attraverso una serie di immagini, poste una accanto all'altra. Per creare una buona storia a fumetti occorre ragionare su diversi aspetti di questa Arte.

Iniziamo riflettendo sulla creazione dei *personaggi*

Il personaggio di un fumetto dirige l'azione, dialoga con il lettore. Un personaggio funziona se cresce e si sviluppa nel tempo, se affronta sfide importanti e impara a superare i propri limiti. Proviamo a capire come si struttura un volto e come si rendono le emozioni.



Questo sarà il punto di partenza! I video tutorial che trovi di seguito ti guideranno!

Come apro i link?

Ho 3 possibilità:

- 1) Clicco sul link;
- 2) Tengo il cursore (freccina) sul link e clicco il tasto *Ctrl* insieme al tasto *Invio*;
- 3) Copio il link e lo incollo sulla barra degli indirizzi *http* del mio browser.

DISEGNARE IL VOLTO UMANO

<https://youtu.be/FXWi-Ig1HfY>

DISEGNARE LE ESPRESSIONI

<https://youtu.be/SBETyk5COTE>



*** Se ti piacciono storie e fumetti !fai attenzione!: nella Stanza delle Proposte ci sono attività che fanno al caso tuo...

UNA CHALLENGE ARTISTICA



a cura
di Susanna Ricci

LA STANZA DELLA CREATIVITA'

Uno spazio per inventarsi e sperimentare.
Un luogo per disegnare, fare fumetti, scrivere e scoprire storie

ATTIVITA' CONSIGLIATA A TUTTI

Tutti i musei del mondo sono chiusi da più di un mese. Alcuni hanno lasciato aperte le loro porte virtuali e così è possibile fare delle visite dal divano di casa, navigando con il computer fra i quadri e le statue.

Uno in particolare, il Getty Museum di Los Angeles, negli Stati Uniti, ha lanciato una sfida creativa per mantenere vivo il legame con l' arte anche in questo periodo di isolamento e quarantena. La challenge, diventata virale, è semplice:

**ricreare quadri famosi
in casa,
con gli oggetti
della quotidianità!**



IRIS, 1889, Vincent Van Gogh

Come fare?

Le regole per partecipare alla challenge sono 3:

1. Scegliere un' opera d' arte (un dipinto, una scultura... di qualsiasi epoca);
2. Riprodurre l' opera andando alla ricerca di oggetti, capi d' abbigliamento, sfondi che possano imitarla;
3. Fotografare il risultato finale e condividerlo sulle pagine social del Getty Museum.

Per saperne di più e per farvi un' idea della challenge potete visitare l' account Twitter del Getty Museum a questo link:

<https://twitter.com/GettyMuseum>



Galiziane alla finestra,
1655-1660,
Bartolome Esteban
Murillo

L' urlo, 1893,
Edvard Munch



La challenge vuole stimolare la nostra vena artistica mentre ripassiamo un po' di arte (☺)!

*** Possiamo scegliere un' opera in famiglia e poi ricrearla tutti insieme oppure sfidarci a chi la ripropone più fedelmente!

** Possiamo anche lanciare la sfida agli amici, ai compagni di classe, ai professori!

* Ricorda: non è obbligatorio condividere i risultati sui social, possiamo anche mostrare la nostra opera a pochi eletti!



Still life with apples,
1893-9, Paul Cezanne

LA STANZA DELLE PROPOSTE

Suggerimenti per letture, attività formative e ludiche.



**DISEGNARE FUMETTI
INSIEME AD AUTORI
IN CARNE ED OSSA
(...MA A DISTANZA)!**

A cura di Elisa Rocchi

PROPOSTA CONSIGLIATA A RAGAZZI/E

Allenare la curiosità è un'ottima strategia per prepararsi ad inventare storie a fumetti. Chiedi ai tuoi genitori di farti vedere la pagina Facebook della casa editrice "Tunué".

Questo editore sta organizzando molte dirette e tanti live in cui i fumettisti insegnano tutti i trucchi per disegnare personaggi.

Segui l'hashtag: #ifumettirestanoaperti



**CONSIGLI
DI LETTURA
(...A FUMETTI)**

A cura di Elisa Rocchi

PROPOSTA CONSIGLIATA AI RAGAZZI/E

IL FIORE DELLA STREGA

di Enrico Orlandi

(Edizione Tunué - collana Tipitondi)



Questa lettura possiede la classica struttura del romanzo di formazione: il protagonista è Tami, un giovanissimo guerriero in viaggio per diventare uomo. Tami ha sconfitto mostri e banditi, ma non ha ancora raccolto il fiore della strega dell'estremo nord, il passo finale per diventare maturo. La conoscenza con Mira e suo padre porterà il giovane Tari ad una profonda rivelazione.
Leggilo se ti piacciono: illustrazioni dinamiche e avvincenti + storie che lanciano un messaggio.

IN SCENA

di Raina Telgemeier

(Edizioni Il Castoro)



Callie adora il teatro. Desidera più di ogni altra cosa una parte nel musical della scuola, ma è davvero negata nel canto. Invece è bravissima con le scenografie ed è determinata a creare un set degno di Broadway con il (basso) budget a disposizione. Ma il mondo della scuola media può essere complicato, così come quello del teatro, con rivalità e problemi che nascono una volta scelti gli attori. E, come se non bastasse, Callie conosce una coppia di fratelli molto carini ma con un segreto...
Leggilo se ti piacciono: le storie sull'amicizia e sui primi amori + le riflessioni sull'importanza di essere se stessi.

LA STANZA DELLE PROPOSTE

Suggerimenti per letture, attività formative e ludiche.



PROPOSTA CONSIGLIATA ALLE FAMIGLIE

Oggi più che mai la Rete ci viene in soccorso! In questo tempo di isolamento forzato ci permette di stare più vicini, incontrarci virtualmente, frequentare le lezioni scolastiche, visitare musei, leggere libri, fare la spesa da casa... potremmo continuare così ancora per molto! Mai come in questo tempo ne riconosciamo le tante potenzialità, ma non dimentichiamoci anche dei rischi che possiamo correre quando usiamo la Rete e i social network in maniera inadeguata.

Questo periodo in cui passiamo molto più tempo con i nostri figli può essere un'occasione per aprire un dialogo con loro su quello che vivono in rete e per riflettere insieme su quali regole sono necessarie per navigare in Rete in tutta sicurezza.

Ecco una proposta per tutta la famiglia:

HAMELIN



COS' E' _ è un serious game. Nove livelli di gioco per cominciare a riflettere con i propri figli sul loro uso dei media. Il videogioco cerca di proporre delle situazioni dove viene richiesto di riflettere per poi scegliere.

CHI CI STA DIETRO _ Hamelin è creato dal *Centro Zaffiria* e promosso dal *Corecom Emilia Romagna*, è stato realizzato grazie anche al contributo di nove scuole secondarie di I grado della Regione Emilia Romagna. Il *Centro Zaffiria*, che ha sede operativa a Bellaria Igea Marina (RN), collabora da tanti anni con le scuole e gli insegnanti per promuovere una maggiore conoscenza dell'educazione ai media digitali fin dall'infanzia.

COME SI GIOCA _ Cliccando sul link <http://win.zaffiria.it/hamelin/index.html> è possibile giocare insieme, genitori e figli.

***Particolarmente adatto ai ragazzi di prima media.



PROPOSTA CONSIGLIATA A GENITORI E INSEGNANTI

Cosa può portare di positivo questo tempo? Può esistere una pedagogia del limite, un senso nel ritrovare la misura della nostra libertà nel rispetto di un equilibrio più grande di noi? È possibile ritrovare un senso di comunità e mutualismo senza muoversi dal divano di casa?

A partire da queste condivisibili domande, l'Associazione **MANI TESE. Un impegno di Giustizia** propone un ciclo di incontri virtuali con esperti per aiutarci a leggere questo tempo e per interpretare al meglio con i bambini e i ragazzi i segnali di questi giorni.

LA STANZA DELLE PROPOSTE

Suggerimenti per letture, attività formative e ludiche.

Gli incontri sono trasmessi in diretta su youtube ed è possibile consultare quelli in programma ed accedere alle dirette direttamente dal sito di MANI TESE a questo indirizzo

<https://www.manitese.it/>

Iniziati a fine marzo, gli incontri proseguono ed è possibile ritrovare, sempre su youtube, le registrazioni di quelli passati.

Si segnalano in particolare due opportunità:
1. INCONTRO CON ALBERTO PELLAI, medico, psicoterapeuta dell'età evolutiva, dottore di ricerca in Sanità Pubblica, specialista in Igiene e Medicina Preventiva e lavora come ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Bio-Mediche dell'Università degli Studi di Milano. Ha pubblicato molti libri per docenti e genitori.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4101&v=0Qp0KN25P8c&feature=emb_logo

2. INCONTRO CON FRANCO LORENZONI, insegnante, ha fondato e coordina dal 1980 la Casa-laboratorio di Cenci, un centro di sperimentazione educativa che ricerca intorno a temi ecologici, scientifici, interculturali e di inclusione.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=202&v=OtRopgJUNEs&feature=emb_logo

INFO UTILI



Vorresti un libro o un fumetto? Non sai come fare?

Le librerie hanno riaperto le porte e continuano a consegnare direttamente a casa. Inoltre sulle loro pagine social trovi consigli per le letture!

Ecco i contatti:

>LIBRERIA VIALE DEI CILIEGI 17 (Cesena)

Puoi ordinare scrivendo un messaggio whatsapp al numero 340.2814402 o una mail a infocesena@vialedeciliegi17.it

>GIUNTI AL PUNTO (Cesena)

Puoi ordinare scrivendo una mail a libripervoi@gmail.com

>I LIBRI DI ELENA (Cesena)

Puoi ordinare scrivendo una mail a ilibridielena@gmail.com

>THE BOOK ROOM (Santarcangelo)

Puoi ordinare scrivendo un messaggio whatsapp al numero 333 4507883

>LA BOTTEGA DELL' INVISIBILE (Forlimpopoli)

Puoi ordinare scrivendo una mail a info@labottegadellinvisibile.it o scrivendo un messaggio whatsapp al numero 349 8612908

+

Segnaliamo con piacere che a partire dal 20 aprile le biblioteche cittadine di SAVIGNANO SUL RUBICONE hanno avviato il servizio di prestito portando i libri direttamente a casa!

Dove trovo le informazioni?

Vai sul sito del Comune di Savignano:
https://www.comune.savignano-sul-rubicone.fc.it/servizi/notizie/notizie_fase0_2.aspx?ID=17332&fbclid=IwAR22s5e-9zQ1IdHy63T1LjztxdsjICbjmMIDCbub60IWIp5s-gdaYbykYG8

LA STANZA DELLE PROPOSTE

Suggerimenti per letture, attività formative e ludiche.

Il primo numero della rubrica *Stanze Aperte* finisce qui. Speriamo di averti tenuto compagnia e di aver stimolato in te qualche idea o anche semplicemente qualche pensiero e riflessione!

GRAZIE DELL' ATTENZIONE!!!

Un' ultima cosa:
Per rendere la rubrica partecipata puoi diventarne protagonista!

Per contattarci o per partecipare alla redazione del prossimo numero inviando idee, proposte, consigli per attività, letture da proporre, articoli da te scritti o articoli da condividere ti lasciamo la nostra mail:
coordinamento.emilia@italiaeducante.org

Inoltre puoi inviare i tuoi lavori (disegni, opere d' arte della challenge del Getty Museum,...) alla stessa mail:
coordinamento.emilia@italiaeducante.org

Se ci darai il permesso, pubblicheremo il lavoro sui prossimi numeri!

LA CORNICE

La rubrica *Stanze Aperte* si inserisce all' interno del progetto *ItaliaEducante. Ecosistemi Innovativi di Resilienza Educativa*, attivo a partire dall' anno scolastico 2018/19 presso 7 scuole secondarie di primo e secondo grado della provincia di Forlì-Cesena. *ItaliaEducante* crea e sostiene attività e percorsi per potenziare lo sviluppo di competenze relazionali e sociali, per far emergere i talenti e le attitudini nascoste dei ragazzi e per favorirne l' inclusione e la partecipazione alla vita scolastica e della comunità a cui appartengono. *ItaliaEducante* lavora in rete con le scuole e gli insegnanti, con le agenzie educative del territorio e con le associazioni partner.

<https://percorsiconibambini.it/italiaeducante/>
FB: [ItaliaEducante](#)



ItaliaEducante è un progetto selezionato da **Con i Bambini** nell'ambito del **Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile**.

COLLABORAZIONI

Gli esperti e gli educatori di ItaliaEducante che hanno collaborato al numero 1 di *STANZE APERTE*.
Una rubrica di educazione alla resilienza sono:

Mara Boni - psicologa e psicoterapeuta

Stefania Pedrelli - formatrice ed educatrice

Marta Rohani - psicologa

Elisa Rocchi - scrittrice, creativa ed educatrice

Susanna Ricci - coordinatrice progetto IE ed educatrice

+

