

Per essere più consapevoli...!

*Ecco invece il testo collettaneo scritto a quattro mani dai soci di Candid Camerano e dal grappolo di inter-ACS!*



# CONSAPEVOLEZZA

## *Per essere più consapevoli...*

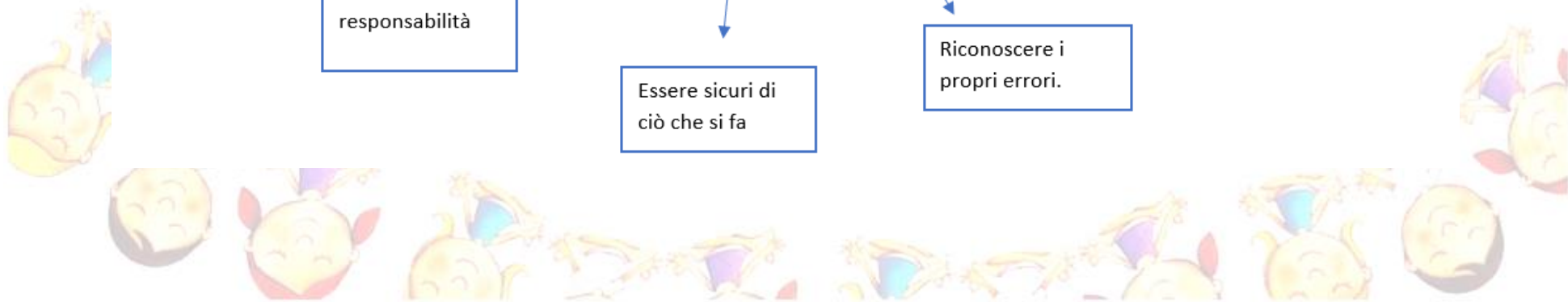
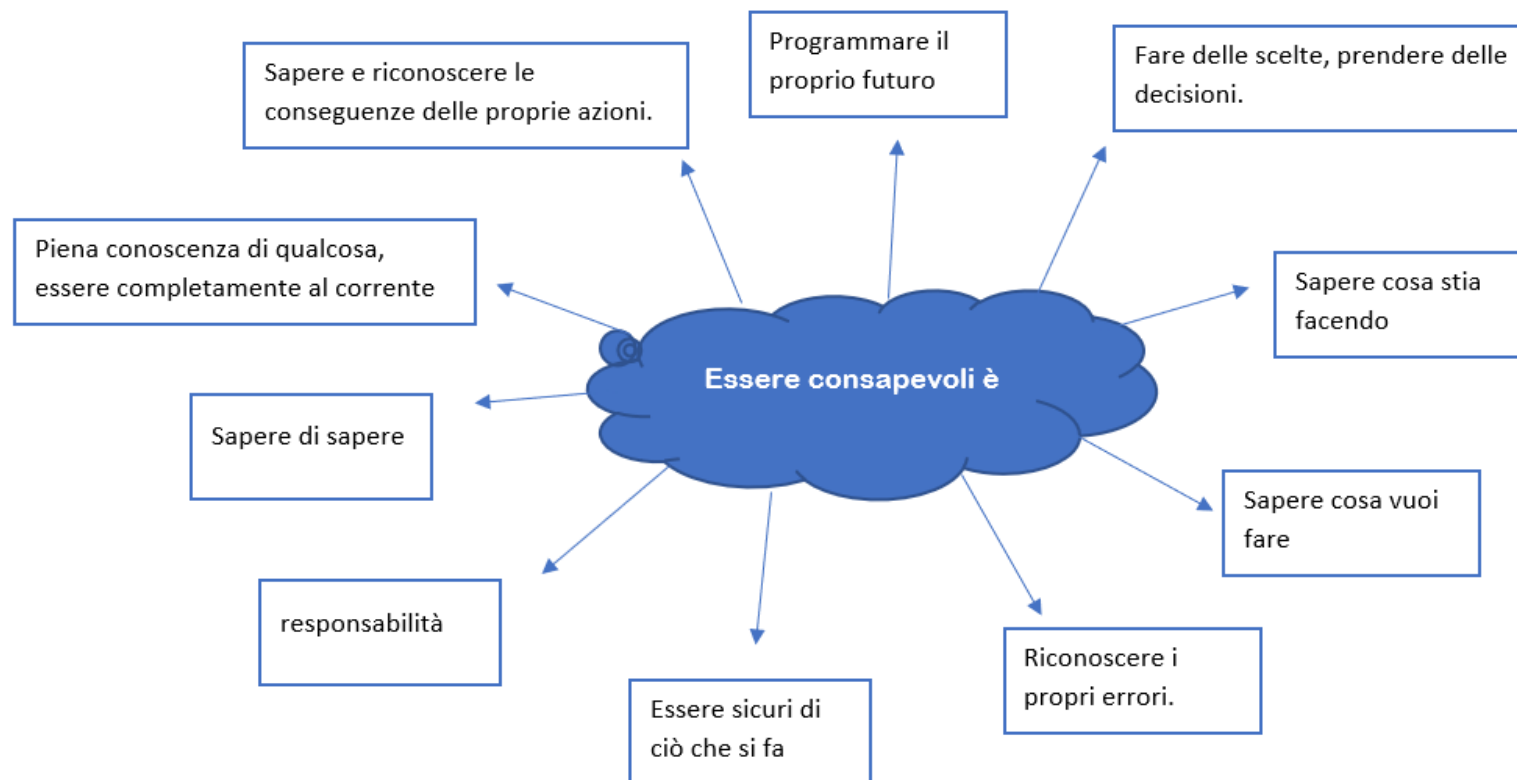
IL LAVORO dell'INTER-ACS "I TRE COLLI"

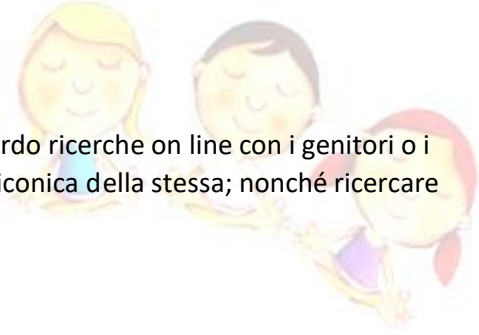
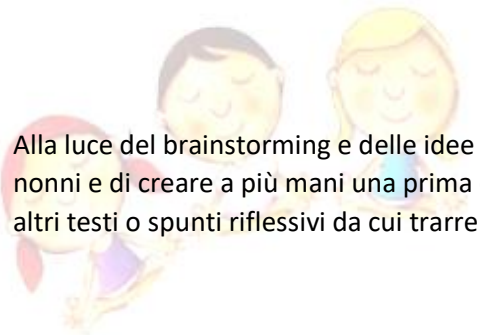
Il nostro percorso sulla consapevolezza, circa la comprensione profonda di questo termine, è nato da alcuni spunti riflessivi forniti ai ragazzi dell'INTER-ACS "I tre colli". Gli insegnanti, a seguito di un confronto a distanza, hanno condiviso del materiale utile ad avviare il confronto sincronico con i ragazzi e volto a portare alla luce quelli che erano i prerequisiti degli alunni circa tale concetto. A riguardo, tramite una videolezione on line è stato letto all'ACS il testo *"Come si diventa uomini"* tratto da F. Lazzarato, V. Ognini, *L'erede dello sceicco*, Mondadori. Il brano è stato un utile mediatore di dibattito e dialogo con gli alunni circa la loro idea ingenua del concetto di consapevolezza ed è poi stato affiancato dall'analisi di una fonte iconica e di un video riportato dal sito "Crescere nella Cooperazione".





Dal confronto sincronico circa gli spunti sopra riportati è nato un brainstorming iniziale circa la parola consapevolezza, introdotta ai soci già durante la discussione.



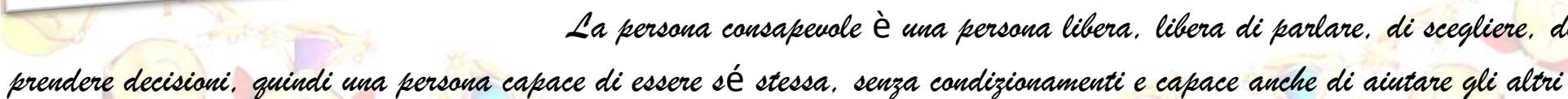


Alla luce del brainstorming e delle idee nate da esso è stato chiesto ai ragazzi di riflettere su tale concetto, di fare a riguardo ricerche on line con i genitori o i nonni e di creare a più mani una prima definizione della parola consapevolezza accompagnata da una rappresentazione iconica della stessa; nonché ricercare altri testi o spunti riflessivi da cui trarre il concetto esaminato.

*DALLE LORO OSSERVAZIONI È NATO UN LAVORO A QUATTRO MANI .....*



*Consapevolezza vuol dire essere coscienti delle cose che diciamo, cosa si sta facendo e fare le scelte giuste, così che le conseguenze delle tue azioni non ostacolino né te né gli altri, conoscendone i limiti, i pregi e le potenzialità. Quindi per essere consapevole bisogna sapere cosa comporterà la tua azione. La consapevolezza richiede un cambiamento e ciò avviene attraverso un processo di crescita lenta e graduale, fatto di continue scoperte. A volte, sono anche le esperienze negative che ci mettono alla prova, a far emergere la consapevolezza. La persona consapevole è una persona libera, libera di parlare, di scegliere, di prendere decisioni, quindi una persona capace di essere sé stessa, senza condizionamenti e capace anche di aiutare gli altri*

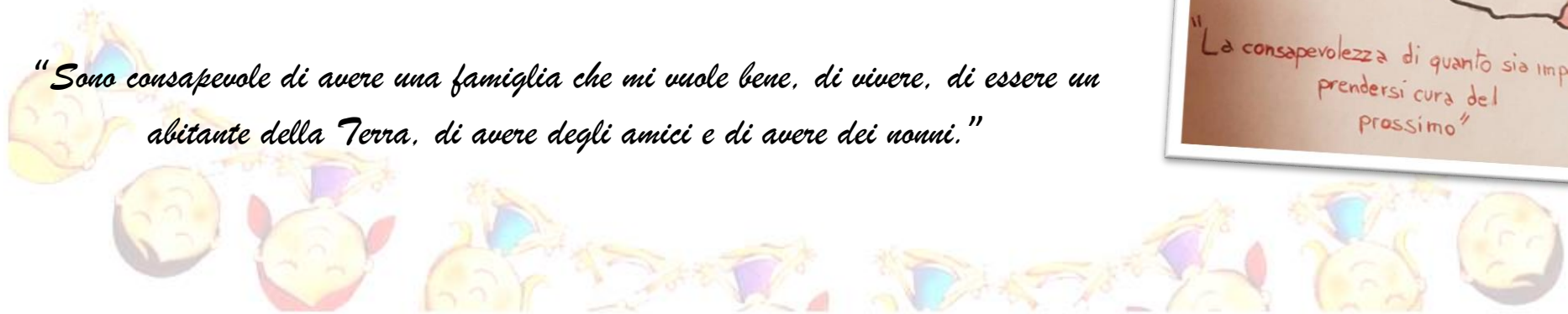


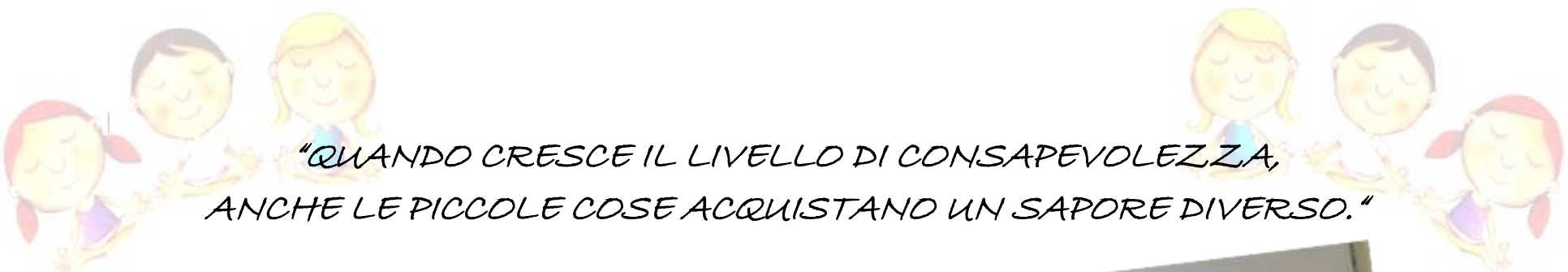


*nel momento del bisogno. La consapevolezza è da cercare nel cuore di ciascuno di noi. Il termine consapevolezza significa essere a conoscenza di qualcosa, rendersi conto di qualcosa, pertanto è indispensabile leggere, informarsi, ampliare i nostri orizzonti. Tutti noi abbiamo usato questo termine tante volte nella vita, sia per parlare di altri che per parlare di noi stessi e sempre molte saranno le situazioni nelle quali useremo questo termine: consapevole di avere sbagliato, consapevole di meritare qualcosa, consapevole di voler bene a qualcuno.*

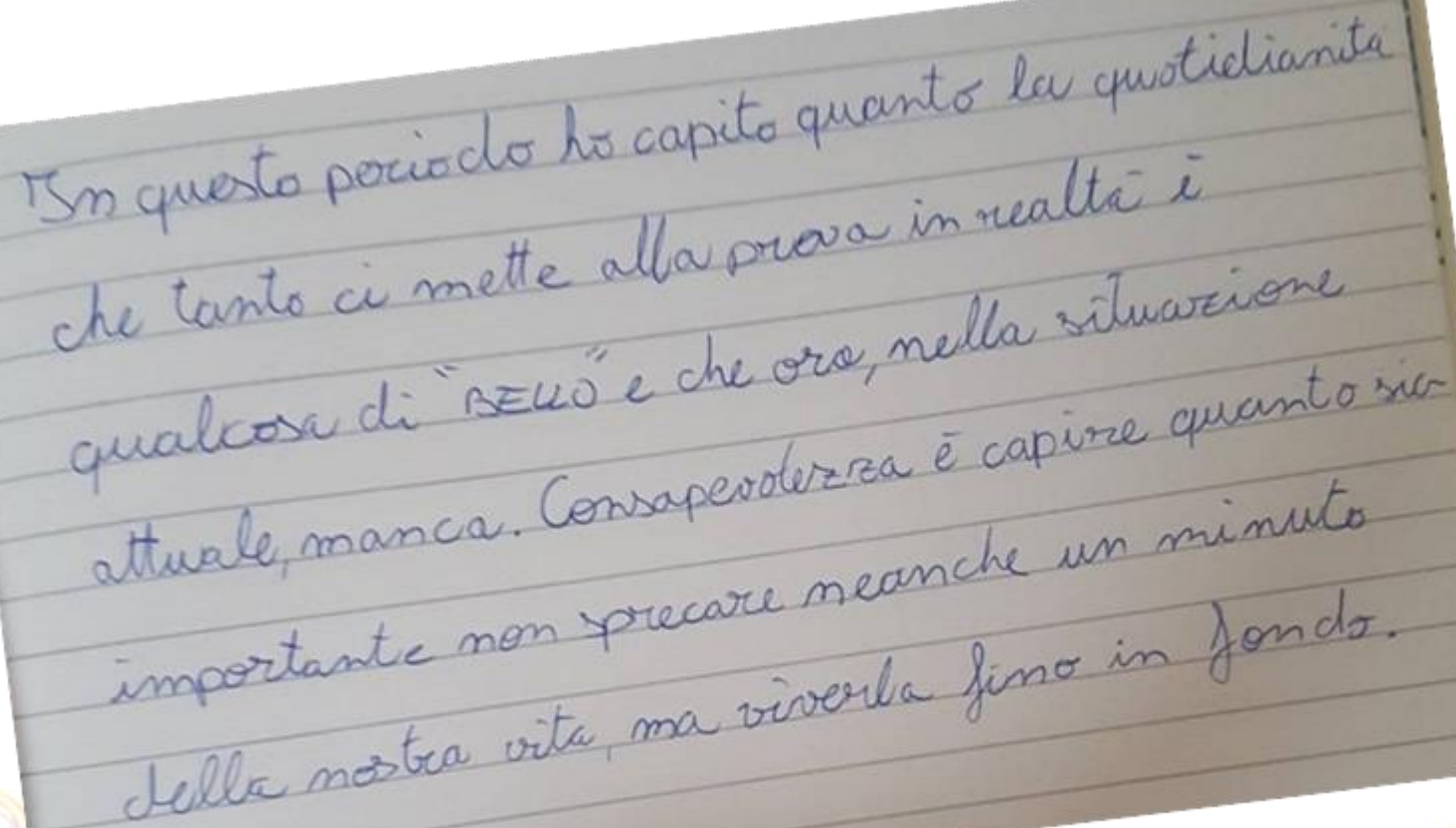


*"Sono consapevole di avere una famiglia che mi vuole bene, di vivere, di essere un abitante della Terra, di avere degli amici e di avere dei nonni."*

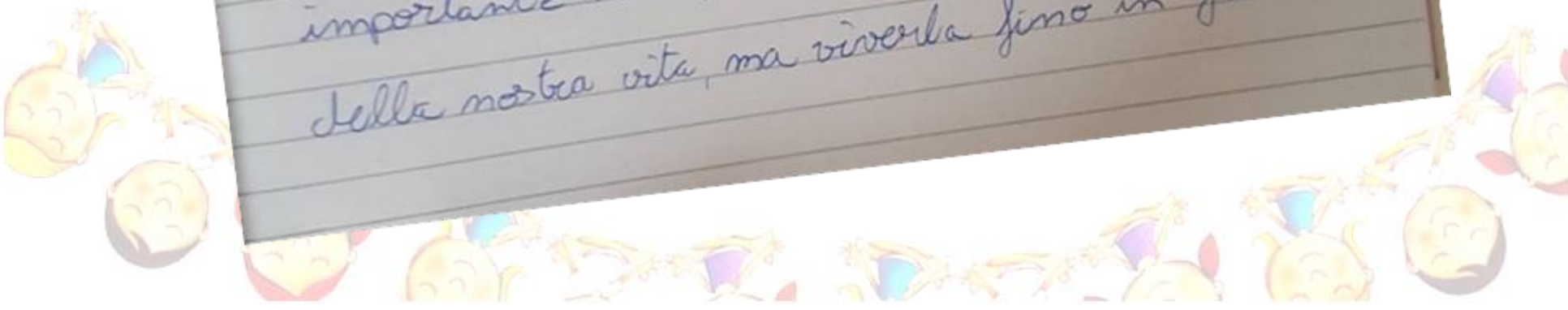


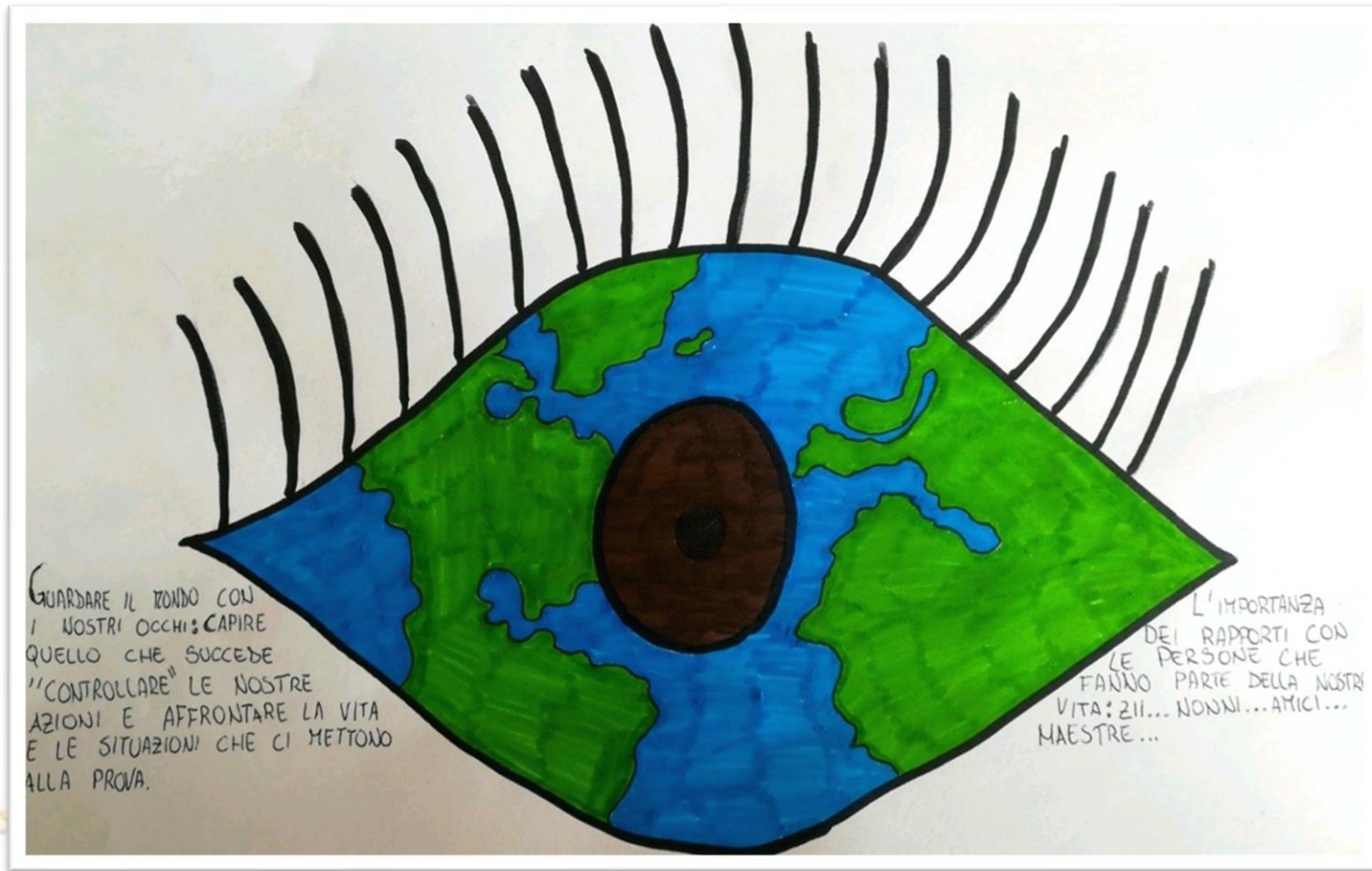


*"QUANDO CRESCE IL LIVELLO DI CONSAPEVOLEZZA,  
ANCHE LE PICCOLE COSE ACQUISTANO UN SAPORE DIVERSO."*



*In questo periodo ho capito quanto la quotidianità  
che tanto ci mette alla prova in realtà è  
qualcosa di "BELLO" e che ora, nella situazione  
attuale, manca. Consapevolezza è capire quanto sia  
importante non precare neanche un minuto  
della nostra vita, ma viverla fino in fondo.*

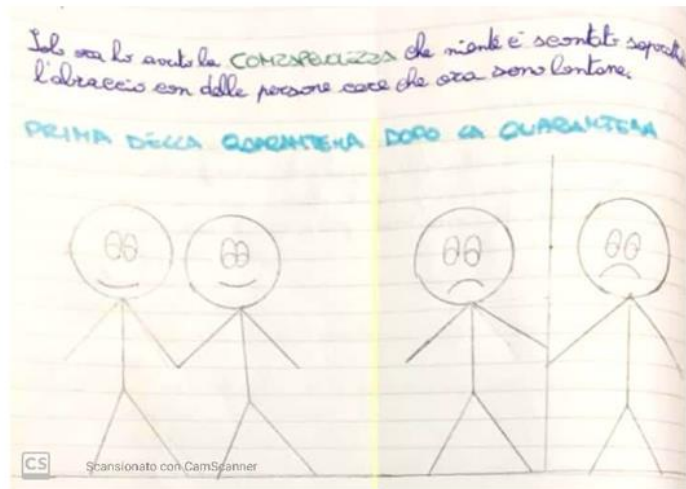




GUARDARE IL MONDO CON  
I NOSTRI OCCHI: CAPIRE  
QUELLO CHE SUCCEDDE  
"CONTROLLARE" LE NOSTRE  
AZIONI E AFFRONTARE LA VITA  
E LE SITUAZIONI CHE CI METTONO  
ALLA PROVA.

L'IMPORTANZA  
DEI RAPPORTI CON  
LE PERSONE CHE  
FANNO PARTE DELLA NOSTRA  
VITA: ZII... NONNI... AMICI...  
MAESTRE...





Questo evento e stare insieme ai miei genitori, mi hanno insegnato il valore reale delle cose che per me erano scontate come: l'ascolto e di quanto siano importanti tutti quei comportamenti ed i gesti che possono ferire o proteggere le persone quali noi teniamo, perché oggi ci sono e domani potrebbero non esserci più.



In questo triste momento che provo consapevolezza che, cose che ritenevo molto scontate oggi sono molto preziose per me come un'abbraccio con le mie amiche, i lunghi pomeriggi passati con i miei nonni o le lunghe passeggiate in compagnia della mia famiglia.







*“Consapevolezza è: rimanere osservatori di noi stessi senza alcun giudizio”*

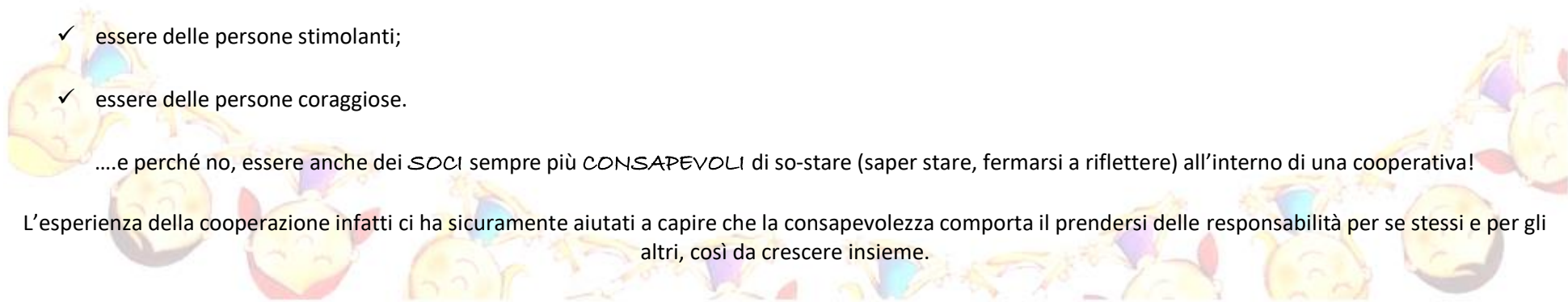
La consapevolezza è la condizione necessaria (ma non sufficiente) per qualsiasi cambiamento, per la crescita individuale e collettiva.

Essere consapevoli ci permette di:

- ✓ prendere decisioni prudenti, intelligenti;
- ✓ mantenere uno stato emotivo positivo a prescindere dalle circostanze;
- ✓ imparare a conoscerci approfonditamente;
- ✓ concentrarci sulle cose veramente importanti;
- ✓ avere padronanza della propria mente;
- ✓ essere coscienti delle proprie azioni;
- ✓ avere il controllo delle proprie emozioni e saperle riconoscere;
- ✓ essere delle persone stimolanti;
- ✓ essere delle persone coraggiose.

...e perché no, essere anche dei *SOCI* sempre più *CONSAPEVOLI* di so-stare (saper stare, fermarsi a riflettere) all'interno di una cooperativa!

L'esperienza della cooperazione infatti ci ha sicuramente aiutati a capire che la consapevolezza comporta il prendersi delle responsabilità per se stessi e per gli altri, così da crescere insieme.





*“La responsabilità è un valore molto importante e mi rende consapevole che sto cambiando.”*

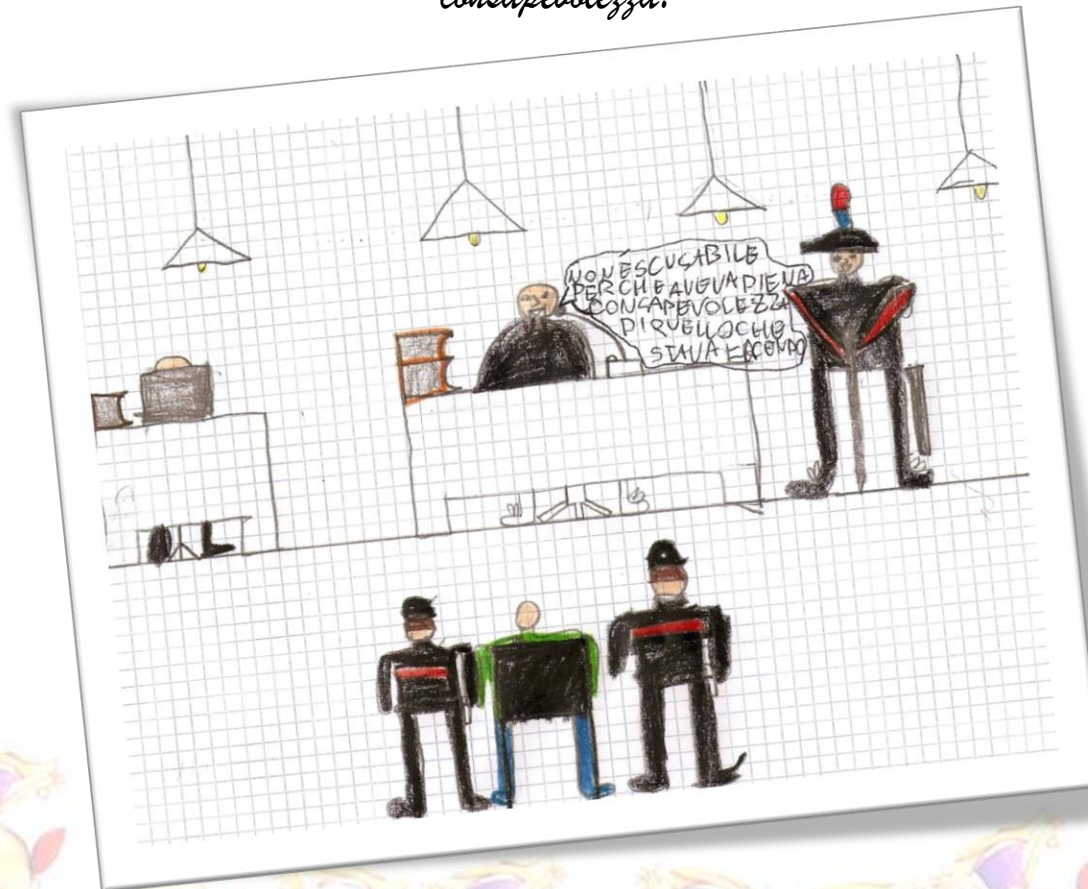


*Sono consapevole che le cose che faccio non sono solo per me, che le mie azioni ricadono sulla vita delle altre persone. Per esempio: in questo periodo di quarantena comportarmi secondo le regole è fondamentale per aiutare la società intera.”*





*“Quando poi le regole non vengono rispettate, qualcuno dei ragazzi è anche severo e non giustifica la mancanza di consapevolezza!”*





Alcuni alunni hanno riportato nel loro lavoro a quattro mani testi e racconti utili ad interiorizzare il concetto di consapevolezza. Ecco un report dei loro lavori.

Sulla consapevolezza mi vengono in mente due storie: una parla di un re che voleva nel suo palazzo una raffigurazione di sé stesso, l'altra di una bambina che compra un gioiello per sua sorella con i pochi spiccioli che ha.

Nella prima storia, un Re voleva un ritratto grandioso di sé. Fece un bando e si presentarono 3 pittori. Il primo aveva delle tempere fatte in casa con un segreto aggiunto nell'interno dei colori, il secondo arrivato possiede un'argilla speciale e il terzo aveva solo un sacchetto di polvere.

A lavoro finito il Re venne a controllare le opere.

Il primo artista aveva presentato un dipinto magnifico che si poteva conservare nei decenni, il secondo una scultura magnifica con raffigurati molti dettagli e il terzo usò la polvere per lucidare la parete affinché il re si potesse specchiare. Proprio il terzo artista fu il vincitore. Perché quella era l'opera, che secondo il Re lo raffigurava meglio.

La morale della storia è che devi essere consapevole delle tue possibilità e devi saperti adattare con quello che hai.

*Consapevolezza significa conoscere sé stessi.*

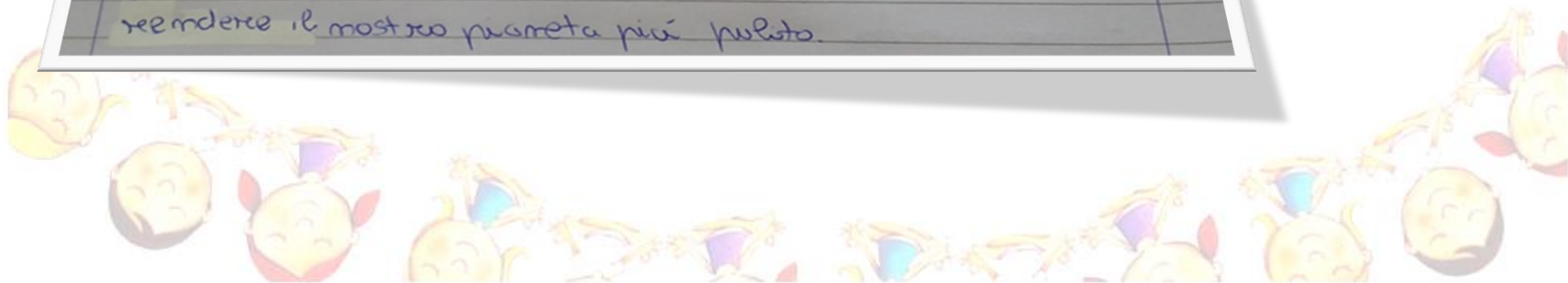
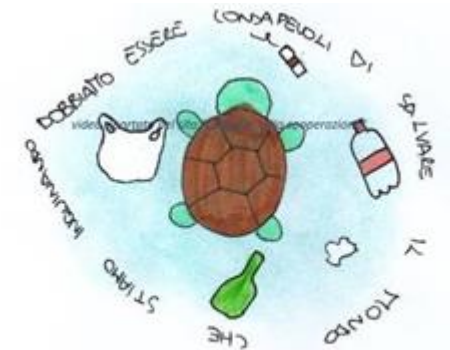
*La conoscenza di sé è la chiave per essere felici!*



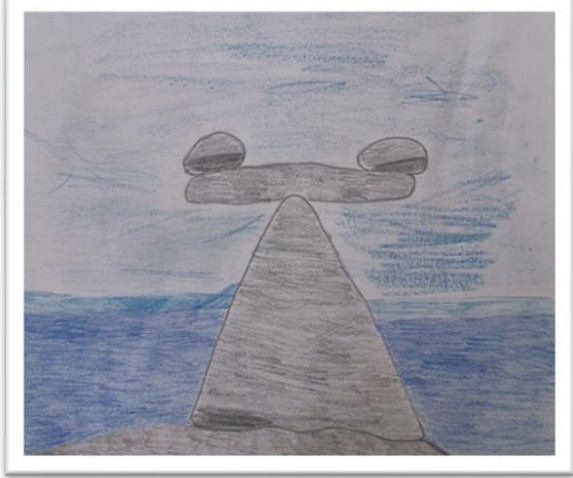


Molti hanno tentato di rappresentare la consapevolezza come capacità di fare previsioni, di conoscere le conseguenze di alcune azioni e di come attraverso la COOPERAZIONE si è maggiormente in grado di agire con consapevolezza, insieme.

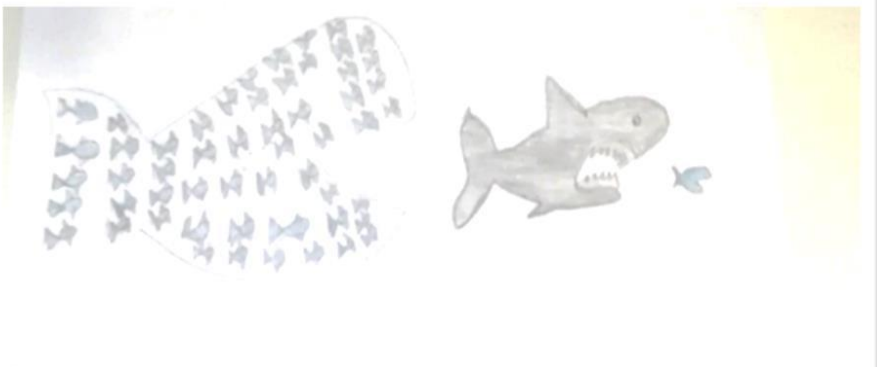
• il 2° esempio che ci fa comprendere la consapevolezza è riferito al problema ambientale. Il nostro pianeta purtroppo è molto inquinato a causa dei rifiuti e della plastica che produciamo. Anche in questo caso se siamo consapevoli che i nostri comportamenti possono fare la differenza, insieme possiamo inquinare meno e rendere il nostro pianeta più pulito.



PER ME CONSAPEVOLEZZA SIGNIFICA: SAPERE QUELLO CHE SI FA!



il disegno rappresenta la nostra consapevolezza che stando a casa inquinamento si riduce



I pescicini del disegno fanno la consapevolezza che, cooperando, riescono a formare la sagoma di un pesce grande e ad allontanare la minaccia dello squalo



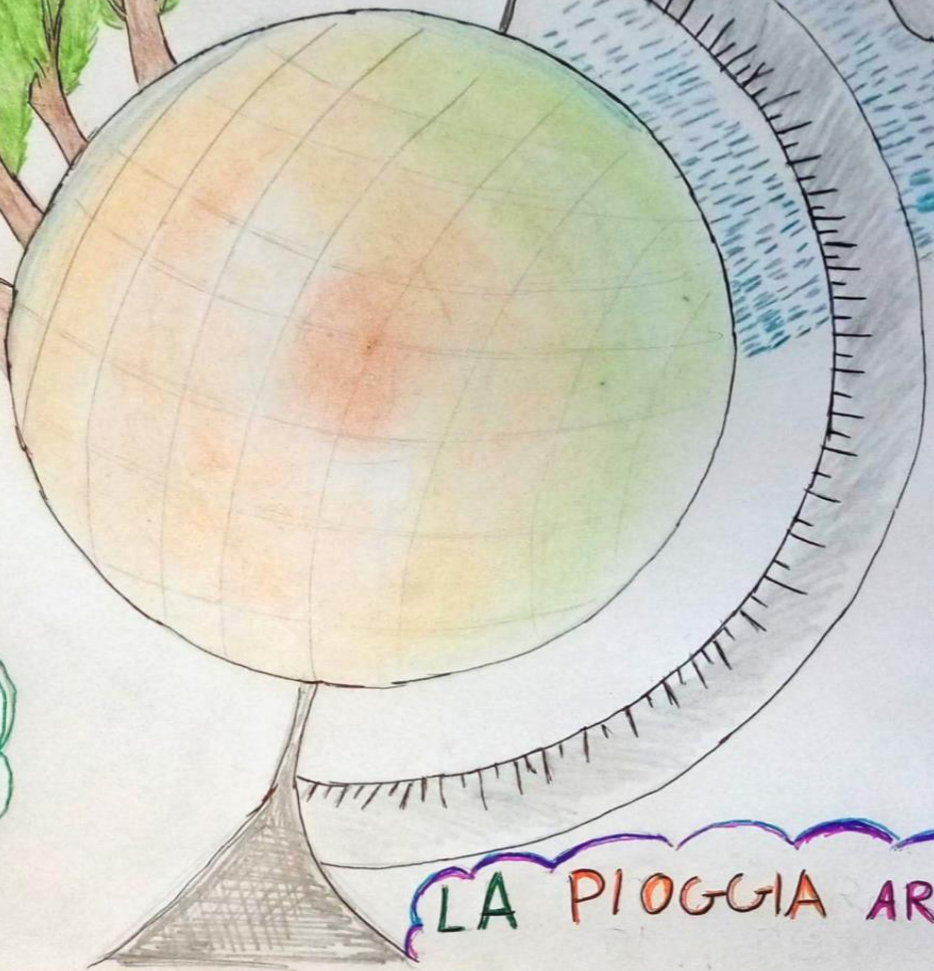
ABBIAMO  
SETE!

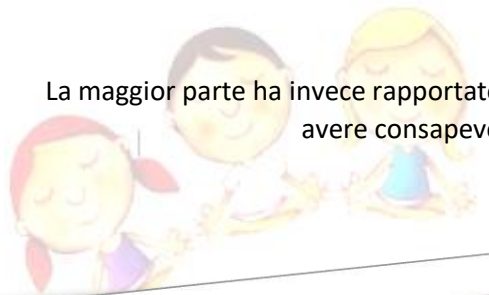
LA TERRA,  
GIRA! ARRIVERA  
LA PIOGGIA ANCHE  
DA NOI.



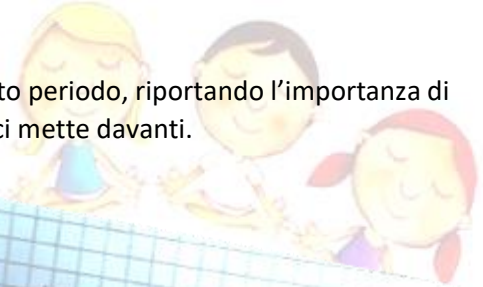
Essere consapevole  
delle proprie  
certezze

LA PIOGGIA ARRIVERA'!






La maggior parte ha invece rapportato il significato della parola consapevolezza agli eventi che stanno vivendo in questo periodo, riportando l'importanza di avere consapevolezza delle proprie azioni nell'affrontare anche i momenti più difficili che la vita ci mette davanti.



Il concetto della consapevolezza si può più facilmente comprendere facendo riferimento a diverse situazioni che stiamo vivendo:

La prima è sicuramente quella del coronavirus. A causa di questa emergenza la nostra scuola è chiusa e siamo stati costretti a rimanere a casa. Inizialmente abbiamo fatto fatica a capire il perché, ma grazie alle spiegazioni dei nostri genitori e dei maestri abbiamo capito

che rimanere a casa era l'unico modo per evitare che si diffondesse la malattia ed evitare che fossero colpite le persone più deboli ed anziane.



Questo momento di quarantena ci ha fatto conoscere una nuova parola: consapevolezza. Essere consapevoli significa essere coscienti e informati di un fatto e di una situazione. Per affrontare questa quarantena abbiamo dovuto acquisire nuove consapevolezze. Oggi siamo consapevoli che per superare questo momento dobbiamo rispettare le regole come mantenere la distanza e indossare delle protezioni. Solo con questa consapevolezza possiamo superare questo difficile momento.









...lavarsi bene le mani, cantando la canzoncina

"Tanti auguri a te"...



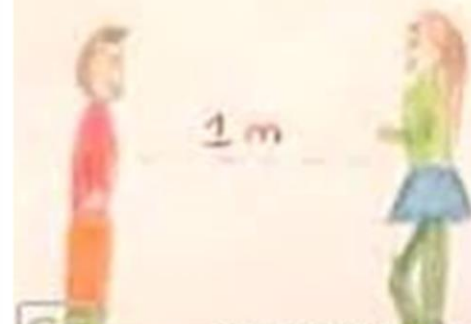
...indossare mascherina e guanti quando sei...



Uscire solo per lavoro e la spesa

# CONSAPEVOLEZZA

Mantenere un metro di distanza...



...coprirsi naso e bocca con fazzoletti o piega del gomito quando starnu hscio tossisci



... Aiutare i vicini in difficoltà...





EVVIVA!

SICCOME SIAMO RIMASTI A CASA QUEST' EPIDEMIA È FINITA!

EVVIVA! IL CORONAVIRUS SE N'È ANDATO! PERCHÉ SIAMO STATI CONSAPEVOLI!

ABBAMO IMPARATO CHE BISOGNA ESSERE CONSAPEVOLI

EVVIVA!

ARRESO!



*Testo collettaneo dell'Inter – ACS: "I tre colli".*

