

Laboratorio esperienziale di Social-Emotional Learning

Il mandala come esperienza di ascolto, relazione e costruzione del gruppo



Un percorso per trasformare ascolto, autoregolazione, empatia e collaborazione in esperienze vissute dalla classe.

Scheda collegata all'articolo "Social-Emotional Learning: educare alle emozioni senza insegnarle"

Attività realizzata e documentata da Vanina Patrizio • Testo e progetto editoriale di Nicola Simoncelli

Il laboratorio

Il laboratorio traduce i principi del Social-Emotional Learning in un'esperienza condivisa, nella quale il gruppo passa dalla scoperta del mandala come forma simbolica all'ascolto del proprio stato interno, fino alla costruzione collettiva di un'opera comune. Il cerchio, il respiro, i materiali naturali e il movimento nello spazio diventano mediatori educativi. I bambini non ricevono una spiegazione astratta di empatia, flessibilità o collaborazione, ma incontrano queste dimensioni mentre agiscono insieme e rielaborano ciò che è accaduto.

Il punto pedagogico

Il mandala non è il traguardo del laboratorio. È la traccia visibile di un processo nel quale ogni contributo modifica l'insieme e richiede ascolto, adattamento e cura reciproca.

Organizzazione

DESTINATARI Classe quarta della scuola primaria. Il percorso è adattabile indicativamente dagli 8 agli 11 anni.	DURATA SUGGERITA Una fase introduttiva di 15-25 minuti e due o tre incontri da 45-60 minuti, oppure una mattinata laboratoriale.
SPAZIO Aula con una zona centrale libera. Se possibile, giardino o spazio esterno per la raccolta.	MATERIALI Sabbia o terra pulita, foglie, rametti, sassi, frutti, bacche, pigne, fiori caduti, fogli e colori.

Finalità educative

- favorire l'ascolto di sé e il riconoscimento del proprio stato emotivo
- sostenere attenzione, calma e disponibilità alla relazione
- allenare attesa, rispetto dei turni e partecipazione responsabile
- sperimentare la flessibilità di fronte ai contributi imprevisti degli altri
- rafforzare il senso di appartenenza e la costruzione del gruppo
- rielaborare l'esperienza attraverso parole, immagini e domande aperte

Competenze SEL coinvolte

Autoconsapevolezza	Autogestione	Consapevolezza sociale	Competenze relazionali	Decisione responsabile
--------------------	--------------	------------------------	------------------------	------------------------

Nota di contesto

Il laboratorio si ispira alla forma circolare e alla costruzione collettiva del mandala. Non intende riprodurre un rituale religioso, ma utilizzare il cerchio e l'organizzazione intorno a un centro come dispositivi di attenzione, relazione e composizione condivisa.

Conoscere il mandala prima di costruirlo

Il laboratorio non comincia dalla disposizione dei materiali, ma dall'incontro con il mandala come forma simbolica. Una breve introduzione orale, sostenuta da immagini o video, permette ai bambini di comprendere che non stanno semplicemente preparando una decorazione, ma entrando in un'esperienza organizzata attorno a un centro e costruita attraverso la relazione tra le parti.

0

Incontrare il mandala come forma simbolica

Che cos'è il mandala

La parola sanscrita maṇḍala significa "cerchio" o "forma circolare". In diverse tradizioni dell'Asia indica uno spazio ordinato attorno a un centro; nei mandala buddhisti tibetani può rappresentare simbolicamente il cosmo e un percorso di attenzione. I mandala di sabbia vengono costruiti con grande precisione e poi dissolti. Questo passaggio introduce il tema del cambiamento e dell'impermanenza. Nel contesto scolastico tali riferimenti vanno presentati con rispetto culturale, senza trasformare il laboratorio nella riproduzione di un rituale religioso.



La forma circolare organizza i materiali attorno a un centro e rende visibile il contributo di ciascuno.

Una possibile introduzione orale

"Mandala è una parola antica che significa cerchio. In alcuni luoghi del mondo il mandala rappresenta un universo ordinato attorno a un centro. Oggi ne costruiremo uno insieme. Ognuno aggiungerà una parte, ma nessuna parte resterà isolata dalle altre. Alla fine osserveremo come l'opera cambia quando cambiamo posizione e decideremo insieme come concludere l'esperienza."

Supporti video suggeriti

È sufficiente mostrare uno o due estratti brevi. Il docente seleziona preventivamente contenuti adatti all'età, privilegiando immagini che rendano leggibili il processo, la cura dei gesti e la trasformazione dell'opera.

VIDEO 1	Costruzione e dissoluzione di un mandala tibetano. Un estratto di pochi minuti permette di osservare precisione, pazienza, lavoro condiviso e trasformazione finale. Ricerca suggerita: "mandala tibetano di sabbia, costruzione e dissoluzione".
VIDEO 2	Disegnare un mandala dal centro verso l'esterno. Un breve tutorial rende visibili il centro, la ripetizione, la simmetria e il rapporto tra le parti. Ricerca suggerita: "disegnare un mandala passo passo per bambini".

Domande per accompagnare la visione

Le domande non cercano una risposta corretta. Servono ad attivare l'osservazione e a raccogliere parole che potranno essere riprese durante il laboratorio.

- Che cosa noti nel modo in cui le persone costruiscono il mandala?
- Che cosa tiene insieme le diverse parti dell'opera?
- Come cambia la composizione quando qualcuno aggiunge o sposta un elemento?
- Che cosa provi sapendo che un'opera costruita con tanta cura verrà poi trasformata?

Passaggio facoltativo: un mandala individuale

Prima della composizione di gruppo, ogni bambino può disegnare su carta una piccola forma circolare partendo da un centro e ripetendo liberamente linee, figure e colori. Il disegno non viene interpretato psicologicamente. Serve a familiarizzare con centro, simmetria, ritmo e libertà espressiva, preparando il passaggio dall'opera personale a quella collettiva.

Preparare il setting

Prima dell'attività è utile liberare il centro dell'aula e disporre la classe in cerchio. Il setting comunica che sta per iniziare un'esperienza diversa dalla lezione frontale. L'insegnante introduce poche regole chiare: si osserva senza giudicare, si può parlare ma anche restare in silenzio, si rispettano i tempi degli altri e il contatto fisico non è mai obbligatorio.

Attenzione all'inclusione

Adattare posture, movimenti, tempi e materiali alle necessità della classe. Chi non desidera chiudere gli occhi, toccare un compagno o sedersi a terra deve poter partecipare in una forma alternativa e ugualmente significativa.

1 Entrare nel cerchio: respirare e ascoltare



Il gruppo crea uno spazio comune di calma prima di iniziare la costruzione.

La classe si siede in cerchio. L'insegnante invita a portare l'attenzione al respiro senza chiedere una prestazione e senza correggere le sensazioni. Si possono contare insieme da tre a cinque respirazioni naturali, lasciando che l'espiazione rallenti gradualmente. Il momento termina con una breve osservazione del corpo e, solo su base volontaria, con una parola che descriva come ci si sente.

Il ruolo dell'insegnante

L'adulto non dirige il respiro dall'esterno, ma partecipa. La sua postura, il tono della voce e la capacità di accogliere risate, distrazioni o imbarazzo diventano un modello concreto di regolazione. L'obiettivo non è ottenere silenzio perfetto, ma costruire progressivamente uno stato di presenza condivisa.

Una consegna possibile

"Non dobbiamo respirare tutti nello stesso modo. Proviamo semplicemente ad accorgerci dell'aria che entra e che esce, e di come cambia il nostro corpo mentre restiamo insieme."

Dai materiali alla composizione

2 Raccogliere, osservare e scegliere i materiali



La raccolta dei materiali porta l'esperienza fuori dall'aula e attiva osservazione, tatto, scelta e curiosità.

La raccolta può avvenire nel giardino della scuola o essere preparata in precedenza. I bambini cercano materiali diversi per forma, consistenza e colore, poi li osservano e li organizzano liberamente. La fase allarga l'esperienza oltre l'aula e valorizza il rapporto sensoriale con l'ambiente.

Raccogliere soltanto elementi sicuri, puliti e già caduti, evitando materiali taglienti, piante irritanti o possibili allergeni.

3 Costruire il mandala di gruppo



Ogni intervento modifica una composizione già iniziata e richiede attenzione al contributo degli altri.

L'insegnante colloca un primo elemento al centro. A turno, o in piccoli gruppi, gli alunni aggiungono i materiali dal centro verso l'esterno. Non c'è un modello da copiare. Ognuno osserva ciò che esiste, sceglie dove intervenire e accetta che il proprio segno possa essere trasformato dal contributo successivo.

In questa fase entrano in gioco attesa, scelta, negoziazione, tolleranza dell'imprevisto e responsabilità verso un'opera comune.

Osservare e rielaborare

4 Cambiare il punto di vista



La visione cambia insieme alla posizione di chi guarda.

Quando il mandala è concluso, i bambini camminano lentamente lungo il perimetro. Tenersi per mano è possibile, ma non necessario. L'insegnante invita a osservare cosa cambia spostando il punto di vista. Il passaggio rende concreta la prospettiva dell'altro. Lo stesso oggetto può essere percepito in modi differenti.

5 Dare parole all'esperienza



Osservare l'opera conclusa aiuta a riconoscere e raccontare ciò che è accaduto.

La rielaborazione avviene di nuovo in cerchio. Le risposte non vengono valutate e nessuno è obbligato a raccontare emozioni personali. L'insegnante può raccogliere parole, disegni o brevi frasi.

DOMANDE PER LA RIELABORAZIONE

- Che cosa hai notato nel corpo durante il momento di calma?
- Come ti sei sentito quando un compagno ha cambiato una parte vicina alla tua?
- In quale momento ti sei sentito parte del gruppo?

Trasformare e documentare

6 Trasformare e lasciare andare — fase facoltativa



La documentazione fotografica conserva la memoria dell'esperienza, anche quando l'opera viene trasformata.

Il laboratorio può concludersi con una trasformazione collettiva del mandala. Dopo averlo fotografato, la classe può smontarlo con cura, redistribuire i materiali o restituire all'esterno quelli compatibili con l'ambiente. Il passaggio distingue il valore dell'esperienza dalla conservazione dell'oggetto prodotto.

La proposta va presentata in anticipo e adattata alla sensibilità del gruppo. Non è indispensabile distruggere l'opera. L'obiettivo è accompagnare una trasformazione consapevole, non mettere alla prova i bambini.

Conclusioni

Il laboratorio mostra come il Social-Emotional Learning possa prendere forma senza diventare una lezione descrittiva sulle emozioni. Il corpo, il respiro, i materiali, lo spazio e la relazione partecipano allo stesso processo. L'esperienza precede la concettualizzazione e la parola finale permette di riconoscere ciò che è stato vissuto.

Il ruolo dell'insegnante è decisivo. L'adulto prepara il setting e orienta i passaggi, ma non rimane soltanto regista. Partecipa al cerchio, osserva le proprie reazioni, modella calma e flessibilità e accetta che il risultato non sia completamente prevedibile. La classe costruisce così un piccolo sistema relazionale nel quale il benessere non viene spiegato, ma sperimentato insieme.

L'idea da portare con sé

Il mandala è temporaneo. Ciò che rimane è l'esperienza di aver costruito qualcosa insieme, modificando il proprio gesto per farlo entrare in relazione con quello degli altri.

Osservare senza giudicare

Durante e dopo l'attività l'insegnante può annotare episodi significativi, senza trasformare il laboratorio in una prova. Alcuni aspetti utili da osservare sono:

- ☐ modalità di partecipazione e richiesta di aiuto
- ☐ capacità di attendere e lasciare spazio agli altri
- ☐ reazioni quando la composizione viene modificata
- ☐ strategie spontanee di collaborazione o mediazione
- ☐ parole emerse nella rielaborazione finale

Traccia modificabile per l'insegnante

Questa pagina può essere compilata dopo il laboratorio per documentare il processo e preparare eventuali attività successive.

Classe	Data	Durata effettiva

Il clima iniziale del gruppo

Che cosa ha favorito la partecipazione

Un episodio significativo di collaborazione o flessibilità

Parole, domande o immagini emerse dai bambini

Adattamenti da introdurre in una prossima esperienza

Possibili sviluppi

Il gruppo può tradurre l'esperienza in un mandala individuale, in un testo collettivo, in una mappa delle parole emerse oppure in una nuova composizione costruita con regole differenti. L'attività successiva dovrebbe nascere da ciò che la classe ha osservato e non dalla necessità di completare un programma prefissato.