

**ACCETTARE IL
CAMBIAMENTO**

PIPER

Piper è un piccolo uccellino, la cui madre voleva insegnargli a nutrirsi da solo, ma la paura dell'ignoto provocò una serie di complicazioni nell'allenamento per la sopravvivenza.

La paura dell'uccellino lo costrinse a patire la fame fino a che il caso o il destino lo fecero imbattere in un magnifico istruttore con le sembianze di paguro. Questo evento gli offrì una prospettiva diversa della sua vita e della destrezza che aveva bisogno di acquisire.

Questo cortometraggio ci racconta una storia in cui ognuno di noi potrebbe identificarsi. Se ci guardiamo allo specchio infatti e osserviamo per bene, vedremo che spesso anche noi diventiamo uccellini fradici e intimoriti dalle onde. Non è facile superare le proprie paure ed avventurarsi in qualcosa di sconosciuto. Così come il protagonista del video, ci sentiamo vulnerabili di fronte all'ignoto e ci blocchiamo quando è il momento di fare un passo importante che ci permetterebbe di avanzare. Superare la nostra zona di comfort (sicurezza) ci offre però l'opportunità per scoprire qualcosa di noi e per crescere.

Piper riesce ad affrontare le sue paure, spinto dalla fame, ma anche dalla sua curiosità e dal desiderio della scoperta. Possiamo crescere solo quando ci convinciamo che le difficoltà fanno parte della vita e che per vincere la paura bisogna avere il coraggio di mettersi in gioco e andare oltre ciò che già conosciamo. E così la paura si trasforma in meravigliosa scoperta.



<https://www.panorama.it/video/piper-il-cortometraggio-della-pixar-video>

HO IMPARATO

Quando non sentirsi capace può divenire un'opportunità

Esempi: imparare ad andare in bici senza rotelle, imparare a nuotare, conoscere persone nuove, affrontare una verifica che teme, comunicare i tuoi sentimenti ad una persona che ti piaceva, ecc.

**Racconta in quale occasione anche tu ti sei sentito come Piper, di fronte all'onda.
Volevi imparare qualcosa di nuovo, ti sentivi attratto, incuriosito.
Contemporaneamente avevi paura, ti sentivi bloccato, incerto, insicuro, poco fiducioso?**

EPISODIO

Quali azioni hai adottato per uscire da quella situazione?

**Scrivi il nome delle persone che ti sono state di aiuto in quel momento di difficoltà.
Come ti hanno aiutato? Che cosa hanno fatto per esserti di aiuto?**

NOME

NOME

LA LINEA DELLA MIA VITA

Quando non sentirsi capace può divenire un'opportunità

Esempi: imparare ad andare in bici senza rotelle, imparare a nuotare, conoscere persone nuove, affrontare una verifica che temevi, comunicare i tuoi sentimenti ad una persona che ti piaceva, ecc.



SOLE = cambiamento positivo



NUVOLE = c'è stata una leggera difficoltà



NUVOLA E SOLE = episodio di difficoltà con soluzione che porta maggiore serenità



PIOGGIA = hai vissuto una difficoltà moderata



TORNADO = esperienza molto dolorosa, traumatica.



NUVOLA CON FULMINE = esperienza di tristezza



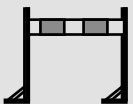
CEROTTO = sono avvenute soluzioni nella difficoltà



SOLE E ARCOBALENO = passaggio da un momento di difficoltà alla condizione di serenità



NODO = legame di amicizia solido



OSTACOLO = ostacolo imprevisto



PACCO REGALO = una opportunità imprevista



STRETTA DI MANO = nascita di amicizia importante o una persona di aiuto



CUORE = esperienza importante - momento speciale



PONTE ROTTO = rottura, periodo di distanza, sospensione

LA LINEA DELLA MIA VITA

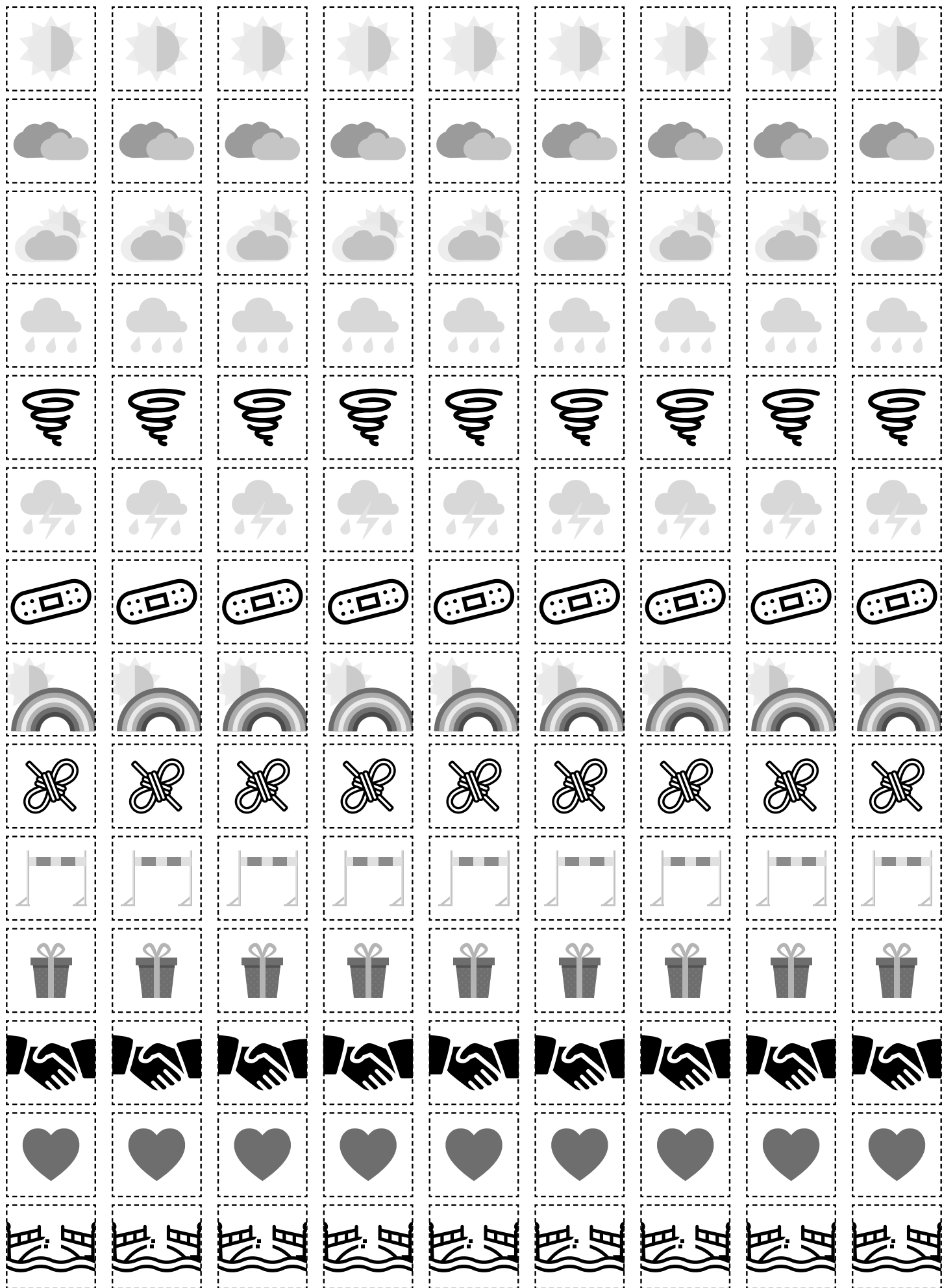
Utilizzando i simboli della leggenda ricostruisci la storia della tua vita

ETÀ CHE AVEVI O ANNO DI ACCADIMENTO

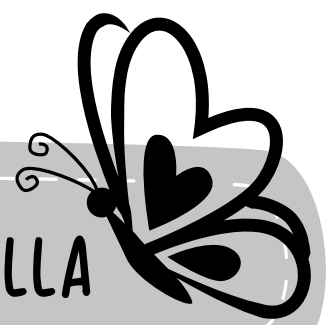
VISSUTI E CAMBIAMENTI DELLA VITA



LA LINEA DELLA MIA VITA



STORIA DEL BRUCO E DELLA FARFALLA



C'era una volta un piccolo bruco che si trascinava con difficoltà da un luogo all'altro. Finché un giorno, stanco di trascinarsi decise di arrampicarsi su un albero, ci mise un po' ma a poco a poco riuscì a salire.

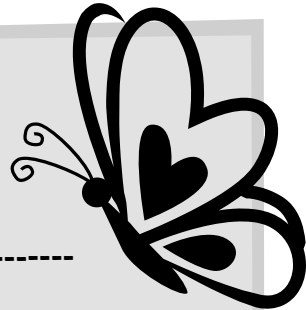
Raggiunse un ramo dal quale poteva vedere tutta la vallata. La vista era meravigliosa e il bruco percepiva una sensazione di grande pace. Non rinnegava la sua vita da bruco ma ammirando quel paesaggio sentiva che la vita poteva riservargli qualcosa di nuovo e diverso. Stava così bene che su quel ramo si addormentò. Dormì per molto tempo, durante il quale, intorno a lui si formò una crisalide, un involucro grazie al quale fu in grado di mantenere quella sensazione di pace che gli serviva per trasformarsi in un altro essere. Quando si svegliò, si sentì intrappolato dentro una pesante corazza che non gli permetteva di muoversi. Sentì che era cresciuto qualcosa di strano sulla sua schiena, con grande sforzo mosse le enormi ali blu e la corazza si ruppe. Il bruco non era più un bruco, era una farfalla blu. Tuttavia, era stata bruco per così tanto tempo da non rendersi conto di essere diventato una farfalla e così continuò a comportarsi come un bruco e scese dall'albero usando le sue piccole zampe. Ma le sue ali non la lasciavano muoversi sul pavimento con tanta facilità come faceva prima. Si sentiva stanca e infelice e si mise a piangere. Sentendo quel pianto, si avvicinò a lei una bellissima e saggia farfalla bianca. Si posò sopra un fiore e per un po' osservò la farfalla blu senza dire niente. Quando finì di piangere, la farfalla bianca le spiegò che adesso poteva usare le sue ali per volare. E osservare il mondo proprio come aveva fatto dall'albero.

La farfalla blu osservò con meraviglia ogni movimento della farfalla bianca e rifletté sulle sue parole. In quell'istante iniziò a capire che non era più un bruco, che forse quelle pesanti ali potevano esserle utili. Le aprì di nuovo e questa volta le lasciò aperte, chiuse gli occhi e sentì come il vento le accarezzava. Sentì che quelle ali adesso facevano parte di lei e accettò che non era più un bruco e che, pertanto, non poteva più vivere come tale, strisciando.

Quando si rese conto della verità, stava volando. Scoprì che la paura di volare non le aveva permesso di accettare ciò che era davvero: un bruco trasformato in una meravigliosa farfalla blu.

UN CAMBIAMENTO IMPORTANTE

I cambiamenti fanno parte della vita, eppure, di fronte a ciò che non conosciamo possiamo sentirci spaventati, come il bruco quando si trasforma in una farfalla e possono generarsi delle resistenze, ossia l'insieme di comportamenti che mettiamo in atto per difenderci rispetto all'avanzare del nuovo.



Descrivi un cambiamento importante che hai dovuto affrontare nella tua vita.

Pensando a quel cambiamento ti sei mai sentito come il bruco all'inizio della sua metamorfosi? Avevi delle paure?

Che difficoltà hai incontrato?

Cosa o chi ti ha aiutato ad affrontare quel cambiamento?

In quale momento ti sei sentito finalmente una "farfalla"? (libero, a tuo agio, sicuro...)

Cosa hai imparato da quell'esperienza? Che cosa è migliorato nella tua vita?

LE MIE TRASFORMAZIONI

Pensando a te e ai vari ambiti della tua vita, in che cosa ti senti trasformato?
Sei soddisfatto di questi cambiamenti?

COME ERO PRIMA

ASPETTO FISICO _____

CARATTERE _____

PASSIONI PERSONALI _____

RELAZIONI FAMILIARI _____

RELAZIONI AMICALI _____

Lo dico con un disegno...

COME SONO ADESSO

ASPETTO FISICO _____

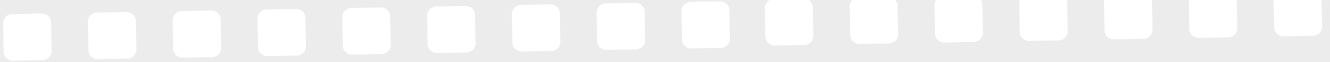
CARATTERE _____

PASSIONI PERSONALI _____

RELAZIONI FAMILIARI _____

RELAZIONI AMICALI _____

Lo dico con un disegno...



Quali sono i cambiamenti che ti piacciono DI PIÙ? Perché?

Quali sono i cambiamenti che ti piacciono DI MENO. Perché?

