Nature Intelligence

La natura come maestra nel lavoro con i giovani

Manuale per promuove la Nature Intelligence nei programmi di educazione non formale per connettere i giovani con la natura

Agnes van den Berg, Angelica Paci,
Helena Kosková, Karmen Murn,
Francesca Salmeri &
Thomas Albers

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Questo manuale fa parte del partenariato strategico Erasmus+ “Nature Intelligence in Youth Work”, finanziato nell’ambito del programma Erasmus+, numero di progetto 2020-2-NL02-KA205-003082.

I partner del progetto sono: Fondazione Anatta (Paesi Bassi), IVN Educazione Ambientale (Paesi Bassi), Kamaleonte ASD APS (Italia), Zavod Ambitia (Slovenia) e Čia Čekija — Natural Spirit (Repubblica Ceca)

I dettagli del progetto, il curriculum per gli educatori e gli altri documenti sono disponibili sul sito web del progetto: **www.natureintelligence.eu**

Coordinamento del progetto: Dr. Thomas Albers e Prof. Agnes van den Berg, Fondazione Anatta, Paesi Bassi.

Autori (in ordine alfabetico): Dr. Thomas Albers, Prof. Agnes van den Berg, Helena Kosková, Karmen Murn, Angelica Paci e Francesca Salmeri.

Contributori: Mario D’Agostino, Joris Buis, Honza Látal, Nils Leichsenring e Kim de Rijk.

Progettazione grafica: Darjan Bunta

Imagini: www.freepik.com

Citazione completa della relazione suggerita: Van den Berg, A.E., Paci, A., Kosková, H., Murn, K., Salmeri, F. & Albers, T. (2022). Nature as a Teacher in Youth Work. *Manual for promoting Nature Intelligence in non-formal education programmes to connect young people with nature*. Aalten: Anatta Foundation.

Copyright © 2022 gli autori. Il contenuto, o parti di esso, può essere utilizzato gratuitamente, citando gli autori, solo per scopi non commerciali.

Il sostegno della Commissione europea nella produzione di questa pubblicazione non costituisce un’approvazione del suo contenuto, che riflette esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Tabella dei Contenuti

Benvenuti a tutti i lettori! 4
Per chi è questo manuale? 4
Scopo di questo manuale 4
Educazione non formale 4
Come è stato sviluppato questo manuale? 4
Panoramica di questo manuale 5
L'origine del manuale: La storia della vespa 5

Parte 1: Introduzione alla NQ 6

Il concetto di Nature Intelligence 7
The human-nature connection 7
Cognizione 8
Emozione 8
Spirito 8
Azione 8
La NQ come proprietà emergente 8
Testa la tua Nature Intelligence 9
Il test NQ-36 9
Dimensione cognitiva 10
Dimensione emotiva 10
Dimensione spirituale 11
Dimensione dell'azione 11
La NQ nel lavoro con i giovani: principi e linee guida 12
L'intelligenza della natura 12
Interezza 13
Diversità 14
Cicli 15
Forze 16
Utilizzo dei principi e delle linee guida 17
Come siamo arrivati a sviluppare questi principi e linee guida? 18

Parte 2: Qualche spunto dai racconti di chi lavora con i giovani 20

Quattro racconti 21
RACCONTO 1: Il potere trasformativo del fuoco 22
RACCONTO 2: Le cucce 24
RACCONTO 3: Labirinto per il Solstizio d'Inverno 26
RACCONTO 4: Immagini della natura 28

Parte 3: Progettare un programma sull'NQ rivolto ai giovani 30

Un approccio graduale 31
Approccio generale 31
Guida passo-passo 31
Lavori in corso 31

Bibliografia 36

APPENDICE A: POSSIBILI DOMANDE DI RIFLESSIONE PER LA VALUTAZIONE INDIVIDUALE DI UN PROGRAMMA SULL'NQ 37

Benvenuti a tutti i lettori!

Al giorno d'oggi, forse anche a causa dell'uso smodato e inconsapevole della tecnologia e dei social, i giovani stanno perdendo sempre più la connessione con la natura, incrementando la loro dipendenza dallo schermo. Questo manuale introduce il concetto di Nature Intelligence (NQ), come fonte di ispirazione per gli educatori che vogliono contribuire alla riconnessione dei giovani (15-25 anni) con la natura.

Per chi è questo manuale?

Il manuale è rivolto a tutti (animatori giovanili, educatori, amministratori, volontari o sviluppatori di programmi) coloro che vogliono ispirarsi alla natura come maestra, per arricchire la qualità dei programmi di educazione non formale e l'impatto che questi hanno sui giovani e le loro comunità. Questi programmi comprendono l'educazione ambientale e anche altri approcci outdoor, come gli scout, ma potrebbero anche estendersi al lavoro giovanile più generale in ambienti urbani e interni, compresi centri comunitari, club giovanili, programmi di arti e mestieri e altre iniziative. Analogamente, il contenuto può essere applicato anche ai programmi volti a migliorare il benessere dei giovani attraverso l'utilizzo della natura come elemento principale.

Scopo di questo manuale

In questo manuale, ti diamo contenuti e ispirazione per sviluppare programmi e attività di educazione non formale che mirano a promuovere, nel lavoro giovanile, la connessione con la natura, oltre a nutrire la Nature Intelligence dei giovani per consentire loro di connettersi alla natura e stimolarli a utilizzare questa connessione per mantenere in salute se stessi e per prendersi cura di quella del pianeta. È possibile utilizzare il manuale per creare nuovi programmi e attività o per arricchire quelli che già svolgi. Puoi utilizzare il manuale indipendentemente dalla tua esperienza in ambito di programmi educativi outdoor. Il contenuto è progettato per essere applicato in ogni situazione, consentendovi di iniziare da zero o di arricchire i programmi che già avete in essere.

Educazione non formale

Se stai leggendo questo manuale, con molta probabilità già conosci i principi dell'educazione non formale. Se non fosse così, sappi che "l'educazione non formale" è un approccio esperienziale che si svolge al di fuori di un sistema di apprendimento formale in una vasta gamma di contesti e situazioni nel lavoro con i giovani. Richiede una partecipazione intenzionale, volontaria e attiva ed è, in quanto tale, strettamente legata alle esigenze, ai desideri e agli interessi dei partecipanti. In generale, l'approccio è olistico e quindi le esperienze fornite mirano a coinvolgere i partecipanti a livello cognitivo, fisico, emotivo e sensoriale. I programmi possono essere semplici o più articolati e possono variare tra eventi o attività a breve o a lungo termine, volti a sviluppare le competenze dei giovani. La natura ci insegna che imparare è un'esperienza profonda e che anche noi siamo natura. Siamo quindi fatti per apprendere dalla natura e attraverso la sperimentazione della stessa. Il cervello è nel corpo e il corpo è nel mondo, quindi, quando progetti programmi, attività o pratiche per coltivare la Nature Intelligence porta, quanto più possibile, i giovani in natura.

Come è stato sviluppato questo manuale?

Questo manuale fa parte di un progetto, finanziato dal programma Erasmus+ dell'UE, volto a sviluppare la Nature Intelligence nei giovani. Il progetto si inserisce all'interno della strategia per i giovani dell'Unione europea (2019-2027), volta a sostenere la connessione, l'impegno e il potenziamento dei giovani. Il progetto prevede

tre pubblicazioni: un quadro concettuale 01, un manuale (che stai leggendo ora) e un corso di formazione online. Tutte e tre le pubblicazioni possono essere scaricate gratuitamente dal sito **www.natureintelligence.eu**.

Panoramica di questo manuale

Questo manuale è diviso in due parti. La prima parte ti dà i contenuti per lavorare con la Nature Intelligence (NQ) all'interno della tua organizzazione. Dopo una breve descrizione della NQ, troverai quattro principi secondo i quali potrai facilitare programmi per sviluppare l'NQ nel lavoro con i giovani: *interezza*, *diversità*, *cicli e forze*.
La seconda parte ti aiuta a "mettere in pratica la teoria". Iniziamo condividendo alcune storie personali che illustrano come questi principi convergano per nutrire la NQ nel lavoro con i giovani. Successivamente ti presentiamo un approccio per integrare passo passo la NQ nei tuoi programmi di formazione non formale. Per ogni passo, sono indicate azioni specifiche insieme a una descrizione dei risultati. Questi risultati ti aiuteranno a valutare se i passaggi e le azioni sono stati completati con successo.

L'origine del manuale: La storia della vespa

Nell'estate del 2021 tutti i partner di questo progetto europeo si sono incontrati a Sale San Giovanni, un piccolo paese nella parte settentrionale dell'Italia, famoso per i suoi campi di lavanda. Abbiamo alloggiato in un agriturismo circondato da uno splendido paesaggio. Ogni giorno andavamo all'arboreto locale a lavorare. La natura rigogliosa di questo posto è stata la cornice ideale, vista anche la tematica affrontata dal progetto.
Una sera siamo andati in una trattoria locale a mangiare gustosi e tipici piatti della cucina locale. Mentre eravamo seduti al tavolo, improvvisamente, uno di noi ha iniziato a sentirsi male, a causa di una forte reazione allergica provocata dalla puntura di una vespa. La situazione si è aggravata e tutto è diventato "surreale". Abbiamo chiamato il 118 e un'ambulanza è arrivata dopo un tempo che ci è sembrato infinito. Il nostro amico è stato portato in

un ospedale vicino, dove ha trascorso quasi tutta la notte. Per fortuna tutto è andato bene e la mattina dopo il nostro amico è riuscito persino a tenere il workshop che aveva preparato.
Ci sono diversi motivi per i quali stiamo condividendo con te questa "storia della vespa". All'inizio abbiamo lavorato godendo del lato più piacevole della natura, ovvero i bellissimi alberi dell'arboreto. L'incidente con la vespa ci ha ricordato il lato più sfidante della natura, facendoci pensare al fatto che spesso i giovani rifuggono il lato meno piacevole della natura, proprio perché crescono con poche esperienze positive della stessa. Molti di loro pensano agli aspetti più 'spaventosi e disgustosi' della natura, associandola ad insetti inquietanti, o al disagio provato nel bagnarsi o sporcarsi. La storia della vespa ci ha riportato a questo aspetto meno piacevole della natura. Eppure, allo stesso tempo, dimostra anche che, avere le giuste competenze e conoscenze, può aiutare a superare questo lato negativo. Riconoscendo l'insorgere della reazione allergica infatti, una persona nel nostro gruppo ha immediatamente somministrato al malcapitato un antistaminico, che aveva portato con sé per le emergenze. Senza questa medicina, le cose potevano peggiorare. Inoltre, vivere questa esperienza insieme ha rafforzato la nostra connessione e ci ha resi più forti come gruppo. Infine, l'esperienza ha rafforzato il nostro rispetto per la natura, che abbiamo riconosciuto come forza vitale più grande di noi.
In ricordo della nostra intensa esperienza con la vespa, abbiamo scelto delle piccole vespe per illustrare questo manuale.

Parte 1:
Introduzione alla NQ

Il concetto di Nature Intelligence

Figura 1.1. *Il modello della NQ a forma di fiore*

La connessione uomo-natura

La Nature Intelligence, o NQ, è un concetto multidimensionale che comprende qualità umane che servono per connettersi alla natura in modo cognitivo, emotivo e spirituale, e per utilizzare attivamente queste qualità per sostenere sia il benessere, la salute mentale e sociale degli individui che il benessere della natura e del pianeta.

In parole semplici, la NQ può essere vista come un'elaborazione del rapporto dell'essere umano con natura, nei suoi aspetti ricchi e molteplici. È strettamente legata all'intelligenza naturalistica, descritto da Gardner nella sua teoria delle intelligenze multiple 02 . Tuttavia, a differenza dell'intelligenza naturalistica che esprime più capacità e abilità cognitive, l'NQ comprende anche

competenze emotive e spirituali che consentono di connettersi con la natura in modo più profondo. L'NQ può essere esemplificato graficamente come un fiore con quattro foglie, ognuna delle quali rappresenta quattro dimensioni chiave (vedi figura 1.1): cognizione, emozione, spirito e azione. Queste quattro dimensioni possono essere descritte come segue:

Cognizione

La dimensione cognitiva dell'NQ si esprime attraverso le "classiche" competenze proprie dell'educazione ambientale, ovvero avere conoscenza del funzionamento dell'ambiente naturale e avere comportamenti eco-sostenibili. L'NQ ha a che fare con l'aspetto più intuitivo ed esperienziale di queste competenze, che includono:

- **Alfabetizzazione naturalistica:** conoscenza e comprensione intuitiva delle dimensioni, degli elementi, degli schemi e dei processi della natura
- **Curiosità:** avere interesse per la natura e riconoscerne il valore intrinseco
- **Abilità outdoor:** avere conoscenze pratiche e competenze di base per stare all'aria aperta e vivere nella natura

Emozione

La dimensione emozionale dell'NQ ha a che fare con un sentimento di connessione profonda con la natura. E' espressione di un senso di appartenenza alla natura e di una sentita esperienza affettiva, sia psicologica che fisica, percepita attraverso un'esperienza diretta e un'attitudine aperta, sia verso i lati piacevoli che quelli sgradevoli e spaventosi, della natura. Le competenze afferenti a questa dimensione sono:

- **Connessione:** capacità di connettersi con la natura, di prendersi cura degli altri esseri viventi, di vivere in armonia ed equilibrio con la natura e di identificarsi con essa
- **Embodiment:** connessione diretta con la natura attraverso il contatto fisico, il che include anche essere resilienti in presenza di condizioni più avverse, come maltempo o sporcizia
- **Apertura mentale:** avere una mente aperta, godere di tutti gli aspetti della natura, anche delle cose che potrebbero essere spaventose o disgustose

Spirito

La dimensione spirituale si riferisce a un sentimento di trascendenza e interconnessione, basato sulla consapevolezza che il mondo naturale che ci circonda è vivo e intelligente, proprio come lo sono gli esseri umani. Le competenze di questa dimensione sono:

- **Trascendenza:** Un'esperienza di flusso (nota anche come "momenti magici" o "esperienze di picco") durante la quale ci si sente collegati a qualcosa di più grande e sollevati dal trambusto della vita quotidiana
- **Mindfulness:** avere un'esperienza sensoriale consapevole della natura
- **Autenticità:** la capacità di essere fedeli a se stessi, di essere una persona autentica guidata dai propri principi interiori. E' la condizione per e al contempo il risultato di una esperienze di connessione spirituale con la natura.

Azione

La dimensione dell'azione si riferisce alla capacità di utilizzare le competenze emotive, cognitive e spirituali per il proprio benessere e per quello del pianeta, nonché per socializzare con i propri coetanei. Questa dimensione è in qualche modo un risultato "automatico" quando le altre tre dimensioni della NQ si realizzano. Le competenze di questa dimensione sono:

- **Benessere:** saper riconoscere e utilizzare le capacità rilassanti e potenzianti della natura per raggiungere un benessere fisico e mentale
- **Impegno:** essere motivati e capaci di impegnarsi in azioni che rendano il pianeta più verde e più sostenibile
- **Socializzazione:** scegliere la natura come luogo privilegiato di incontro con i propri amici e utilizzare l'interesse per la natura come modo per rafforzare il legame con i coetanei.

La NQ come proprietà emergente

L'idea alla base dell'NQ è che quando una persona ha acquisito abilità o competenze in tutti e quattro i domini, l'NQ si esprime come una "proprietà emergente". Una proprietà emergente può essere definita come *"una proprietà di un sistema che non è posseduta da nessuna delle singole parti del sistema e che si manifesta attraverso l'interazione tra le parti"*. Ad esempio, l'acqua possiede proprietà molto diverse rispetto agli elementi (ossigeno e idrogeno) che la compongono. Detto in modo più poetico, l'NQ può essere paragonato a un arcobaleno che inizia a splendere in condizioni specifiche, se si è nel momento e nel luogo giusto. Essendo noi stessi parte della natura, tutti noi possediamo le qualità di base della NQ. Questo implica che tutti sono Nature Intelligent e che non è possibile non essere Nature Intelligent. Detto questo, ci sono diversi profili e modi di essere Nature Intelligent e con il nostro progetto miriamo a coltivare e valorizzare l'NQ a tutti i livelli.

Testa la tua Nature Intelligence

La tabella 1.1 contiene una scala di 36 elementi per individuare, rispetto ai quattro domini, il tuo profilo NQ personale. Puoi utilizzare il test, disponibile al sito **www.natureintelligence.eu**, all'inizio di un programma per capire quali competenze, relativamente alle diverse dimensioni, i partecipanti già posseggono. Questo ti permetterà di supportare i giovani a individuare i propri obiettivi di apprendimento. In caso di programmi a lungo termine, puoi somministrare nuovamente il test al termine del programma, in modo da comprendere quale impatto lo stesso abbia avuto sui partecipanti.
Naturalmente, se anche tu come educatore vuoi avere più consapevolezza rispetto al tuo rapporto con la natura, puoi fare il test.

Il test NQ-36

Puoi compilare il test con le opzioni di risposta 1 = totalmente in disaccordo con 5 = totalmente d'accordo. Puoi ottenere il tuo 'Profilo NQ' sommando i punteggi ottenuti per ciascuna competenza e poi sommando i punteggi di tutte le competenze afferenti a ciascuna delle dimensioni. Il punteggio per ciascuna delle dimensioni varia da un minimo di 9 a un massimo di 45. Per avere un'idea del tuo profilo NQ, ti consigliamo di non sommare i punteggi delle diverse dimensioni per avere un numero unico. Utilizza i punteggi delle varie dimensioni per sapere qual è il tuo profilo. Ti consigliamo anche di non confrontare i tuoi punteggi con quelli ottenuti da altre persone, perché ognuno ha il suo profilo che è unico e impareggiabile.

Dimensione cognitiva

Alfabetizzazione naturalistica	1	So riconoscere molti animali, piante e pietre/tronchi, ecc.
	2	So riconoscere e comprendere i processi, gli schemi e i cicli della natura.
	3	Possiedo conoscenze specialistiche su vari aspetti della natura come uccelli, piante commestibili e fossili.
Curiosità	4	Mi interessano documentari, film, libri e articoli che parlano della natura.
	5	Sono incuriosito da come tutto in natura sembra essere interconnesso.
	6	Sono affascinato dalla bellezza della natura e dalle esperienze che offre.
Abilità	7	Sono in grado di applicare ciò che conosco della natura nella mia vita quotidiana, ad esempio so coltivare o cercare piante spontanee che siano edibili.
	8	Quando sono in natura non mi perdo.
	9	Saprei sopravvivere in natura perché so accendere un fuoco, trovare cibo, costruire un rifugio, ecc.

Dimensione emotiva

Connessione	10	Penso al mondo naturale come a una comunità a cui appartengo.
	11	Mi prendo cura degli esseri viventi: animali, piante o minerali.
	12	Penso che animali, piante ed esseri umani siano tutti interconnessi.
Embodiment	13	Non mi infastidisce essere bagnato o infangato quando sono in natura.
	14	Mi piace camminare a piedi nudi all'aperto.
	15	Mi piace toccare la terra a mani nude.
Apertura mentale	16	Posso sopportare la vista di uccelli o altri piccoli animali morti senza sentirmi a disagio.
	17	Per me non è un problema trascorrere una giornata in natura anche se non ci sono servizi igienici o altre strutture a disposizione.
	18	Preferirei non uccidere mosche o altri insetti.

Dimensione spirituale

Trascendenza	19	Anche gli ambienti naturali ordinari sono pieni di bellezza e complessità.
	20	Sono piuttosto aperto a scorgere negli elementi della natura un significato spirituale.
	21	Sento che tutti gli abitanti della terra, sia esseri umani che altri esseri viventi e altri organismi, hanno in comune una "forza vitale", "energia" o "anima".
Mindfulness	22	Quando sono in natura, mi sento nel qui e ora.
	23	La natura mi aiuta a tenere traccia dei miei pensieri e sentimenti.
	24	La natura acuisce i miei sensi e sento con più intensità odori, suoni e il vento sul viso.
Autenticità	25	La natura mi fa essere autentico e mi è di ispirazione per vivere secondo i miei valori e le mie convinzioni.
	26	Quando sono in natura mi sento più libero di agire in modo autentico senza il timore di essere giudicato.
	27	La natura mi ispira a riflettere sul senso della vita.

Dimensione dell'azione

Benessere	28	Se mi voglio sentire rigenerato e pieno di energia, mi immergo in natura.
	29	Quando mi sento stressato o giù di corda, fare qualcosa in natura mi fa sentire meglio.
	30	Stare in natura mi aiuta a gestire le emozioni molto di più di quando sto in città.
Impegno	31	Sono preoccupato per il clima e l'ambiente.
	32	Faccio attenzione a ciò che consumo perché ho rispetto per la natura e l'ambiente.
	33	Proteggere la natura e l'ambiente è un principio importante nella mia vita.
Socializzazione	34	Stare in natura mi rende più facile connettermi e interagire con gli altri.
	35	Mi piace partecipare ad attività in natura con gli altri.
	36	Cerco parchi o altri ambienti naturali come luogo privilegiato dove rilassarmi con gli amici.

La NQ nel lavoro con i giovani: principi e linee guida

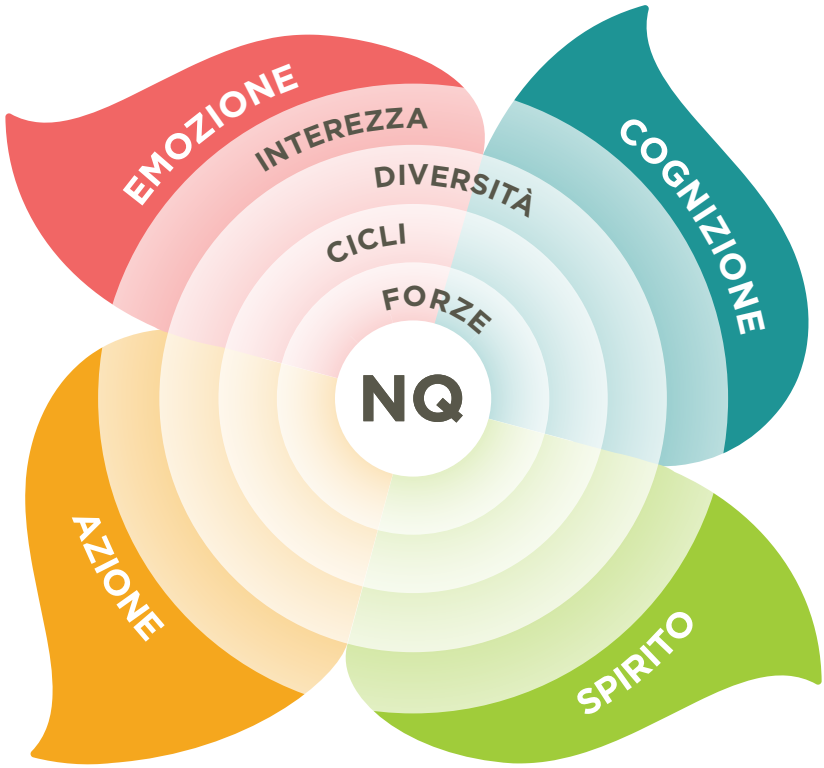

Figure 1.2. *Linee guida per progettare programmi sulla NQ nel lavoro con i giovani.*

L'intelligenza della natura

Sin dai tempi dei primi filosofi greci, l'umanità ha percepito il mondo naturale come intelligente — come essere vivo e animato. La natura funziona in modo complesso, tale da sembrare strettamente somigliante alla complessità del funzionamento umano.

Partendo dal presupposto che la natura è intelligente, ne consegue che la natura può esserci maestra ed essere fonte di ispirazione per il nostro modo di facilitare i processi di apprendimento. In effetti, la natura ha a lungo avuto questo ruolo, tanto che nel corso della storia, le persone si sono rivolte alla natura per trarre ispirazione e saggezza. Osservando più attentamente le nuvole e i venti, i nostri antenati navigarono per il mondo e scoprirono nuovi territori. Accettando il cambiamento delle stagioni, hanno imparato ad essere pazienti e ad affrontare le cose più lentamente. Fino a non molto tempo fa, le persone vivevano in piccole case con famiglie numerose. I bambini passavano gran parte

del loro tempo all'aperto, vagando per campi e foreste, vivevano momenti magici, imparando ad affrontare sfide come arrampicarsi sugli alberi o incontrare un gruppo di oche con i loro anatroccoli.
L'intelligenza della natura si riflette, tra le altre cose, nella capacità di alcuni organismi di sapersi rigenerare. Ad esempio se ti fai un taglio sulla mano, lo stesso si rimarginerà. Se tagli la testa di un verme, una nuova testa crescerà. L'intelligenza in natura è visibile anche nelle sue forme proporzionali — simili e frattali — che puoi ritrovare nella natura tutta. Queste forme proporzionali permettono di integrare le parti all'interno del tutto, dando origine alla bellezza e al fascino. Questa bellezza naturale si riflette quasi in tutte le forme che si trovano in natura, dalla forma geometrica e armonica dei fiori, alle galassie a spirale, ai gusci di conchiglie.
Questo manuale utilizza l'"intelligenza della natura" (come proprietà della natura) come punto di partenza per promuovere la Nature Intelligence (come proprietà degli esseri umani). Intrecciando queste due proprietà, miriamo a fornire una base solida e unica nell'ambito dell'educazione non formale.
In questo manuale, abbiamo individuato quattro categorie che possono esprimere l'intelligenza della natura e i principi a cui ispirarsi per promuovere la NQ nel lavoro con i giovani: interezza, diversità, cicli e forze (cfr. figura 1.2). Le descrizioni di queste categorie sono caratteristiche generali e non esaustive, che contraddistinguono l'essenza didattica della natura.
Al giorno d'oggi, soprattutto per le giovani generazioni che vivono e crescono in città, la natura ha smesso di svolgere il suo ruolo di maestra. Ci sono iniziative, come le scuole nel bosco, di cui un gruppo di giovani più privilegiato può beneficiare per connettersi con la natura e apprendere da essa. L'utilizzo di uno o di tutti e quattro i principi descritti di seguito può consentire di approcciare nuovamente alla natura come maestra, per promuovere la NQ nel lavoro con i giovani.

Interezza

Il principio dell'interezza si riferisce a quella qualità della natura di essere un tutt'uno, un'entità unica che non può essere suddivisa o divisa nelle sue parti. Duecento anni fa, Goethe, il poeta e scienziato tedesco, riconobbe l'importanza dell'"unità essenziale" in natura e la utilizzò come fondamento e ispirazione per il suo approccio alla scienza [04]. Al giorno d'oggi, il principio dell'interezza è un principio chiave dell'educazione olistica, una filosofia dell'educazione basata sulla premessa che ogni persona trova identità, significato e scopo nella vita attraverso la connessione con la comunità, con il mondo naturale e con i valori spirituali come la compassione e la pace [05]. Il principio dell' interezza si è sviluppato anche grazie alle attuali pratiche per proteggere e prendersi cura della natura. Infatti le stesse vedono la natura come un organismo interconnesso, in cui ogni elemento e ogni sua parte hanno un ruolo e una funzione specifica per sostenere il sistema nel suo insieme. Naturalmente, anche noi facciamo parte del tutto e il principio dell'interezza è anche quello di riconoscere che gli esseri umani sono natura e appartengono a un tutto più ampio.

Linee guida per l'utilizzo del principio dell'interezza

- **Connettiti:** Esplora e concedi momenti e attività, sia a te stesso che ai giovani, per promuovere la connessione con se stessi (esercizi corporei, meditazione, bere del tè, tuffarsi nell'acqua fredda,...), la connessione con gli altri (contatto visivo, tatto, condivisione, momento di attenzione,...) e connessione con la natura/l'universo (solo moment in natura, rituale, giardinaggio, guardare le stelle,...).
- **Includi tutti gli elementi:** Favorisci l'interezza, l'equilibrio e l'armonia attivando tutti gli elementi complementari nell'individuo, nel gruppo e nella natura. Concentrati (almeno nei programmi a lungo termine) su tutte e quattro le dimensioni del NQ (cognizione, emozione, spiritualità, azione). Favorisci la conoscenza dei quattro elementi della natura (terra, acqua, fuoco, aria); adotta un approccio olistico (integrando corpo, mente, anima, spirito), cammina in tutte le direzioni (est, sud, ovest, nord).
- **Sii coerente e autentico:** per essere guide affidabili e ispirare i giovani, ci deve essere coerenza tra ciò che pensiamo/crediamo e ciò

che diciamo e facciamo. Presta attenzione a tutti gli aspetti del programma, compresi quelli pratici: ad esempio, mantieni l'ambiente pulito, prepara cibo sano, pensa a come puoi ridurre gli sprechi, utilizza materiali naturali per le attività, mostra rispetto per il luogo in cui siete e per gli altri esseri viventi ivi presenti.

- **Riconosci i bisogni di sviluppo di base:** Ci sono 5 bisogni di sviluppo di base che devono essere soddisfatti sia a livello fisico e che simbolico per far sì che un giovane cresca in un adulto "completo" — e anche affinché un gruppo si trasformi in una comunità funzionante. Questi sono: luogo (impegnati per creare uno spazio adatto all'apprendimento, che sia inclusivo tale che tutti possano essere apprezzati per quello che sono e che possano esprimersi nel gruppo), nutrimento (fornire una quantità e una qualità adeguata di cibo che sia "gustoso" e nutriente, spontaneità, informazione, attività), supporto (fornisci supporto mentale, emotivo, spirituale e fisico), sicurezza (definisci chiare regole di sicurezza e munisciti di pronto soccorso per le attività all'aperto. Concorda con i giovani regole di convivenza condivise e collettivamente accettate per fare in modo che i giovani possano stare insieme in modo da rispettarsi a vicenda) e limiti (stabilisci limiti chiari e invita tutti a seguirli — definisci insieme ai giovani ciò che è accettabile, quali siano i limiti temporali e chiarisci l'importanza di avere il diritto di fermarsi,...).

Diversità

La natura ci insegna che, invece di attingere da una risorsa limitata e finita, c'è un altro modo in cui i sistemi operano, che non si basa sulla scarsità, ma sull'abbondanza e sulla generosità. Man mano che gli ecosistemi si evolvono in natura, diventano sempre più diversi. Questa diversità crea più (anziché meno) risorse in un sistema. Questo perché piante e specie diverse hanno bisogno di nutrienti diversi per prosperare e ognuna genera abbondanti risorse che vengono successivamente condivise. Questo fa sì che possono ottenere ciò di cui hanno bisogno cooperando. Infatti, invece di attingere tutte le loro risorse dal suolo, si scambiano le risorse con altre specie. In natura, secondo il principio "dalla nascita alla morte", non vi è alcun "rifiuto": tutto ha uno scopo ed è parte di un sistema ciclico interconnesso. Questo tipo di relazione non competitiva e cooperativa crea le condizioni per un sistema che si basa sulla diversità, la complementarità, la resilienza e l'abbondanza.

Linee guida per l'utilizzo del principio della diversità

- **Sii consapevole dei diversi punti di ingresso:** E' importante che tu tenga presente che i partecipanti non solo hanno tutti un diverso profilo di intelligenza, che caratterizza il modo in cui apprendono e agiscono, hanno anche diversi profili di NQ e quindi si avvicinano, apprezzano e si sentono connessi alla natura in modi diversi. I partecipanti infatti si approcciano ad un'attività o ad un esercizio con interessi, esperienze, contesti sociali e culturali diversi. Cerca di riconoscere questa diversità e fornisci livelli adeguati di sfida e impegno, così da stimolare i diversi punti di ingresso dei partecipanti.
- **Ascolta la saggezza di chi sta in cerchio:** durante i tuoi corsi usa la comunicazione circolare e attività per la costruzione del gruppo. Le tribù native di tutto il mondo hanno sempre utilizzato il cerchio, poiché ogni voce porta con sé saggezza e, tutte le voci insieme, creano una saggezza collettiva che trascende la singola voce. I cerchi sono forme non gerarchiche, pertanto inclusive, che fanno sentire i partecipanti non giudicati, ma apprezzati e a proprio agio nel condividere le loro idee in modo autentico.
- **Coinvolgi tutti i sensi:** Assicurati di includere attività che stimolino la vista, il tatto, l'olfatto, il gusto, l'udito, l'intuizione. Questo per rispondere ai diversi stili di apprendimento dei partecipanti e sostenere le esperienze corporee. Coinvolgi tutti i sensi per intensificare i momenti di consapevolezza in natura, al fine di rafforzare la connessione con la stessa.
- **Celebra la complementarità:** utilizza il principio cinese dello 'Yin e Yang' secondo il quale forze apparentemente opposte o contrarie (ad esempio, maschile e femminile, giovani e anziani) possano effettivamente essere complementari, interconnessi e interdipendenti. Valorizza le persone, la loro unicità e i loro talenti e crea

contesti in cui tutti abbiano la possibilità di contribuire. Applica questo principio lavorando sia a livello individuale che di gruppo, offrendo attività dinamiche e lente, attività introspettive ed espressive, sfide fisiche e mentali, momenti emotivi e pragmatici.

Cicli

I cicli in natura hanno elementi di autosostentamento e autoregolazione. Sistemi ciclici come i cicli lunari, carbonio e acqua o il passare delle stagioni e la stagionalità dei cibi, sono essenziali affinché il pianeta rimanga sano e in equilibrio. I sistemi naturali attraversano periodi di declino e decomposizione, così come di ripristino e rigenerazione. Noi esseri umani abbiamo anche ritmi circadiani e siamo guidati da un "orologio" interno che controlla i nostri ritmi di veglia, sonno e alimentazione. Sono reazioni chimiche che permettono la vita delle cellule, note anche come metabolismo del corpo. Al di fuori dei cicli propri del nostro corpo, siamo anche direttamente esposti a cicli naturali quali ad esempio l'alternarsi del giorno e della notte. Avere consapevolezza dei cicli della natura ci connette in modo più profondo alla natura e a noi stessi. L'inverno, ad esempio, solitamente è il momento dell'anno in cui la natura si raccoglie in sé, si rigenera e si prepara per un nuovo ciclo di crescita. I giovani di oggi spesso crescono disconnessi dai cicli della natura, non mangiando più cibi di stagione, né lavorando in un ambiente dove è possibile esperire i cambiamenti di stagione.

Linee guida per l'utilizzo del principio dei cicli

- **Rispettare le diverse fasi dei cicli:** Tieni presente che ogni gruppo attraversa diverse fasi, simili a quelle che gli individui attraversano nella vita: nascita, infanzia (forming), adolescenza (norming), età adulta (performing), vecchiaia e morte (riflessione, passaggio). Affronta adeguatamente le diverse sfide che ciascuna di queste fasi porta con sé. Ad esempio, tollera l'ambiguità della fase iniziale, accogli le diverse emozioni e cerca di non affrettare la fase di apprendimento durante la fase di norming. Incoraggia il raggiungimento di obiettivi concreti durante la fase di performing e concedi tempo e spazio per la riflessione durante la fase successiva. Anche se è bene iniziare con un piano strutturato, è molto importante prestare attenzione al processo e adattare il programma alle esigenze di apprendimento del gruppo. Pensa a un programma che non sia serrato e che rispetti i ritmi naturali, quali quelli del corpo (tempo a sufficienza per rigenerarsi e per viversi appieno i momenti informali), delle diverse stagioni, delle condizioni climatiche.
- **La crisi come fase naturale:** gestisci con mente aperta la crisi come accadimento naturale della vita, che può trasformare e instillare speranza, donando una nuova visione della vita. Accogli con empatia i momenti di crisi sia individuali che di gruppo, poiché servono per ritrovare un equilibrio emotivo, fisico e relazionale. Potresti aver sentito parlare del Hero's journey (Viaggio dell'eroe), un modello che si può trovare in molte storie, fiabe e miti in tutto il mondo. In queste narrazioni di trasformazione e crescita personale, l'Eroe o Eroina entra in un mondo sconosciuto, incontra il drago, incontra momenti di crisi, passa attraverso una morte simbolica, e quando la supera, rinasce e ritorna con nuovi tesori. Non solo quelli materiali, ma soprattutto tesori interiori quali saggezza, abilità, nuova visione. Versioni moderne di questa storia sono raccontate in film come The Hunger Games (La cattura di fuoco). Supporta sia gli individui che i gruppi a gestire la crisi e a utilizzare il suo potenziale per l'apprendimento.
- **Consentire la rigenerazione:** favorisci un equilibrio tra essere e fare. Assicurati che, durante il programma e tra un'attività e l'altra, ci sia sufficiente tempo libero. Proprio come le piante hanno bisogno di spazio per respirare e prendere luce, allo stesso modo i giovani hanno bisogno di percepirti come una presenza gentile e meno direttiva. Lascia loro spazio e tempo per rigenerarsi, riflettere, processare quanto esperito e integrare i nuovi apprendimenti. Inoltre, per quanto riguarda l'ambiente, fai attenzione a non sfruttare le risorse naturali, tale da comportarti in modo sostenibile così come faresti nei confronti dei partecipanti e di te stesso.

- **Usa gli schemi:** gli schemi ripetitivi, o 'frattali', che troviamo in natura risvegliano in noi un senso di bellezza, armonia e ordine. Il cervello umano è cablato in modo tale che i frattali presenti in natura, come fiocchi di neve, fiori, conchiglie, foglie e onde del mare, abbiano un effetto calmante su di noi. Porta questo elemento nelle tue attività, usando simboli e metafore. Utilizza ripetizioni, zooma dall'elemento più piccolo a quello più grande (per esempio da un ramo all'albero). Crea un piccolo rituale per iniziare la giornata. Utilizza gli stessi elementi per aprire e chiudere il corso. Lascia che i partecipanti percorrano una spirale fino al suo centro e che ritornino al punto di partenza cristallizzando le loro intenzione per il corso. Passa da un dettaglio all'altro chiedendo e chiedendoti — cosa vedi nell'erba? Cosa in un quadro più grande. Cosa vedresti guardando la terra dalle stelle? Consenti cicli più brevi all'interno di quelli più lunghi, allo stesso modo in cui riposiamo ogni giorno durante la notte, ogni mese durante la luna nuova, ogni anno durante l'inverno e quando diventiamo vecchi. Fai, per esempio, in modo che ci sia un po' di tempo per riflettere alla fine dell'attività e magari un tempo più lungo alla fine della giornata o a fine corso. In ognuno dei domini della NQ c'è un po' — o un frattale — di tutte e quattro le dimensioni dell'NQ. Quindi, non è consigliabile proporre attività che nutrano solo una delle dimensioni. Una delle quattro dimensioni può essere quella dominante, ma sono sempre tutte le dimensioni a determinare l'NQ degli individui.

Forze

La magnificenza della natura si esprime nella sua bellezza e grandezza, e anche nelle sue forze e nei suoi poteri vitali, in quanto capaci di influenzare l'esperienza umana in modo profondo ed esistenziale. Queste forze possono essere forti e potenti (ad esempio l'eruzione di un vulcano, o un vento tempestoso), ma anche più gentili, (ad esempio un'alba o una brezza fresca sulle guance). Mentre le esperienze con le forze gentili della natura sono generalmente piacevoli, gli incontri con le forze irruenti della natura possono attivare il sistema nervoso simpatico e suscitare paure e altre emozioni difficili da gestire 06. D'altra parte, queste forze possono anche dare luogo ad esperienze che aiutano a cambiare prospettiva, generando resilienza, predisposizione al cambiamento e rafforzando la connessione con la natura. Possiamo scorgere le forze vitali della natura quando una pianta si fa spazio attraverso il terreno, le rocce o l'asfalto per crescere; oppure quando una crisalide si trasforma in una farfalla o un serpente cambia pelle. Attendere a questi eventi in natura è davvero fonte di ispirazione al fine di sviluppare resilienza, forza interiore e volontà di cambiamento. Le ricerche condotte sui programmi avventura outdoor rivolti ai giovani a rischio, hanno rilevato che l'esposizione a queste forze naturali porta a molti risultati positivi, tra cui un aumento dell'energia mentale, una maggiore fiducia in se stessi e un senso di stupore e meraviglia 07.

Linee guida per l'uso del principio delle forze

- **Connettiti alle forze della natura:** Sii aperto e curioso, osserva e ascolta le forze presenti in natura, nel gruppo e in voi stessi e usa l'energia che ne emerge per condurre la tua attività. Quando ti senti bloccato, vai al fiume e assorbine l'energia che scorre. Se ti senti bloccato, sali su una collina per avere una visione più ampia del contesto. Introduci piccoli rituali per sincronizzarti con eventi naturali e cosmici quali il solstizio d'estate e d'inverno e l'equinozio di primavera ed autunno. Nota l'influenza che le condizioni metereologiche, le fasi lunari o il paesaggio hanno sull'umore nel gruppo. Noti tensione nel gruppo o noti di essere intimorito? Cosa c'è dietro la tensione e la paura? Come puoi riportare la quiete? Cosa sta richiedendo la tua attenzione e come puoi rispondere?
- **Sii creativo:** La natura è essa stessa un processo creativo in costante movimento. Si ripete e si dispiega in modo perenne tale da risolvere problemi complessi e sostenere la vita sulla terra. Ecco perché, quando si tratta di creatività, la natura può essere d'ispirazione. Quando progetti i tuoi programmi, fai del tuo meglio per utilizzare materiali o strutture disponibili nell'ambiente in cui ti trovi. Permetti

ai partecipanti, così come a te stesso, di connettersi con se stessi, il gruppo e l'ambiente. Essere aperti all'esplorazione di cose nuove è direttamente associato al proprio pensiero creativo e alla capacità di generare cose nuove. In natura, tutto è in equilibrio e nel flusso. Allo stesso modo, puoi offrire esperienze che portano i partecipanti nel flow coinvolgendoli in sfide che siano adeguate al livello delle competenze possedute. Quando sono nel flusso, i partecipanti sperimentano un profondo senso di gioia e soddisfazione intrinseca, che li porta a gestire situazioni di maggiore complessità e li conduce a livelli di consapevolezza più elevati. Fai in modo di fare leva su quel piacere che il flow porta con sé e lascia spazio alla giocosità, proprio come in natura il vento gioca con le foglie. La giocosità lascia spazio alla creazione di nuove prospettive, idee e obiettivi e consente di esplorare nuove soluzioni. Essere giocosi è una parte importante del processo creativo.

- **Supporta la trasformazione:** Il processo di cambiamento e trasformazione è qualcosa che in natura accade costantemente. Si tratta di lasciare andare qualcosa che non ci serve più per fare spazio al nuovo (un comportamento, un sentimento, un'abitudine, un pensiero, una conoscenza, ecc.). Ogni trasformazione richiede uno sforzo e può comportare sentimenti contrastanti come la speranza di poter cambiare schemi indesiderati o la paura dei propri limiti e dell'ignoto. Puoi supportare i partecipanti in questi momenti di transizione, costruendo un contesto di apprendimento che sia sicuro, sia fisicamente che emotivamente, poiché basato sulla fiducia, l'autenticità e la compassione. Attraverso la riflessione e le pratiche riflessive, puoi offrire ai partecipanti l'opportunità di esplorare nuovi quadri di riferimento e di sperimentare nuovi comportamenti. Attraverso le domande, relative a ciò che sta accadendo nel qui e ora, puoi sostenere uno spazio che offra ai partecipanti l'opportunità di connettere corpo e mente e di acquisire più consapevolezza rispetto a chi sono, a ciò che sentono, a ciò che pensano e a come si relazionano con gli altri e il contesto in cui si trovano. Sii curioso e non giudicante e lascia che le tue domande siano guidate da un genuino interesse per ciò che viene detto. Sii presente e riflessivo, promuovi il dialogo e il feedback. Ricordati di rallentare e di non aspettarti la "risposta giusta", ma semplicemente la risposta che emerge in quel momento. Sii paziente e consenti che ci siano anche momenti di silenzio e di "non conoscenza", dato che gli insight (intuizioni) emergono in modo improvviso dall'associazione dei pensieri.
- **Lascia spazio alla magia:** La natura è piena di sorprese e cose che "non avremmo mai potuto immaginare". Dopo aver pianificato e preparato tutto, tenendo conto di tutti gli aspetti, una volta che avrai integrato e usato i principi e le linee guida nel tuo programma, dopo che avrai consentito ai partecipanti di connettersi... lascia che tutto scorra in modo naturale e lascia spazio alla magia di manifestarsi. C'è questo piccolo aspetto, il miracolo della natura, la sincronicità, che non possiamo organizzare, ma che si manifesta in una particolare congiuntura, conducendo il momento e/o il corso ad un livello più alto, celestiale. Permetti a te stesso di non avere il controllo su tutto, di sorprenderti e di essere colpito da ciò che è stato creato al di là della tua facilitazione.

Utilizzo dei principi e delle linee guida

The principles and guidelines in this chapter provide direction and inspiration for designing youth programmes, while allowing flexibility in shaping content, technique, and other aspects of programme delivery. The content helps you in your design process and can be applied to new interventions, as well as be integrated in existing youth programmes. Before applying these principles and guidelines, take a moment to find your own authentic way of facilitating a group process by reflecting on the following:

- *Cosa può insegnarti la natura sulla facilitazione?*
- *Come puoi arricchire la tua facilitazione, leggendo i principi e le linee guida?*
- *Quali altri principi/linee guida vedi in natura che pensi possano essere d'ispirazione per il tuo lavoro?*

Come siamo arrivati a sviluppare questi principi e linee guida?

I quattro principi e le rispettive linee guida sono stati sviluppati durante una settimana di lavoro in Italia, dove ciascuna delle organizzazioni partner ha condiviso alcune delle attività, che solitamente conduce nel lavoro con i giovani, e che ha ritenuto rilevanti ed efficaci per lo sviluppo della NQ.

Di seguito alcune delle attività svolte:

- Camminando su un percorso a spirale fatto di pietre, abbiamo condiviso con i colleghi quelle che sono state le nostre esperienza chiave con la natura. L'attività è stata utilizzata come un modo per conoscersi più a fondo e per condividere le nostre aspettative e intenzioni per il progetto.

- Abbiamo collaborato per prendere una corda che pendeva dall'albero. L'attività è stata utilizzata per promuovere la coesione nel gruppo e per diventare ognuno più consapevole del proprio ruolo nel gruppo.

- In gruppo abbiamo camminato in silenzio, fermandoci ogni volta che qualcuno si soffermava incuriosito da qualcosa. L'attività è stata proposta come modo per esplorare l'ambiente, le forze e gli interessi del gruppo.

- Ciascuno di noi ha scelto un posto nella natura, sedendosi e contemplando ciò che vedeva per percepire ciò che emergeva dall'essere a contatto profondo con la natura. In una seconda fase ognuno ha creato qualcosa (poesia, disegno, opera d'arte con elementi naturali) che rappresentava ciò che aveva risuonato in noi durante la contemplazione. In una terza fase, in coppie, abbiamo mostrato il nostro posto ad un alta persona, con la quale ci siamo poi scambiati di posto. Successivamente, abbiamo condiviso, sempre in coppia, emozioni e pensieri emersi quando ci siamo seduti nel posto dell'altro ed abbiamo evidenziato le differenze rispetto al posto scelto inizialmente. Lo scopo dell'attività era quello di connettersi con la natura ed essere consapevoli delle proprie prospettive sulla natura.

- Ciascuno di noi ha scelto sul proprio cellulare l'ultima foto che lo ritraeva in natura e, divisi in piccoli gruppi, ha condiviso con gli altri l'esperienza di quel momento. Questa attività ci ha dato l'opportunità di diventare più consapevoli della frequenza con la quale trascorriamo del tempo in natura, di quanto sappiamo di essa e di ciò che ancora risuonava in noi di quel momento in cui è stata scattata la foto.

- In cerchio, ci venivano lette delle affermazioni riguardanti alcuni comportamenti umani nei confronti della natura e, in silenzio, abbiamo fatto un passo avanti se eravamo d'accordo e siamo rimasti fermi se dissentivamo. Poi a turno ciascuno ha condiviso con il resto del gruppo il motivo del proprio assenso o dissenso rispetto all'affermazione ascoltata. Questa attività ci ha permesso di diventare più consapevoli dei nostri diversi punti di vista sulla natura e dell' impronta che esercitiamo sulla stessa.

- Abbiamo esplorato l'ambiente e scattato una foto ad un animale che ha attirato la nostra attenzione. Poi abbiamo fatto una piccola ricerca su quale fosse il suo "superpotere" e lo abbiamo condiviso con il resto del gruppo. L'intenzione dell'attività era quella di permettere una libera esplorazione della natura e di farci incuriosire rispetto alla fauna della zona. Abbiamo anche sperimentato un uso positivo della tecnologia, come quello di ottenere informazioni utili sulla natura in tempo reale.

- IIn piccoli gruppi, dovevamo indovinare i versi di alcuni animali riprodotti da un membro del team o indovinare se certe affermazioni sulla natura fossero vere o false (ad esempio: "Un insetto ha sempre sei gambe!"). L'attività è stata utilizzata per incrementare, in modo giocoso, la nostra conoscenza sulla natura e di migliorare il lavoro di squadra.

- Abbiamo fatto una passeggiata nel bosco e ci siamo fermati e seduti in un posto che attirava la nostra attenzione. Abbiamo assaporato un elemento della natura (corteccia, foglia o erba) per entrare in contatto profondo con la stessa. L'obiettivo era quello di ascoltare ciò di cui la natura aveva più bisogno in quel momento con mente, cuore e volontà aperti e di fare una piccola azione e un rituale per rispondere a quel bisogno.

- Seduti in cerchio, ci siamo passati una pietra di mano in mano in silenzio. Ne abbiamo esplorato la consistenza e ci siamo connessi ad essa. Una volta concluso il giro, ci è stato chiesto di ricordare un momento magico della nostra vita. Dopo aver, in silenzio, pensato ognuno al proprio momento, in sottogruppi, ne abbiamo condiviso l'essenza e il significato che aveva avuto per noi. L'attività è stata fatta per favorire una connessione spirituale con la natura e, attraverso di essa, favorire anche la connessione con noi stessi.

- Abbiamo fatto e spento un fuoco utilizzando i quattro elementi (terra, acqua, aria, fuoco). L'attività è stata introdotta come un rituale di chiusura del processo di gruppo a seguito di una settimana di esperienze fatte insieme. In un primo momento, ognuno di noi è andato a raccogliere un elemento naturale che rappresentava la nostra esperienza di apprendimento e l'ha offerta al fuoco per alimentarne la fiamma. Poi abbiamo spento il fuoco per radicare i nostri ricordi. In un secondo momento, ognuno percorrendo la sua strada, abbiamo raggiunto un luogo comune, dove ci siamo mesi in cerchio tenendoci per mano. Dopo un momento di quiete e silenzio, che ha permesso ad ognuno di immergersi nel gruppo e nella natura, abbiamo, ciascuno con i suoi tempi, lasciato il gruppo per tornare a casa.

Dopo ciascuna attività, ci siamo chiesti cos'è che ci avesse fatto sentire connessi con la natura. Abbiamo così estrapolato un elenco di principi e linee guida, che indubbiamente non è esaustivo poiché legato alla nostra esperienza in particolare. Ci sono molti altri principi e linee guida che si ispirano alla natura come maestra per coltivare la NQ. L'elenco che proponiamo è quindi solo un punto di partenza per gli educatori che volessero sviluppare ulteriori principi e linee guida sulla base delle proprie esperienze e intuizioni.

Inoltre, la bozza di questo manuale è stata distribuita a professionisti e studiosi del settore (ad esempio, educatori zoologici e comunitari, amministratori, scienziati ambientali e leader giovanili), e i loro suggerimenti sono stati aggiunti nelle revisioni successive del documento.

Parte 2:

Qualche spunto dai racconti di chi lavora con i giovani

Quattro racconti

Comprendere i principi e le linee guida del capitolo precedente è una cosa, applicarli è una storia completamente diversa. Potresti avere più o meno esperienza nello sviluppo di programmi giovanili in natura e, per esperienza, sappiamo che può essere utile leggere come altri educatori abbiano messo in pratica questi principi. Il capitolo ha proprio questa intenzione: i partner di progetto attraverso la narrazione della propria esperienza con i giovani, vogliono ispirare altri educatori ad includere la NQ nei loro programmi rivolti ai giovani.

Nei racconti abbiamo guardato le nostre pratiche e attività attraverso la lente della NQ e le abbiamo riviste con l'obiettivo di nutrire le diverse dimensioni della Nature Intelligence e di sviluppare le competenze ad esse correlate. Le narrazioni forniscono esempi concreti di come i principi e le linee guida, descritti nel capitolo precedente, possono essere utilizzati per supportarti nel lavoro con i giovani.

Abbiamo organizzato le 'buone pratiche', o racconti, secondo le quattro dimensioni della Nature Intelligence (Cognizione, Emozione, Spirito e Azione). Tuttavia alcune pratiche sollecitano sia più di una dimensione che più di una competenza. Nei racconti troverai delle caselle laterali che ti indicheranno come sono stati attuati i principi e le linee guida. I quattro racconti sono strutturati nel modo che segue:

1. *Titolo dell'attività*
2. *Principali dimensioni della NQ che la pratica sollecita ed esempi in cui i principi e le linee guida vengono applicati*
3. *Contesto e target group*
4. *Descrizione dell'attività*
5. *Finalità dell'attività*

Molte sono le pratiche in cui vengono applicati principi e linee guida per introdurre lo sviluppo della NQ nel lavoro con i giovani, tuttavia in questo manuale ne presentiamo solo quattro. Altre pratiche a cui puoi ispirarti le trovi su **www.natureintelligence.eu**.

RACCONTO 1: Il potere trasformativo del f uoco

Dimensioni principali di NQ: Emotivo e spirituale

Contesto e target group: La seguente attività è stata svolta durante un campo estivo educativo residenziale di due settimane rivolto a giovani di età compresa tra i 16 e i 18 anni. I partecipanti erano alloggiati in uno chalet immerso nella foresta del Monte Amiata in Toscana, una delle faggete più estese d'Italia.

Descrizione dell'attività: L'attività è durata circa un'ora e mezza, e consisteva nell'accendere insieme un fuoco durante il quale ai partecipanti è stato chiesto di identificarsi con l'ambiente circostante, di trasferire la propria emozione su un bastone, di alimentare il fuoco con questa emozione e di soffiare sul fuoco come a trasmettergli il loro spirito vitale.

Scopo dell'attività: Lo scopo dell'attività descritta è quello di consentire ai partecipanti di connettersi emotivamente con la natura attraverso l'elemento del fuoco e utilizzare questa connessione emotiva per sperimentare un momento di trascendenza, condivisione e apertura verso gli altri.

La narrazione dell'attività

L'attività inizia in una radura nel bosco; i partecipanti sono in cerchio, e al centro c'è un piccolo falò. Chiedo loro di sedersi e spiego che quelle fiamme rappresentano l'energia vitale della foresta che li circonda e di cui ora fanno parte. Chiedo ai partecipanti di rimanere in silenzio e osservare il fuoco per qualche minuto. Il fuoco rappresenta il motore della rigenerazione ciclica della natura, simbolo di energia vitale.

Chiedo ai partecipanti di lasciare vagare i loro pensieri e di interiorizzare il ritmo del fuoco e i suoni naturali. Attraverso questo ritmo, chiedo loro di riconnettersi con le emozioni che evoca il fuoco e di concentrarsi soprattutto su un'emozione che caratterizza questa fase della loro vita. Una volta identificata l'emozione, chiedo loro di trasferirla in un pezzo di legno che getteranno nel fuoco. Così facendo, si riconoscono come parte della natura e sentono di contribuire, attraverso la propria emozione, alla crescita della sua energia vitale. Una volta che i partecipanti hanno alimentato il fuoco con il proprio bastone, soffiano su di esso, dandogli ossigeno. Questo gesto porta i partecipanti a riconnettersi con la natura attraverso un dono: forniscono una parte di loro stessi, il loro respiro vitale, per rafforzare il tutto. Le emozioni non sono più solide, ma diventano fuoco, scintille e aria, aiutando i partecipanti a elaborare e accettare queste

Forze

Connessione con il potere della natura

Interezza

Connettiti alla natura

emozioni. I partecipanti contemplano gli altri e il fuoco; rimangono calmi, rapiti dall'atmosfera. Quando stanno accanto al fuoco, possono decidere di condividere le loro emozioni ad alta voce, e spesso si generano empatia e forti reazioni emotive nel gruppo. Una volta che tutti i partecipanti hanno condiviso, semplicemente gettando il ramo-emozione nel fuoco o affermando ad alta voce la loro emozione, il rituale termina osservando la trasformazione del fuoco.

Le scintille disperse verso il cielo diventano il simbolo dell'energia che si trasforma in qualcosa di nuovo. Durante quest'ultima fase, i partecipanti prendono un momento per elaborare e lasciare andare le loro emozioni, riconoscendo il loro contributo al tutto.

Forze

Supporta la trasformazione

RACCONTO 2: Le cucce

Dimensione principale del NQ: Azione

Contesto e target group: Questa attività si è svolta grazie ad un espresso bisogno di alcuni giovani di età compresa tra 16 e 18 anni. L'attività ha avuto luogo in una piccola città ed è stata svolta nell'arco di sei mesi.

Descrizione dell'attività: L'attività, svoltasi nell'ambito di un programma Erasmus+ iniziativa giovani, è consistita nella costruzione di 5 cucce che, oltre ad ospitare gli animali, consentissero la raccolta di denaro e di cibo in scatola. Queste cucce sono state poi collocate nei principali centri commerciali.

Scopo dell'attività: L'obiettivo dell'attività era quello di rispondere alla necessità di incrementare, a livello locale, la consapevolezza e la responsabilità civica nei confronti di cani e gatti randagi, una situazione per la quale all'epoca non esisteva alcuna legislazione. Il centro giovanile locale, un gruppo di giovani e un'associazione di beneficenza avevano fatto emergere il problema che non c'era nessuno ad assumersi la responsabilità dei cani e dei gatti randagi e che i rifugi per animali esistenti nella comunità locale si stavano già impegnando molto per aiutarli ma senza l'aiuto della comunità locale.

La narrazione dell'attività

Fase 1 Azione

Uno dei partecipanti, che stava studiando falegnameria, ha ordinato e tagliato delle tavole di legno per realizzare delle cucce che sono state poi assemblate dal gruppo. Le case per cani sono state progettate per consentire alle persone di inserire il cibo in scatola e per impedirne l'uscita. Il gruppo ha anche incluso una piccola fessura per le donazioni di denaro. Una volta costruite le cucce, le abbiamo dipinte per renderle più belle e ci abbiamo aggiunto le ruote per consentirne lo spostamento. Infine, una volta pronte, abbiamo preso accordi per distribuire le cucce nei centri commerciali e i partecipanti hanno pensato ad una strategia per migliorarne la visibilità. Abbiamo creato una infografica promozionale pensata per sensibilizzare i clienti del centro commerciale nei confronti degli animali randagi. Strategicamente i partecipanti al progetto si sono posizionati all'esterno e all'interno del Centro Commerciale per la promozione. Due partecipanti invece si sono posizionati in piedi vicino alle casse dove erano state collocate le cucce.

Durante il primo fine settimana di promozione sono stati regalati dei gadget alle persone che avevano donato cibo o denaro. Questa iniziativa è stata realizzata in diversi centri commerciali con risultati inaspettati, in soli quattro giorni sono stati raccolti 1,500 kg di cibo per animali, dei soldi e tantissime coperte vecchie.

Forze dell'ordine

Sii creativo

Fase 2 Distribuzione

Quando l'attività promozionale è terminata le donazioni sono state divise tra cinque ricoveri per animali all'interno del paese. Il giorno in cui sono state consegnate le donazioni nei ricoveri, i partecipanti del progetto hanno portato alcuni cani ospiti a fare una passeggiata, accarezzato gatti che erano soli nelle loro gabbie, scattato alcune foto e intervistato persone che lavorano in questi ricoveri per animali. Più tardi, è stato preparato e pubblicato un articolo sul giornale regionale per sensibilizzare i cittadini circa le condizioni dei ricoveri per animali del territorio. L'articolo chiedeva alle persone di adottare animali invece di comprarli e ai proprietari di sterilizzare i loro animali. A seguito dell'articolo il gruppo ha deciso di scrivere una lettera rivolta ai politici nazionali e locali, chiedendo alcuni cambiamenti nella legge da affrontare. Un anno dopo, il governo ha cambiato la legge, ordinando alle comunità locali di cofinanziare ricoveri per animali e aiutare sistematicamente a prevenire l'abbandono di animali domestici. Il denaro che era stato donato è stato utilizzato per una campagna di sterilizzazione per i gatti locali. Alcuni cani e gatti in seguito sono stati adottati. Infine, le case per cani sono state donate alle associazioni locali di beneficenza e ai ricoveri per continuare a raccogliere cibo. Ancora oggi le case costruite vengono utilizzate nei centri commerciali dalle associazioni per campagne promozionali e per sensibilizzare i cittadini.

RACCONTO 3: Labirinto per il Solstizio d'Inverno

Dimensione principale del NQ: Spirituale e cognitivo

Contesto e target group: Abbiamo svolto questa attività/rituale in due contesti diversi:

- Come attività serale durante una settimana di ritiro invernale in natura con un gruppo di quattordici persone di età compresa tra 20 e 35 anni.
- Come un evento pubblico di quattro ore nei giardini di una villa in stile Art Nouveau nel centro di Praga — capitale ceca, dove hanno partecipato circa 100 persone di età diverse, compresi i bambini.

Descrizione dell'attività: Dopo un'introduzione all'attività e alla fase di preparazione, ognuno ha fatto un viaggio individuale al centro del labirinto e, simbolicamente, nel proprio centro, per accendere una candela, simbolo della luce interiore e del fuoco. Terminata questa fase i partecipanti sono tornati al punto di partenza per le fasi di integrazione e consolidamento dell'esperienza.

Scopo dell'attività: L'obiettivo era quello di sincronizzare la nostra natura interiore con quella esterna, di segnare e celebrare il momento del Solstizio d'Inverno, di connettersi con il mistero della rinascita del sole e rigenerare la luce interiore.

Diversità

Ascolta l'intero cerchio

Cicli

Rispettare le diverse fasi

La narrazione dell'attività

Siamo seduti insieme e chiediamo ai partecipanti quali qualità associano al solstizio d'inverno e al momento presente. Da più parti si alzano voci che dicono ciascuna una cosa diversa: quiete, buio, silenzio, luci di Natale, lunghe notti, introspezione, freddo, depressione, condivisione con amici e familiari, dolci, natura addormentata. Raccogliamo le risposte e introduciamo il significato del solstizio d'inverno nel ciclo dell'anno, evidenziando il significato e l'importanza dei rituali come atti che segnano il cambiamento della natura. Condividiamo con il gruppo quanto sia importante riconoscerlo e incarnarlo come un modo per accettare i cambiamenti anche in noi stessi. Prendiamo questo momento come un'opportunità per rallentare con la natura, riflettere sull'anno passato e rafforzarci per un nuovo ciclo.

Celebriamo l'inizio dell'anno solare, la rinascita del Sole e onoriamo anche l'oscurità. Dopo questa introduzione, invitiamo i partecipanti a fare la loro preparazione individuale. Li invitiamo a rimanere fermi nell'oscurità per un po'e poi a purificarsi nel modo che più ritengono appropriato per loro — ci sono

diversi elementi che possono essere utilizzati: acqua, fuoco, tamburo, campana, erbe secche, oli essenziali, piume. Successivamente, li invitiamo a respirare ed essere presenti quindi ad entrare nel labirinto e camminare con fiducia verso la luce . Davanti a loro c'è un labirinto in stile cretese con una grande candela al centro. Incoraggiamo i partecipanti a stare a una certa distanza gli uni dagli altri per fare in modo che il ritmo di ognuno venga rispettato. Alcune persone sono veloci nell'entrare nel labirinto, altre impiegano più tempo per sostare al buio e prepararsi per il viaggio.

Questo tipo di labirinto ha una sola via per raggiungere il centro, dove si trova il punto di svolta per tornate indietro ed uscire, ripercorrendo lo stesso tragitto. Il percorso cambia continuamente direzione. A volte, sembra di essere quasi arrivati e poi, improvvisamente, si è più lontano e quasi sembra di camminare nella direzione opposta.

Ai partecipanti proponiamo 3 indicazioni con relativi sputi di riflessione nelle fasi principali del percorso:

- Mentre percorri la strada verso il centro del labirinto, ricorda con gratitudine cosa, alla fine della stagione, ti ha guidato, ti ha permesso di continuare il tuo viaggio di vita, ti ha dato la luce. Lascia andare ciò che non ti serve più.

- Quando raggiungi il centro, è come aver raggiunto il proprio centro interiore e punto di svolta. Accendete la candela con una nuova luce, lasciate quindi che questa luce illumini il vostro cuore come un gesto simbolico che dà vita a ciò di cui avete bisogno.

- Sulla via d'uscita, riflettete sulla domanda "Che cosa vuoi che brilli di te nel mondo?".

Dopo aver lasciato il labirinto invitiamo i partecipanti a esprimere un desiderio e ad inviarlo nel mondo, ad alimentare il fuoco con le erbe raccolte sul posto e a condividere il solstizio. Tutti desideriamo un anno promettente di salute, felicità e abbondanza. Invitiamo tutti a prendere una carta e a leggere il proprio futuro con l'aiuto degli altri. Di solito questa attività/rituale è individuale, quindi prima di entrare nel labirinto e dopo esserne usciti, le persone spesso vogliono rimanere da sole con i propri pensieri ed emozioni. A volte, appena usciti dal labirinto, si siedono intorno al fuoco, cantando insieme o condividendo l'esperienza del labirinto.

Diversità

Coinvolgere tutti i sensi

Forze

Connettiti alle forze vitali della natura

Cicli

Consentire la rigenerazione

L'interezza

Connettiti

Forze

Supporta la trasformazione

RACCONTO 4: Immagini della natura

Dimensione principale del NQ: Cognizione, Spirito e Azione

Contesto e target group: Questa attività è stata pensata per un gruppo di giovani che stavano lavorando alla progettazione e promozione di attività naturalistiche. Era un gruppo di circa 10 persone, di età compresa tra 20 e 28 anni. L'attività ha avuto luogo in una capanna in natura.

Descrizione dell'attività: I partecipanti vengono invitati ad uscire in natura per 3 volte, ogni volta con un mandato diverso. In ultimo sono invitati a raggrupparsi in coppie per un momento di condivisione. Al termine delle uscite il facilitatore conduce una conversazione di gruppo offrendo alcune informazioni teoriche se necessario.

Scopo dell'attività: L'obiettivo dell'attività è quello di favorire la connessione con la natura e di far emergere le diverse visioni e prospettive che ognuno ha di essa. La consapevolezza di come ognuno vede e descrive in modo diverso la natura può aiutare gli educatori a svolgere attività mirate a seconda del target group.

L'interezza

Connettiti

La narrazione dell'attività

Iniziamo questa attività consentendo ai partecipanti di esplorare e sperimentare liberamente l'ambiente naturale senza menzionare ciò che gli verrà chiesto in seguito. L'unica cosa che annunciamo è che parleremo della natura attraverso le immagini.

Forze

Sii creativo

Mandiamo il gruppo fuori in natura, con l'indicazione di trovare individualmente un posto piacevole dove stare a contemplare la natura per quindici minuti. Invitiamo i partecipanti ad evitare di usare i tele

Quando i partecipanti ritornano, trovano diversi tipi di materiali che possono utilizzare, come colori, carta e creta. A loro viene quindi chiesto di tornare in quel posto per catturare ciò che di bello notano/trovano. I partecipanti possono riprodurre liberamente quello che il posto suscita loro, disegnando, scrivendo una poesia, raccontando una storia o creando qualcosa con i materiali disponibili. Hanno 10 minuti per creare qualcosa e poi devono tornare.

Una volta tornati, chiediamo ai partecipanti di scegliere un partner con il quale scambiarsi di posto e creare qualcosa là dove poco prima c'era stato l'altro. Terminata questa fase , chiediamo loro di mostrare l'un l'altro ciò che hanno fatto e condividere ciò che hanno notato di simile e di diverso. Chiediamo quindi ad di riflettere e condividere le seguenti domande: qual è il posto che ti è piaciuto di più? Il posto ti è sembrato diverso quando ti è stato assegnato un compito da svolgervi? Pensi che il secondo posto ti sarebbe piaciuto di più se non ti fosse stato chiesto di fare qualcosa?

Forze

Supporta la trasformazione

Generalmente, i partecipanti mostrano una preferenza per il posto che avevano scelto e hanno una diversa percezione dei due luoghi, dopo aver condiviso le creazioni realizzate.

In chiusura facciamo una breve introduzione sulla storia dell'arte e mostriamo i diversi modi in cui la natura è stata dipinta e vista dalle persone nel tempo. Il modo in cui le persone dipingono la natura può dirci molto sulla loro relazione con la natura e in generale ci dice molto della relazione degli esseri umani con la natura in un particolare periodo storico. Lasciamo quindi i partecipanti con due domande. Cosa stai comunicando attraverso le immagini e le parole che hai scelto per descrivere la natura?

Parte 3:
Progettare un programma sull'NQ rivolto ai giovani

Un approccio graduale

Speriamo di essere riusciti a convincervi del potenziale valore dell'NQ per il vostro lavoro e la vostra organizzazione, e che vi piaccia così come piace a noi. A nostro avviso, avere un legame affettivo con la natura sta alla base di una vita sana e significativa. E' uno degli elementi che ci permette di avere cura e rispetto delle altre persone e dell'ambiente.

A questo punto potresti chiederti quali siano i passi concreti da intraprendere per iniziare a lavorare con il concetto di NQ.

Approccio generale

Come raccomandazione generale, se vuoi incorporare l'NQ nel tuo lavoro con i giovani, ti consigliamo di nutrire le quattro dimensioni dell'NQ (cognizione, emozione, spirito e comportamento) e di prendere in considerazione, nel momento in cui progetti e implementi un programma, i quattro principi e le relative linee guida. Il lavoro con i giovani è un lavoro in continua evoluzione che richiede pazienza e curiosità e può avere un enorme impatto sulla vita dei giovani e anche sulla tua. Soprattutto, riteniamo che i migliori programmi siano quelli che coinvolgono attivamente i giovani nella fase di progettazione.

Guida passo-passo

Per supportarvi nella messa in pratica dell'NQ, vi forniamo una guida passo-passo per l'attuazione dell'NQ nel lavoro con i giovani (cfr. tabella 3.1). Per ogni passo, vengono indicate azioni specifiche e possibili risultati, che ti aiuteranno a valutare se i passaggi e le azioni sono stati completati con successo.

Lavori in corso

Sappiamo che molti di voi hanno già fatto tanto per permettere la connessione dei giovani con la natura, contribuendo così allo sviluppo dell'NQ e sappiamo che questo progetto è ancora un 'work in progress'. Quindi sentitevi liberi di utilizzare, unitamente alla vostra immaginazione ed esperienza, le nostre raccomandazioni nel modo che più si adatta alla vostra organizzazione e ai programmi che già conducete o di crearne uno ex novo.

Tabella 3.1.

Guida passo-passo per progettare un programma sull'NQ.

Step	Azioni	Risultati
1. **Valuta i bisogni formativi e mappa le risorse a disposizione**	Leggi le informazioni di base sulla NQ e distribuiscile ai colleghi. Discuti e valuta le esigenze dei giovani quando si tratta di progettare un programma NQ. Quali competenze dell'NQ vorrebbero sviluppare ulteriormente? Discuti il valore aggiunto che la NQ può apportare alle tue attività e alla mission della tua organizzazione Identifica risorse, ostacoli e opportunità per l'implementazione dell'NQ	Il personale conosce il concetto di NQ e le corrispondenti competenze e principi Gli educatori sanno cosa sta a cuore ai giovani quando si tratta di nutrire la loro NQ e sanno adattare il programma e le attività alle esigenze dei giovani. Fare in modo che il valore aggiunto della NQ sia stato riconosciuto e abbracciato dalla vostra organizzazione. È stata stabilita la fattibilità dell'attuazione della NQ.
2. **Implementa i principi per lavorare con la NQ**	Organizza una sessione con i membri dello staff per discutere i principi per lavorare con la NQ. Valuta il tuo programma e le attuali attività per individuare lacune e opportunità per rendere il programma più a prova NQ. In questa fase, ti raccomandiamo di coinvolgere attivamente anche i giovani.	Il personale ha familiarità con i principi per la progettazione di attività che facilitano la NQ ed è ispirato ad utilizzarli È stata creata una visione condivisa di come implementare l'NQ nella vostra organizzazione e nei programmi rivolti ai giovani (ad esempio, quali delle competenze/principi sono già in essere e quali richiedono maggiore attenzione). Si è a conoscenza delle aspettative dei giovani.

3. **Sviluppa scopo e struttura del programma**	Invita i colleghi a seguire una formazione (anche online) sull'NQ o altri approcci educativi basati sulla natura e a elaborare idee per implementare l'NQ nelle loro attività Esplora la necessità e il potenziale di partner con competenze complementari Sviluppa un format per un programma e delle attività basate sull'NQ	I membri dello staff abbracciano l'approccio della NQ e si sentono a proprio agio e fiduciosi nell' integrarlo nelle proprie pratiche. I membri dello staff esplorano nuovi modi di realizzazione dei programmi sull'NQ. Sono state stabilite partnership con altre organizzazioni che siano complementari e che lavorino in modo sinergico. Creare un "kit di strumenti" per la realizzazione di un programma basato sull'NQ, con descrizioni dettagliate delle attività (ad esempio, obiettivo, durata, numero di partecipanti, materiali, domande per la riflessione/debriefing)
4. **Scegli contesti supportivi e vai!**	Seleziona ambienti naturali che siano adatti al tuo target, o fai in modo di arricchire gli ambienti interni con elementi naturali (suggerimento: l'NQ può essere coltivata in ogni ambiente: verde — blu — grigio) Fai un corso pilota e svolgi il tuo programma sull'NQ	Sono stati trovati o creati ambienti di supporto che consentano di nutrire l'NQ e di ispirarsi alla natura come maestra Il programma è stato realizzato
5. **Effettua una valutazione**	Somministra la scala 36-NQ sia prima che dopo lo svolgimento del programma, per monitorare che impatto c'è stato sulla NQ dei partecipanti Utilizza esperienze e risultati per migliorare il tuo programma NQ Fai una valutazione qualitativa, riflettendo ciclicamente durante e dopo l'attività con i partecipanti.	È stato verificato se il programma ha soddisfatto le esigenze e le intenzioni dei partecipanti rispetto alla loro NQ Proposte per migliorare il programma sono state discusse e attuate Sono state ottenute informazioni su come i giovani hanno esperito il programma e ci sono idee concrete su come migliorare i programmi futuri.

Valutare il tuo programma sulla NQ rivolto ai giovani

La valutazione è un elemento importante nell'apprendimento non formale, poiché determina l'impatto dell'esperienza di apprendimento sui giovani. E' per questo che occorre lavorare accuratamente sul processo di valutazione. La facilitazione dell'educatore e la riflessione sull'esperienza sono entrambe elementi che aiutano i giovani a integrare gli apprendimenti nella loro vita quotidiana. Allo stesso modo, valutare la qualità del tuo programma sulla NQ ti aiuta a capire qual è stato l'impatto sui giovani e ti da elementi per migliorarlo nelle edizioni successive. A proposito di valutazione, vorremmo condividere alcune riflessioni su questo argomento.

Perché la valutazione è così importante

Dopo aver condotto un programma, potresti chiederti quanto sia stato efficace, in che misura lo è stato e come è possibile misurarne l'efficacia. Le pratiche riflessive individuali e di gruppo, fatte durante e alla fine del programma, possono certamente essere un modo per individuare in che misura il programma sta raggiungendo gli obiettivi prefissati, sta rispondendo alle esigenze di apprendimento e personali dei giovani in relazione all'NQ.

Crediamo che, nell'apprendimento esperienziale, le intuizioni e gli apprendimenti spesso avvengano a programma terminato, proprio per la specificità dell'approccio che è orientato al processo. Questo implica che la valutazione dovrebbe svolgersi sia durante il programma, che a distanza di uno o tre mesi dalla fine dello stesso.

Valutazione a più livelli

Puoi misurare l'impatto o l'efficacia sia e livello individuale che di programma. Per misurare l'impatto a livello personale, ti consigliamo di utilizzare il test NQ-36 una settimana prima dell'inizio del programma e di nuovo ad un mese o due dal termine dello stesso. I giovani potranno autovalutare in quali domini della NQ e relative competenze siano cresciuti maggiormente. I dati emersi dai giovani partecipanti ti daranno modo anche di capire l'efficacia del programma che hai condotto La valutazione del processo di apprendimento a livello qualitativo attraverso qualsiasi tipo di riflessione personale o di gruppo è ovviamente un aspetto importante dell'apprendimento non formale e ti permetterà di capire come si è svolto il processo di crescita.

Ti suggeriamo di valutare l'efficacia del tuo programma utilizzando misurazioni basate su dati qualitativi piuttosto che quantitativi. Vorremmo condividere un esempio di come potrebbe essere un modello di autovalutazione a lungo termine. Utilizzando gli indicatori del test NQ-36, abbiamo redatto una serie di domande che è possibile utilizzare quando si facilitano i processi di riflessione (vedi appendice A). Se le domande ti sembrano troppo dettagliate, puoi anche optare per un formato più aperto in cui chiedi ai partecipanti di riflettere sulle loro esperienze all'interno di ciascun dominio (invece di tutte le competenze separatamente), o di selezionare e utilizzare le domande che trovi più appropriate per il programma che hai progettato. Naturalmente, sei libero di aggiungere domande che trovi pertinenti al programma che hai condotto.

L'interconnessione dei diversi domini dell'NQ

Ti accorgerai tu stesso che la maggior parte delle esperienze offerte nei programmi sulla NQ contribuiscono a sviluppare contemporaneamente nei giovani più di uno dei domini e delle relative competenze della NQ. Ad esempio, iniziare a coltivare un orto cittadino può essere un indicatore sia dello sviluppo dell'area emotiva (ad esempio, la competenza che ha che fare con la connessione con la natura), sia dello sviluppo dell'area cognitiva (ad esempio, competenze di alfabetizzazione). Coltivare una pianta significa non solo amarla e sentire una profonda connessione ad essa. Significa anche volerne comprendere le caratteristiche e i processi. In che periodo dell'anno dovrebbe essere piantato il seme? In quale suolo prospera meglio? Di quanta acqua ha bisogno? Di quali nutrienti ha bisogno? Quali insetti possono essere dannosi? Di quanto tempo necessita per crescere e quando, se trattasi di pianta edibile, può essere raccolta?

Ciò dimostra che i domini della NQ e le loro competenze sono interconnessi. Pertanto, gli indicatori suggeriti nell'appendice A possono essere un modo veloce di raccogliere dati per valutare in che misura il programma sia stato efficace in termini di creazione di nuove e sane abitudini per sé e per l'ambiente. Gli indicatori sono un modo per iniziare un processo di auto-indagine e di autoconsapevolezza e non un "must" che, se non raggiunto, mostra che il programma non è stato efficace.

Per misurare l'efficacia del tuo programma sull'NQ, potresti porre domande di riflessione più aperte come:

- Che cosa hai fatto ultimamente che rientra in questo dominio e/o competenza?
- Come ti ha fatto sentire?
- Ci sono ulteriori azioni che vorresti fare in questo dominio? Se sì, quali e chi immaginate sia con voi?

Valutazione a livello di programma

Allo stesso modo, ti suggeriamo anche di valutare la qualità e l'efficacia del tuo programma sull'NQ in generale. Proprio come i giovani "crescono" attraverso il fare, anche le organizzazioni che operano con i giovani e i loro programmi educativi sono (o dovrebbero essere) in continua evoluzione. Valutare e riflettere sul tuo programma NQ è quindi importante per poter capire cosa ha funzionato bene e cosa potrebbe essere fatto in modo diverso. Puoi utilizzare la tabella 3.1 per pianificare e valutare il tuo programma, utilizzando sia gli esiti delle valutazioni qualitative dei partecipanti e delle altre persone coinvolte nel programma (ad esempio, facilitatori, educatori). Ad esempio, potresti fare domande su:

- Come è stato percepito il flusso dei workshop?
- Il contenuto delle attività era in linea con gli obiettivi del programma?
- In che modo durante il programma il facilitatore ti ha aiutato a sviluppare i diversi domini e competenze della tua NQ?
- Il contesto ambientale era adatto allo scopo del programma?
- Le dinamiche del gruppo hanno contribuito alla tua esperienza NQ?

Bibliografia

[1] Van den Berg, A.E. & Albers T. (2022). *Nature Intelligence in Youth Work: Conceptual model, measurement scale and critical success factors*. Aalten: Anatta Foundation.

[2] Gardner, H. E. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences:* Hachette UK.

[3] Corradini, A., & O'Connor, T. (2010). *Emergence in science and philosophy* (Vol. 6): Routledge.

[4] Bortoft, H. (1996). *The wholeness of nature:* SteinerBooks.

[5] Miller, J. P., Nigh, K., Binder, M. J., Novak, B., & Crowell, S. (2019). *International handbook of holistic education:* Routledge.

[6] Van den Berg, A. E., & Ter Heijne, M. (2005). Fear versus fascination: An exploration of emotional responses to natural threats. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 261-272.

[7] Ewert, A. W., & Sibthorp, J. (2014). *Outdoor adventure education: Foundations, theory, and research:* Human Kinetics.

APPENDICE A:
possibili domande di riflessione per la valutazione individuale di un programma sull'NQ

COGNIZIONE	
DOMANDE DI RIFLESSIONE	*RISPOSTA APERTA: OSSERVA E RIFLETTI SULLE TUE ESPERIENZE E SULLE EMOZIONI AD ESSE CONNESSE*
ALFABETIZZAZIONE	
In che misura sei in grado di riconoscere le diverse caratteristiche delle piante e degli animali? Sai riconoscere tra le piante spontanee quelle che sono commestibili?	
Fino a che punto sei in grado di notare il cambiamento climatico?	
Fino a che punto riesci ad orientarti in ambienti naturali?	
CURIOSITÀ	
In che misura sei curioso di esplorare l'ambiente e come ti fa sentire?	
Quanto gli elementi in natura sono per te interconnessi? Fai riferimento ad alcuni esempi che hai notato nella tua esperienza quotidiana.	
Quanto ami immergerti in ambienti naturali inesplorati?	
ABILITÀ	
Quante volte passi una notte in natura usando gli elementi naturali intorno a te per costruire un rifugio o uno strumento di cui potresti aver bisogno?	
Fino a che punto sei in grado di usare le costellazioni per orientarti?	
Come ti organizzi quando vai nel bosco? Prendi una torcia, una corda, un coltello, un k-way ecc?	

EMOZIONE	
DOMANDE DI RIFLESSIONE	*RISPOSTA APERTA: OSSERVA E RIFLETTI SULLE TUE ESPERIENZE E SULLE EMOZIONI AD ESSE CONNESSE*
CONNESSIONE	
Come ti fa sentire immergerti nella natura?	
Come prendi in considerazione e rispetti l'ambiente naturale che ti circonda?	
In che misura ti prendi cura della natura e del tuo corpo?	

EMBODIMENT	
In che misura ti piace trascorrere del tempo in natura anche con condizioni atmosferiche avverse?	
Fino a che punto ti immergi in ambienti naturali senza temere di sporcarti?	
APERTURA MENTALE	
Fino a che punto ti attraggono i diversi aspetti della natura, compresi insetti, animali selvatici o persino animali morti, ecc.	
Fino a che punto trovi la bellezza in tutti gli aspetti e le manifestazioni naturali, anche quelle più impressionanti e spaventose, come le tempeste ecc.?	
In che misura riconosci e rispetti il ciclo naturale della vita? Pensa a degli esempi.	
Quanto sei a tuo agio quando passi del tempo all'aperto senza servizi igienici o altri tipi di servizi?	

SPIRITO

DOMANDE DI RIFLESSIONE	*RISPOSTA APERTA: OSSERVA E RIFLETTI SULLE TUE ESPERIENZE E SULLE EMOZIONI AD ESSE CONNESSE*
TRASCENDENZA	
In che misura ti senti in flusso con l'intero ecosistema?	
Fino a che punto ritieni che la natura sia un'espressione di spiritualità?	
Quando sei in natura, fino a che punto percepisci una connessione spirituale?	
MINDFULNESS	
In che misura ti senti più presente?	
Fino a che punto sei consapevole delle tue sensazioni quando sei in presenza di fenomeni naturali?	
In che misura sei consapevole dei micro movimenti degli elementi naturali (le formiche che camminano sulle foglie, il terreno secco che crepita sotto i piedi, ecc.)?	
AUTENTICITÀ	
Quanto pensi di poter essere te stesso quando sei in natura?	
Fino a che punto la natura ti ispira a perseguire il tuo potenziale più alto?	
Quando sei in natura, fino a che punto percepisci più chiaramente quali siano i tuoi valori e cosa ti sta più a cuore?	

AZIONE

DOMANDE DI RIFLESSIONE	*RISPOSTA APERTA: OSSERVA E RIFLETTI SULLE TUE ESPERIENZE E SULLE EMOZIONI AD ESSE CONNESSE*
BENESSERE	
Quante volte usi rimedi naturali — omeopatici o fitoterapici o oli essenziali — in presenza di problemi di salute minori (mal di testa, mal di stomaco, dolori muscolari)?	
Quanto sei consapevole dei tuoi bisogni fisici e te ne prendi cura, Ad esempio ti riposi quando sei stanco, mangi quando hai fame o bevi quando hai sete, ecc.?	
Quando sei arrabbiato o triste o hai bisogno di prenderti una pausa dalla tua vita quotidiana, vai a fare una passeggiata in natura?	
Quante volte vai in natura per meditare o semplicemente per contemplarne le caratteristiche?	
In che misura stabilisci una relazione bidirezionale con gli animali come un modo per regolare le tue emozioni e nutrire la tua intelligenza intuitiva?	
IMPEGNO	
How often do you recycle?	
To what extent are you aware of where and how the goods you're using are produced? How often do you make choices based on an eco-systemic and ethical way of thinking?	
How often are you engaged in activities to care for the environment?	
How often do you collect the rubbish you find during your walks in nature?	
To what extent do you pay attention to how you use resources (water, gas, electricity, etc)?	
SOCIALIZZARE	
Quanto spesso scegli di vedere i tuoi amici in ambienti naturali (bosco, spiaggia, parco ecc)?	
Quanto volte scegli di trascorrere le tue vacanze in campeggio in contesti naturali?	
Stai seguendo un corso sulla natura (bird watching, riconoscimento delle piante, rimedi naturali, ecc) con gli amici?	
Sei coinvolto in una causa ambientale con gli amici (Friday for future, rifugio per animali domestici, pulizia della spiaggia, ecc)?	
Quante spesso fai sport in natura (biking, trekking, arrampicata, kayak, ecc) con gli amici?	

NatureIntelligence

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

www.natureintelligence.eu