

Pronti, attenti... relax e via!

Elaborato realizzato dalle insegnanti:

Antonella Lamberti Scuola Primaria C. Colombo - IC Empoli Est

Simona Mainardi Scuola Primaria G. Carducci - 1° Circolo Empoli

Anna Pezzatini Scuola Primaria G. Carducci - 1° Circolo Empoli

Maria Teresa Scarantino Scuola Primaria D. Alighieri - 1° Circolo Empoli

All'interno del Corso ***"Gestione costruttiva del conflitto"***

Docente: **Francesca Casini**

Periodo: marzo - maggio 2019

BREVE DESCRIZIONE DEL CONTENUTO

Presentazione di attività mirate al rilassamento e al successivo recupero dell'attenzione in un contesto di classe rumorosa o affaticata.

OBIETTIVI

Recuperare un clima di attenzione fondamentale per l'ascolto.

METODOLOGIA

Uso di attività esperienziali mirate a sviluppare l'attenzione, la concentrazione ed il rilassamento.

Successiva riflessione dei bambini sull'attività svolta.

INDICE

Attività di preparazione

Attività di rilassamento e Bodyscan:

1. Omino di latte

2. Budino

3. Nel paese del silenzio

Stretching

I bambini si esprimono

Riflessioni conclusive

ATTIVITÀ DI PREPARAZIONE

Un'attività propedeutica agli esercizi di rilassamento è quella di fissare stabilmente un oggetto, un punto sulla lavagna o un punto nero su un foglio bianco.

Questa semplicissima tecnica serve per rilassare la mente agitata e aiuta a sviluppare la concentrazione.

Tale attività arresta il flusso dei pensieri e conduce ad uno stato di calma e rilassatezza.

L'esercizio può essere proposto aumentando di volta in volta i tempi di pratica.

ATTIVITA' DI RILASSAMENTO E BODY SCAN

Attività utilizzata per favorire la regolazione delle emozioni, per sviluppare risposte adattative all'ansia e ridurre lo stress.

L'intento è quello di coltivare la consapevolezza del proprio corpo.

L'attenzione viene guidata in ogni distretto corporeo rilevando le sensazioni presenti.



OMINO DI LATTE E BUDINO

Tecniche di meditazione per bambini usate per ritrovare un momento di pace e serenità.



OMINO DI LATTE

Fascia di età: Dai 3 ai 10 anni

Materiali: Non occorre alcun materiale se non la guida vocale dell'insegnante

Difficoltà del conduttore: Media

Difficoltà dei partecipanti: Media

Tempi: 5 min per creare un ambiente calmo e tranquillo

10 min per svolgere l'attività

15 min di riflessione per ascoltare le sensazioni percepite da ogni bambino attraverso

l'esposizione orale o la raccolta di pensieri scritti

Finalità: Far rilassare i bambini e controllare le emozioni

SVOLGIMENTO

L'insegnante fornisce delle indicazioni ai bambini:

- « Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro respiro»
- « Rilassate il viso, le spalle, le mani, la pancia, le gambe e tutto il corpo »
- « Immaginate di essere trasparenti e che dall'alto inizi a scendere del latte che vi riempie: prima i piedi, poi le gambe, la pancia, il petto e via via le spalle, le braccia, le mani, il collo fino alla testa»
- « Poi il latte trabocca...ti cola addosso ».
- «Siete diventati omini di latte! Non aprite ancora gli occhi. Fate tre respiri profondi e poi riapriteli».

STRUMENTI DI RIFLESSIONE SUCCESSIVI ALL'ATTIVITA'

Al termine dell'attività, l'insegnante propone un momento di condivisione con i bambini, durante il quale cerca di far emergere le finalità del gioco.

L'ESPERIENZA CI DICE CHE...

I bambini apprezzano la sensazione di relax percepita durante l'attività. Ne restano talmente entusiasti da far richiesta all'insegnante di poter ripetere con regolarità questi momenti, spezzando la routine del quotidiano e dei ritmi ben scanditi delle attività scolastiche.

BUDINO

Fascia di età: dai 3 ai 10 anni

Materiali: non occorre alcun materiale

Difficoltà del conduttore: medio-bassa

Difficoltà dei partecipanti: medio-bassa

Tempi: 5 min predisposizione di un ambiente piacevole
10 min di svolgimento dell'attività
10 min di riflessione per raccogliere le testimonianze dei bambini.

Finalità: far rilassare i bambini; controllare le emozioni

SVOLGIMENTO

L'insegnante fornisce delle indicazioni ai bambini:

- « Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro respiro».
- « Spostate l'attenzione sulle braccia e sulle mani ».
- « Stringete i pugni e sentite le braccia rigide, i muscoli tesi».
- « Trattenete il respiro e buttate fuori l'aria lentamente, rilassando contemporaneamente le braccia e le mani... che dovranno diventare molli come un budino».

L'esercizio può essere ripetuto portando l'attenzione su altre parti del corpo.

STRUMENTI DI RIFLESSIONE SUCCESSIVI ALL'ATTIVITÀ

Al termine del gioco, l'insegnante propone un momento di condivisione con i bambini, durante il quale cerca di far riflettere sulla percezione del proprio corpo e la presa di coscienza delle diverse parti che lo compongono.

L'ESPERIENZA CI DICE CHE...

I bambini apprezzano la sensazione di relax percepita dopo l'attività acquisendo una percezione delle diverse parti del proprio corpo sulle quali non avevano mai posto attenzione in precedenza.

NEL PAESE DEL SILENZIO

Fascia di età: dai 6 ai 13 anni

Materiali: guida vocale dell'insegnante e musica rilassante

Difficoltà del conduttore: medio-alta

Difficoltà dei partecipanti: medio-alta

Tempi: 5 min per predisporre un ambiente calmo e disteso
e per attirare l'attenzione sulle percezioni visive o
sonore.

6 min di svolgimento dell'attività

10-15 min di riflessione sull'attività

Finalità: far rilassare i soggetti coinvolti; controllare le
emozioni attraverso la meditazione

SVOLGIMENTO

L'insegnante, aiutata da una base musicale rilassante, invita i bambini a creare un «rituale magico» per entrare nel Paese del silenzio:

- « SSSHHHH..... Bambini »
- « Tenete gli occhi chiusi.... »
- « Inspirate profondamente.... »
- « Espirate come se doveste spegnere una candela. Ripetete quest'azione per 5/6 volte ».
- « Concentratevi sulla postura, formando un angolo retto tra cosce e polpacci, piedi ben appoggiati al pavimento, spalle rilassate e mani appoggiate sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto, con gli occhi sempre chiusi o socchiusi.
- « Concentratevi sulla respirazione »
- « Concentratevi sul movimento del vostro addome che si solleva e poi si rilassa »
- « Prestate attenzione ad ogni parte del vostro corpo, partendo dalle dita dei piedi, proseguendo con il polpaccio, le cosce, la pancia, le spalle, le braccia, le mani ed infine le dita».

STRUMENTI DI RIFLESSIONE SUCCESSIVI ALL'ATTIVITÀ

Al termine del gioco, i soggetti coinvolti possono esprimere liberamente le emozioni provate.

L'ESPERIENZA CI DICE CHE...

I soggetti coinvolti riferiscono di percepire una sensazione di benessere al termine dell'attività. Numerosi studi scientifici mostrano che se l'attività di meditazione è praticata con assiduità per almeno 10 minuti al giorno, si riscontrano effetti positivi sulla salute globale dell'individuo.

STRETCHING

Lo stretching in classe è una buona pratica per mantenere il corpo e la mente in un ottimale stato di salute.

Lo stretching permette:

- É di prendere contatto con il nostro corpo e di accorgersi di quel che esso ci comunica;
- É di avere maggiore connessione tra mente e corpo;
- É di avere una maggiore presenza nel qui e ora;
- É di fortificare i processi di apprendimento e di attenzione;
- É di allenare le numerose abilità personali quali consapevolezza corporea, gestione di emozioni, presa di decisioni, ascolto ed osservazione.

...Prima di iniziare ogni attività prendiamoci 10 minuti per 'sentire' il nostro corpo e liberare la mente da pensieri poco utili...dopo, la nostra attenzione andrà a mille!!!

Dopo gli esercizi possono essere poste alcune domande utili per la riflessione.

Ad esempio:

É come senti il tuo corpo dopo lo stretching?

É Sei riuscito ad ascoltare il tuo corpo?

É Come stai in questo momento?

É E' cambiato qualcosa rispetto a prima?

É Ti sei sentito imbarazzato durante l'attività?

É Come hai percepito il gruppo? Era interessato a fare questa attività?

I risultati sono percepibili da subito, i ragazzi stessi chiedono di fare gli esercizi.



STIRACCHIARSI E' BELLISSIMO...



I protagonisti:
Marco e Silvia



STRETCHING

in classe

Esercizi per una corretta educazione posturale
per gli alunni della scuola primaria e secondaria

“La pratica dello sport è componente
essenziale nel processo educativo”
Art. 5 Carta Etica dello Sport



ESERCIZIO N° 1 - 2 - 3

POSIZIONE DI PARTENZA: Seduti, piedi paralleli, ginocchio e anche allineate.
ESECUZIONE: 1 e 2: curvare e distendere alternativamente la schiena avanti e indietro.
3: avvicinare le spalle, tenere la posizione.
INDICAZIONI: 1 e 2: ripetere più volte mantenendo allineamento capo-colonna vertebrale, sguardo avanti, spalle basse, movimenti lenti accompagnati da corretta respirazione.
3: ripetere 3 volte mantenendo la posizione per 5 secondi.



ESERCIZIO N° 8

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, busto eretto, braccia lungo il corpo, spalle rilassate.
ESECUZIONE: Flettere la testa e, se possibile, il braccio che stringe verso il basso.
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. per ripetere dalla parte opposta.



ESERCIZIO N° 11

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, accovacciare le gambe appoggiando le caviglie sul ginocchio opposto.
ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti mantenendo il capo in linea con la colonna vertebrale.
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. ripetere dalla parte opposta.



ESERCIZIO N° 14

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto.
ESECUZIONE: Afferrare il piede con la mano corrispondente, flettere la gamba sulla coscia avvicinando il tallone al gluteo.
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'altra gamba.

È IMPORTANTE FARE UN POCO DI STRETCHING ANCHE A CASA, SE POSSIBILE PIÙ VOLTE AL GIORNO



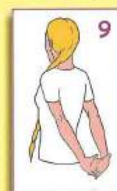
ESERCIZIO N° 4

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, busto eretto, collo dritto in linea con la colonna vertebrale, spalle larghe, braccio rilassato lungo il corpo.
ESECUZIONE: Sollevare e abbassare le spalle.
INDICAZIONI: Ripetere più volte, lentamente, mantenendo la posizione alcuni secondi.



ESERCIZIO N° 6

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, braccia distese in alto, mani intrecciate.
ESECUZIONE: Spingere le braccia verso l'alto, resistere allungamento, schiena dritta.
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 15 secondi, rilassare le braccia.
Fare attenzione a non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione.



ESERCIZIO N° 9

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, mani intrecciate dietro la schiena con il polso rivolto all'esterno e il pollice verso l'alto.
ESECUZIONE: Allungare le braccia dietro la linea del bacino, mantenendo la schiena dritta.
INDICAZIONI: Fare attenzione a non compiere l'uso delle braccia con brividi laterali. Mantenere la posizione per 20 sec. per rilassare le braccia.



ESERCIZIO N° 12

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, flessione totale del busto in avanti.
ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotolando la colonna vertebrale).
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 secondi.



ESERCIZIO N° 15

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto, piedi leggermente sfasati (dalla testa linea) gambe strette, eretto, gamba dietro distesa, entrambi i talloni ben appoggiati a terra.
ESECUZIONE: Flettere la gamba davanti, spostare il peso sull'altro antenone con uno spirito avanti del bacino, senza sollevare il tallone della gamba dietro.
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'altra gamba.



ESERCIZIO N° 5

POSIZIONE DI PARTENZA: Seduti, piedi paralleli, ginocchio e anche allineate, busto eretto, spalle rilassate.
ESECUZIONE: Disegnare piccoli cerchi indietro con le spalle, circolari.
INDICAZIONI: Ripetere più volte, esecuzione lenta.



ESERCIZIO N° 7

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, braccio disteso e avanti, mano intrecciata davanti al petto con il pollice all'esterno e i polsi in basso.
ESECUZIONE: Spingere le braccia in avanti, flettendo la testa avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotolando la colonna vertebrale).
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 12 sec. poi rilassarsi, ripetere più volte.



ESERCIZIO N° 10

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, afferrare la gamba all'altezza del ginocchio e portarla fissa al petto.
ESECUZIONE: Piegando l'angolo del ginocchio, avvicinare il più possibile la caviglia al petto.
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. per ripetere con l'altra gamba.



ESERCIZIO N° 13

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, mani in appoggio, busto eretto.
ESECUZIONE: Sollevando la gamba esterna rispetto all'appoggio, descrivere piccoli cerchi ruotando il piede.
INDICAZIONI: Ripetere più volte mantenendo in un senso e nell'altro, ripetere con l'altra gamba.

DA RICORDARE

SI RACCOMANDA UN CONTROLLO
RESPIRATORIO ADEGUATO,
UTILE PER MIGLIORARE
LA QUALITÀ DEL MOVIMENTO

SE POSSIBILE LAVORARE CON UNA
MUSICA DOLCE DI SOTTOFONDO

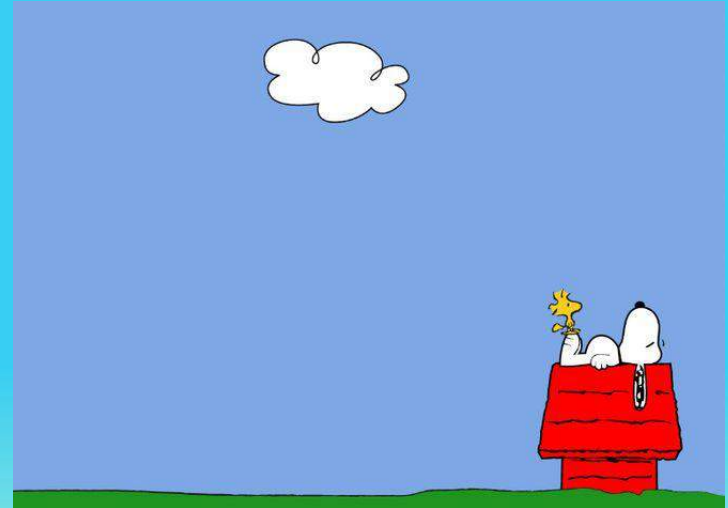
BECKING
FONDAZIONE



Nel libro "Il cervello, l'ossessione per l'età" sono, John Medina afferma che "Mantenere l'età educativa fisica, migliora la salute ed anche il rendimento scolastico".

I bambini si

esprimono



IO HO PROVATO IL IMBARAZZO
ALL' INIZIO POI SUBITO HO
HO PROVATO UN SENZO DI
CALMA E ALLA FINE SEMBRAVA
QUASI CHE ^{come ci} NELLA COLASSE
CI FOSSI SOLO IO.

Io mi sono immaginata una
ballerina che danzava felice e
allegra sul palco di un Teatro.
Ho provato una bella sensazio-
ne di rilassamento e ora tutto
il mio nuovo io mi è van-
to grazie a questo esercizio.

All'inizio per me era strano e mi veniva da ridere.

Ma quando proseguire mi sentivo strano e allo stesso tempo mi sentivo rilassato.

Poi quando ^{ho} riaperto gli occhi mi sentivo tranquillo e tutte le sensazioni negative ^{sono} sparite.

La maestra ha fatto una lezione
che io amo il rilassamento -
io mi sono rilassata come se fossi
al mare senza nessuno e sento solo
le onde amo questa sensazione!

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

Il più grande desiderio di un'insegnante è quello di essere seguito dai suoi alunni, ma spesso capita di imbattersi in classi particolarmente agitate o caotiche. Attraverso queste attività abbiamo provato a suscitare l'attenzione in classe, a mantenerla per un discreto periodo e a ripristinarla quando essa veniva a mancare.

Il rilassamento può essere considerato un importante strumento educativo in una società in cui il bambino di oggi e l'uomo di domani vengono coinvolti in un ciclo incessante di doveri a cui adempiere e di compiti dei quali occorre mostrarsi all'altezza. Riuscire ad imparare a rilassarsi e a scoprire se stessi attraverso la conoscenza del proprio corpo e dei suoi limiti può aiutare a progettare e definire ciò che si desidera e giungere ad una cultura del «saper essere». I bambini, interpellati sulle sensazioni percepite in seguito a queste attività, hanno riferito di aver percepito una sensazione di benessere, di rilassamento e di leggerezza in tutto il corpo.

Ci auguriamo che questo piccolo contributo serva per aiutare i bambini di oggi ad essere degli uomini di domani più consapevoli e liberi di poter esprimere se stessi cogliendo i segnali che il nostro corpo ci fornisce attraverso percezioni spesso sottovalutate a causa della frenesia del quotidiano.



Grazie per l'attenzione!