

Prova le
ATTIVITÀ

Esercizi tratti
dal libro:

RespiroImparo

90 attività per crescere
sereni e consapevoli

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson



SOFFIARE

ATTIVITÀ 1.1

Le candeline

OBIETTIVO

Avvio alla consapevolezza dell'emissione di «fiato» a partire dai suoi effetti.

ATTIVITÀ

Il bambino osserva il disegno.



I bambini osservano la torta con le candeline.

IMPARARE A «SENTIRSI»

- Cosa farà il bambino che compie gli anni?
- Cosa succederà alle candeline?
- Perché si spengono?
- Cosa fa spegnere le candeline?

Possibili risposte in ordine crescente di consapevolezza

- aria (aspecifica, statica)
- vento (esogeno, dinamico e direzionato)
- fiato (endogeno, dinamico, direzionato e involontario)
- soffio (endogeno, direzionato, volontario e intenzionale)

OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino _____



L'albero

OBIETTIVO

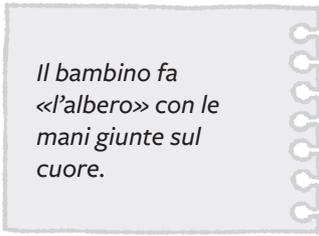
Consapevolezza dell'equilibrio su un solo piede.



ATTIVITÀ

Il bambino in piedi con le mani unite giunte sul cuore posa un piede sulla parte interna della caviglia (o del polpaccio o anche della coscia, se riesce) e rimane in equilibrio, continuando a respirare. Ripetere con l'altro piede.

A sostegno dell'attività, può essere mostrata al bambino la *flashcard* relativa.



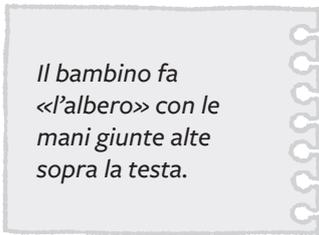
Il bambino fa «l'albero» con le mani giunte sul cuore.

IMPARARE A «SENTIRSI»

→ È difficile restare a lungo in equilibrio?

VARIANTE

Rifare l'attività tenendo le mani unite alte sopra la testa.



Il bambino fa «l'albero» con le mani giunte alte sopra la testa.

IMPARARE A «SENTIRSI»

- È più difficile adesso restare in equilibrio?
- Prova a sollevare anche la seconda gamba oltre alla prima.
- Ci riesci?
- Secondo te, si può alzarle tutte e due insieme?

OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino _____



ATTIVITÀ 1.1

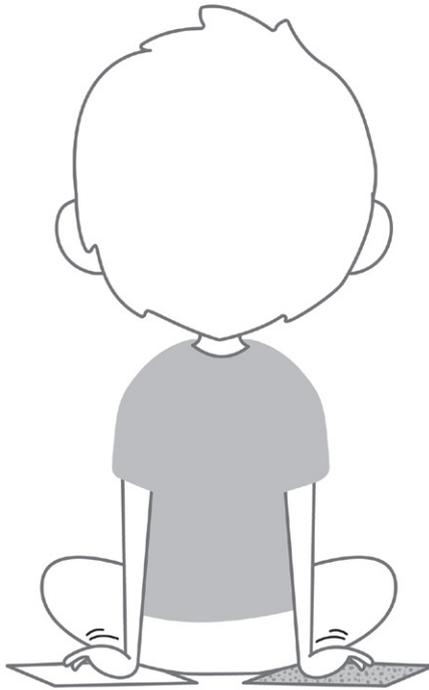
Il tatto: liscio e ruvido

OBIETTIVO

Consapevolezza tattile: discriminare liscio e ruvido.

ATTIVITÀ

Il bambino a occhi chiusi (o anche girato di spalle, con le mani dietro la schiena) tocca con una mano un quadrato di cartoncino liscio e con l'altra uno di carta vetrata.



Il bambino, con le mani dietro la schiena, tocca il quadrato di cartoncino liscio e quello di carta vetrata.

IMPARARE A «SENTIRE»

→ Che differenza hai sentito tra quello che hai toccato con una mano e quello che hai toccato con l'altra?

→ Che qualità, secondo te, ha l'oggetto che hai toccato con una mano e quello che hai toccato con l'altra?

OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino _____



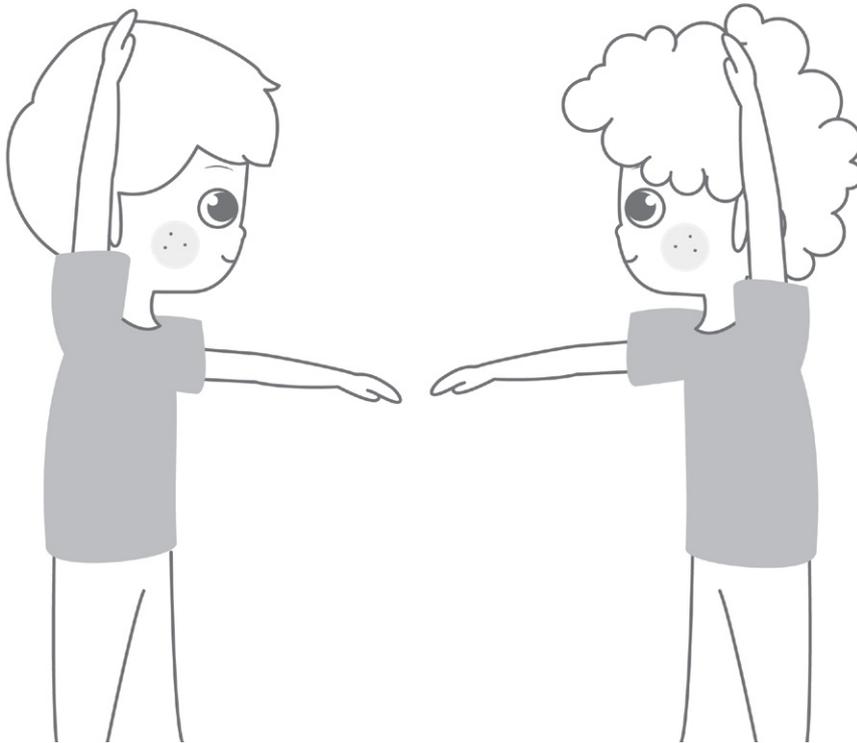
Lo specchio

OBIETTIVO

Consapevolezza della presenza.

ATTIVITÀ

Due bambini sono uno di fronte all'altro. Uno dei due fa dei movimenti e l'altro bambino copia, facendogli da «specchio». Poi si scambiano il ruolo.



Il bambino davanti a un altro, nella stessa posizione simmetrica (es. un braccio alto e uno in fuori).

IMPARARE A «SENTIRE»

- Chi ti guarda dallo «specchio»?
- Cosa hai fatto con il tuo compagno?

- Ti piace di più «fare il bambino» o «fare lo specchio»?

OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino _____



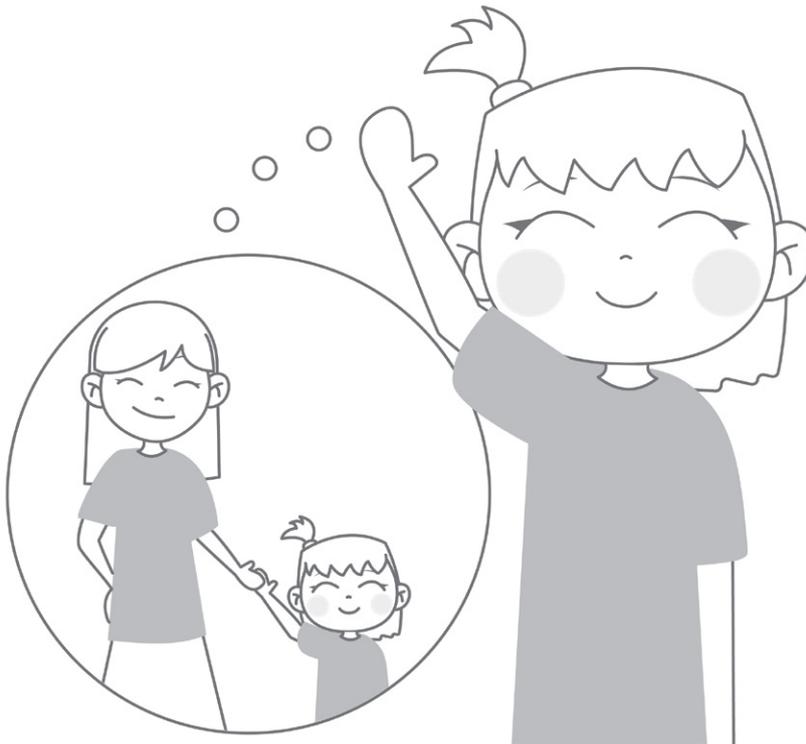
«Tienimi per mano»: fiducia

OBIETTIVO

Espressione delle emozioni.

ATTIVITÀ

La maestra dice ai bambini: «Chiudete gli occhi, allungate la manina verso l'alto e immaginate che qualcuno la prenda e vi faccia sentire al sicuro!» e li invita a mimare l'emozione relativa.



La bambina immagina la situazione descritta dalla maestra e tende la manina sorridendo fiduciosa.

IMPARARE A «SENTIRSI»

- Che cosa è successo?
- A chi pensavi, tendendo la manina?
- Eri contento?

OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino _____

