



Giochi di rilassamento

Attività per bambini da 2 a 6 anni

Nicole Malenfant

MATERIALI
EDUCAZIONE

Erickson

IL LIBRO

GIOCHI DI RILASAMENTO

Affaticamento, tensione, irritabilità, perdita d'interesse molto probabilmente suonano come condizioni familiari a molti adulti. E purtroppo, non di rado, si tratta di uno scenario che non risparmia neppure i nostri bambini e le nostre bambine fin dalla prima infanzia.

Lo stress, inoltre, può agire negativamente sullo sviluppo delle capacità sensoriali e sul potenziale intellettuale dei bambini.

D'altro canto sappiamo anche che il benessere fisico e mentale aiuta a mantenere la concentrazione e l'attenzione e consente di canalizzare correttamente le energie, assicurando calma e buonumore.

Giochi di rilassamento, è un volume destinato a tutti coloro — insegnanti, educatori, ma anche genitori e nonni — che regolarmente o occasionalmente trascorrono del tempo con bambini e bambine dai 2 ai 6 anni e offre strumenti semplici e concreti per insegnare a respirare meglio, rilassarsi e ritrovare l'equilibrio e la tranquillità in un clima di fiducia e scoperta.

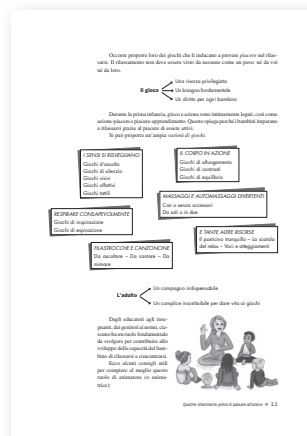
Le oltre 100 attività proposte comprendono divertenti giochi di osservazione e ascolto, esercizi di allungamento, contrazione e distensione muscolare, tecniche di massaggio e automassaggio di semplice e immediata realizzazione.

Completano e arricchiscono il volume numerose filastrocche e canzoncine, presentate sia in versione cantata, sia in versione esclusivamente strumentale, da utilizzare come momento di transizione fra un'attività e l'altra, come ninna nanna o per rendere più piacevole un'attesa.

L'AUTRICE

NICOLE MALENFANT

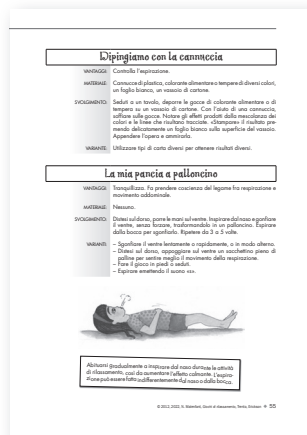
Musicista e pedagoga, insegna presso il dipartimento di tecniche dell'educazione all'infanzia del Collège Édouard-Montpetit e all'Université de Montréal in Québec. È autrice di numerosi volumi e articoli sui bambini e la musica.



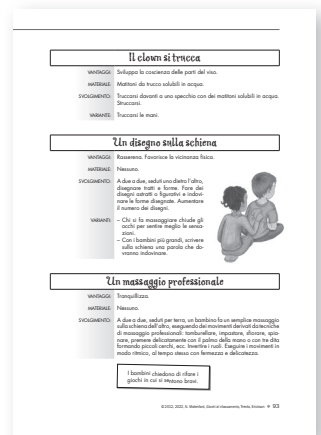
Schema di sintesi delle proposte di rilassamento



Rilassarsi con filastrocche e canzoncine: La tartaruga



Rilassarsi con i giochi di respirazione



Rilassarsi con massaggi e automassaggi

€ 21,50



www.erickson.it



MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

INDICE

- 7** Introduzione
- 9** Qualche chiarimento prima di passare all'azione
- 23** RILASSARSI CON FILASTROCCHHE E CANZONCINE
- 49** RILASSARSI CON I GIOCHI DI RESPIRAZIONE
- 57** RILASSARSI CON I GIOCHI DI ALLUNGAMENTO
- 63** RILASSARSI CON I GIOCHI SENSORIALI
- 79** RILASSARSI CON I GIOCHI DI CONTRASTI
- 89** RILASSARSI CON MASSAGGI E AUTOMASSAGGI
- 95** ALTRI MODI PER RILASSARSI
- 106** Elenco tracce
- 107** Bibliografia

Introduzione

Lo stress: vi suona familiare?

Affaticamento, tensione, irritabilità, perdita d'interesse... uno scenario quotidiano per le tante persone che sono costantemente alle prese con lo stress della vita moderna. E questo, purtroppo, non risparmia neppure i bambini. In effetti, mi capita sempre più spesso di vedere bambini stressati, e sempre più piccoli. Con troppa frequenza noto la loro difficoltà a concentrarsi e a rilassarsi, e peggio ancora a dormire, per non parlare della fatica e dell'irritabilità. C'è da dire che negli ambiti della loro vita — a casa, all'asilo nido o a scuola — molti di loro si ritrovano a dover subire gli inconvenienti della mancanza di spazio e del sovraffollamento, con elevati livelli di rumore, orari impegnativi e l'alternanza di educatori diversi, senza contare gli effetti nocivi di eventi stressanti quali il divorzio dei genitori, i traslochi, la malattia. E che dire dello stress a cui li sottopongono i genitori e della pressione educativa di cui sono vittime?

Tuttavia, il benessere fisico e mentale è fondamentale perché il bambino sia felice e riesca a sviluppare le proprie capacità.

Riconoscendo il rilassamento come bisogno fondamentale della prima infanzia, si dà la possibilità ai bambini di riposarsi e rigenerare ogni giorno le proprie energie, il che è importante innanzi tutto per migliorare l'attenzione. Per raggiungere questo obiettivo, cosa c'è di meglio del gioco, il metodo di apprendimento naturale dell'infanzia, riconosciuto anche dai grandi maestri della psicologia moderna?

Vi prendete cura di bambini piccoli?

Se siete genitori o nonni di bambini di età compresa fra 2 e 6 anni, educatori o educatrici di asilo nido o insegnanti della scuola dell'infanzia — insomma se passate regolarmente o occasionalmente del tempo con uno o più bambini — siete gli animatori perfetti per i giochi di rilassamento qui proposti, e potrete applicare gli strumenti suggeriti godendo voi stessi dei tanti benefici che offrono.

Che cosa propone questo libro?

La presente opera consiglia degli strumenti semplici, concreti e istruttivi, come piccoli giochi con tante varianti, informazioni e consigli, per insegnare ai

bambini a respirare meglio, rilassarsi e riequilibrare le proprie energie in un clima di fiducia e di scoperta. Le attività proposte, ispirate in parte anche a tecniche di rilassamento per adulti, offrono svariate possibilità: osservazione, attenzione, ascolto, allungamento muscolare, respirazione, contrazione/rilassamento muscolare, massaggio e automassaggio.

Benché siano raggruppate in categorie distinte per motivi di chiarezza e comodità, le attività possono essere utilizzate senza un ordine preciso. Per esempio, a un gioco visuale può seguire un gioco di respirazione, mentre una filastrocca accompagnata da gesti può precedere una serie di esercizi di allungamento. Potrete organizzare le attività in sessioni di rilassamento più o meno lunghe, a partire dalla scelta offerta e dalle necessità che avrete identificato nei bambini. Anche se alcuni giochi si svolgono con l'ausilio di semplici materiali, la maggior parte di essi non richiede nulla.

E le risorse audio?

I molteplici strumenti utili per favorire il rilassamento e la distensione nei bambini includono filastrocche, canzoncine e anche i suoni della natura, di cui ritroverete dei saggi nelle tracce audio accessibili da QR-Code. Utilizzate come momento di transizione fra un'attività e l'altra, come ninna nanna o per rendere più piacevole un'attesa, le varie tracce saranno un ottimo complemento per le vostre animazioni.

Mi auguro sinceramente che possiate trovare in questo libro e nelle risorse audio una fonte d'ispirazione e arricchimento per un maggiore benessere dei vostri bambini.

*Nicole Malenfant
Scrittrice e musicista
Presidentessa e fondatrice di
Les Publications du Petit Matin*

Qualche chiarimento prima di passare all'azione

Il rilassamento è un'attività che dà una *sensazione di benessere*, sia fisico che mentale. Deriva dallo scioglimento di tensioni nervose e muscolari, e può essere provato a tutte le età. Con dei bambini molto piccoli tuttavia si deve parlare di *primi passi verso il rilassamento*.

Che cos'è il rilassamento?

Rilassare: dal latino *relaxare*, che significa allentare, distendersi fisicamente e mentalmente; liberarsi di uno stato di tensione nervosa; mettere in stato di decontrazione.

Le Petit Robert e Le Petit Larousse

Molto più che una semplice tecnica, il rilassamento può essere un' *arte di vita* da imparare fin dalla più tenera età: imparare a essere ricettivi innanzi tutto da soli, e poi all'interno del proprio ambiente e insieme agli altri.

Perché proporre il rilassamento ai bambini?

Il rilassamento offre numerosi vantaggi al bambino. Fra le altre cose, permette di:

- recuperare energie dopo un gioco attivo;
- liberarsi delle tensioni muscolari;
- ritrovare la calma dopo una situazione stressante;
- adattarsi meglio ai cambiamenti;
- padroneggiare gli impulsi e controllare i gesti;
- guardarsi dentro;
- conoscersi meglio;
- focalizzare l'attenzione su un compito;
- concentrarsi su un'attività;
- facilitare le relazioni interpersonali;

- agire volontariamente su diverse parti del proprio corpo;
- migliorare la flessibilità del corpo;
- ridurre i dolori;
- imparare a prendersi cura di sé;
- sentirsi bene;
- e tanto altro ancora...

Il rilassamento è di grande aiuto anche per l'adulto che fa da animatore per i giochi, ad esempio per:

- sdrammatizzare una situazione di nervosismo;
- creare un'atmosfera distesa;
- fare sfogare l'energia in eccesso dei bambini;
- ristabilire la calma in un gruppo di bambini;
- prevenire gli effetti della fatica e dello stress nei bambini;
- preparare i bambini a un'attività;
- vigilare sulla salute dei bambini mirando alla prevenzione delle malattie;
- fare del bene anche a se stessi!

I tanti BENEFICI del RILASSAMENTO per il bambino

Stato di BENESSERE

Sensazione di CALMA

Regolazione dell'UMORE

PREVENZIONE delle malattie

Sviluppo della COSCIENZA CORPOREA

Maggiore ATTENZIONE

Miglioramento della CONCENTRAZIONE

Stimolazione delle CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO

ESPRESSIONE DI SÉ

CRESCITA PERSONALE

Insomma, il rilassamento è una condizione essenziale per il benessere del bambino, la sua salute e la sua gioia di vivere; inoltre contribuisce allo sviluppo delle sue potenzialità grazie a una maggiore attenzione.

Rilassarsi è qualcosa che si impara, così come insegnare ai bambini a farlo.

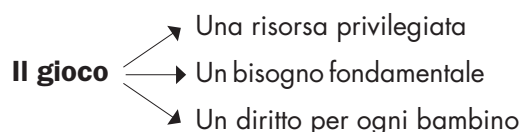
Come favorire il rilassamento?

Creare un'*atmosfera serena* propizia alla distensione eliminando i rumori dell'ambiente e riducendo l'illuminazione.

Proporre ai bambini delle esperienze concrete che ne sollecitino il *corpo* e i *sensi* (vista, udito, tatto e olfatto).

Permettere ai bambini di essere *attivi* nei limiti della ragionevolezza. *Per i bambini piccoli non è possibile rilassarsi restando passivi e immobili.*

Occorre proporre loro dei giochi che li inducano a provare *piacere* nel rilassarsi. Il rilassamento non deve essere visto da nessuno come un peso: né da voi né da loro.



Durante la prima infanzia, gioco e azione sono intimamente legati, così come azione-piacere e piacere-apprendimento. Questo spiega perché i bambini imparano a rilassarsi grazie al piacere di essere attivi.

Si può proporre un'ampia *varietà di giochi*.

I SENSI SI RISVEGLIANO

- Giochi d'ascolto
- Giochi di silenzio
- Giochi visivi
- Giochi olfattivi
- Giochi tattili

IL CORPO IN AZIONE

- Giochi di allungamento
- Giochi di contrasti
- Giochi di equilibrio

MASSAGGI E AUTOMASSAGGI DIVERTENTI

- Con o senza accessori
- Da soli o in due

RESPIRARE CONSAPEVOLMENTE

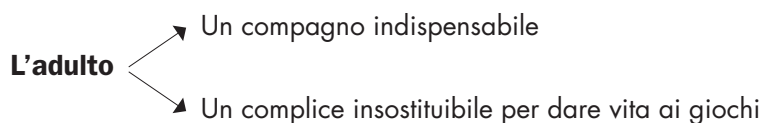
- Giochi di inspirazione
- Giochi di espirazione

E TANTE ALTRE RISORSE

- Il posticino tranquillo – La scatola del relax – Voci e atteggiamenti

FILASTROCCHHE E CANZONCINE

- Da ascoltare – Da cantare – Da mimare



Dagli educatori agli insegnanti, dai genitori ai nonni, ciascuno ha un ruolo fondamentale da svolgere per contribuire allo sviluppo delle capacità del bambino di rilassarsi e concentrarsi.

Ecco alcuni consigli utili per compiere al meglio questo ruolo di animatore (o animatrice):



- rispettate le *differenze individuali* dei bambini: ritmi di esecuzione e di apprendimento, livelli di energia, temperamento, gusti, stile di partecipazione, ecc.;
- prestate particolare attenzione alle *dinamiche di gruppo* fra i bambini, così da proporre dei *giochi adatti* alle loro reali necessità. È bene prendere sempre in considerazione i loro commenti, come anche i loro silenzi e la gestualità. Più indirizzerete il gioco verso le necessità dei bambini, più loro ne trarranno piacere e benefici;
- garantite l'*equilibrio* necessario per il buon svolgimento delle attività della giornata. Alternate momenti di azione e di recupero, le posture seduta, in piedi e distesa, l'attività libera e l'attività guidata;
- procedete per *piccoli passi* nelle esperienze di rilassamento e attenzione, senza lasciarvi scoraggiare da eventuali difficoltà. Non basta un solo giorno per insegnare ai bambini il rilassamento, solo la perseveranza e la costanza permettono di arrivare, con il tempo, ai risultati migliori;
- *adattate i giochi* secondo il senso della scoperta del bambino;
- *vivete il più possibile i giochi* insieme ai bambini, così loro avranno un buon esempio da imitare e ci saranno benefici anche per voi.

Né la TV né il computer sono risorse da utilizzare come mezzo di rilassamento: al contrario, creano affaticamento. Oltretutto, non sono in grado di sostituire le attività prioritarie della prima infanzia: correre, «fare finta», disegnare, giocare. È vero che ci sono tanti videogiochi e programmi televisivi che favoriscono lo sviluppo dell'attenzione, della memoria, della logica e della coordinazione, tuttavia non promuovono né la socializzazione né l'espressione di sentimenti, e non sviluppano in alcun modo i talenti del bambino.



No, la televisione non è una risorsa rilassante per i bambini

- Evitate la televisione e il computer nell'ora prima di andare a letto, poiché le immagini sullo schermo iperstimolano il cervello.
- Scegliete con giudizio i programmi e i giochi.
- Limitate il tempo da passare davanti al piccolo schermo, in quanto un uso prolungato (più di 20-30 minuti) invita alla passività.

Quando proporre i giochi di rilassamento?

- Quando i bambini ne hanno bisogno, e lo dimostrano attraverso i segni della stanchezza: difficoltà a compiere sforzi leggeri, manifestazione di gesti aggressivi, irritabilità, sovraeccitazione, agitazione, disinteresse, pianti prolungati, ecc. *Osservate, interpretate* e poi *cogliete l'occasione*. Evitate che la situazione peggiori!

- Prendete l'abitudine di farne *un po' tutti i giorni*.
- Non aspettate di averne il tempo o che si presenti l'occasione ideale per cimentarvi: *ricavatevi il tempo*, molto semplicemente.

I giochi possono essere proposti anche:

- dopo un'attività con grande dispendio di movimento;
- prima di andare a letto;
- di ritorno dalle vacanze, lunghe o corte che siano, quando i bambini sono più eccitati perché liberi dai ritmi della routine quotidiana;
- dopo un lungo viaggio in auto;
- all'inizio della giornata, quando i bambini sono riposati. Il rilassamento si può insegnare meglio quando i bambini non sono eccessivamente stanchi!
- in un momento preciso, ricorrente e prevedibile: prima di mangiare, dopo una passeggiata, prima del sonnellino, ecc.



I giochi di rilassamento inseriti in una giornata tipo all'asilo nido	
Momento della giornata	Gioco proposto
Prima della conversazione libera al mattino	Canzoncina «Il bruco birichino»
Prima del sonnellino	2 o 3 giochi di allungamento e respirazione
Dopo un'attività di grande concentrazione	2 o 3 giochi di contrasti corporei
Prima dell'ultimo cambio di educatore della giornata	2 o 3 giochi sensoriali



Qual è la durata e la frequenza ideale per i giochi di rilassamento?

La durata ideale è quella in cui i bambini non si stancano e avrebbero ancora voglia di ricominciare. Meglio sentir dire loro «Ancora!» piuttosto che «Non mi va più...».

Presentate uno o due giochi di *breve durata*, 2 o 3 volte al giorno.

Dove svolgere i giochi di rilassamento?

- Nel luogo in cui si trovano i bambini.
- In luoghi a loro familiari, freschi e ben aerati, all'interno o all'esterno.
- Dove i bambini abbiano spazio a sufficienza per sentirsi a proprio agio ed evitare di urtarsi.

Rilassarsi da soli o in gruppo?

I giochi si prestano bene a *vari tipi di raggruppamenti*: un bambino alla volta, piccoli gruppi o grandi gruppi.

Come animare i giochi di rilassamento?

Esponete bene in vista un foglietto di carta dove avrete scritto un'idea dei giochi da proporre ogni giorno ai bambini. È un buon modo per ricordarsi!

Per iniziare

Cominciate *creando una situazione di fantasia* che fa appello alla memoria dei bambini e stimola la loro immaginazione. Ad esempio:

- utilizzate un accessorio semplice e adatto che i bambini possano manipolare a piacere: immagini, burattini per dita, piume, ecc.;
- inventate una breve storiella da raccontare spontaneamente: «Ti trovi in un grande prato fiorito e vuoi sentire il profumo di tutti i fiori. Per prima cosa, ti fermi vicino a quelli che hanno grandi petali rossi»;
- presentate il materiale in modo attraente: in una bella scatola o in una borsa, con un cappello in testa o con una canzoncina.

Nelle descrizioni dei giochi sono indicati degli esempi, scritti fra virgolette, di possibili situazioni da creare.

Materiali

Utilizzate *materiali semplici*, che avrete preparato in anticipo per evitare di fare aspettare i bambini. Tuttavia, sappiate che un gioco può essere molto interessante anche senza l'uso di materiali.



Istruzioni

Impartite *poche istruzioni* per volta (ne bastano due o tre), e poi *passate all'azione* senza indugiare. I bambini non hanno bisogno di lunghe spiegazioni per abbandonarsi al gioco. Inizialmente, più che ascoltare le istruzioni, tenderanno soprattutto a imitare i vostri gesti. Più i bambini sono piccoli, più sarà bene limitare le parole e utilizzare soprattutto gestualità e mimica.

Voce

Utilizzate un *tono di voce gentile* ed espressivo, spesso sussurrato, trattandosi di un ambiente di relax. I bambini piccoli sono molto sensibili alla voce, in particolare a quella delle persone a cui sono affezionati.

Atteggiamento

Non abbiate fretta: è importante effettuare gli esercizi lentamente, ma sempre mantenendo la vitalità necessaria per suscitare e prolungare l'interesse dei bambini. Siate «zen»!

Trasmettete *piacere* nell'animare il gioco, e siate positivi. Proponete delle sfide stimolanti: «Sei capace di camminare come un pinguino?», «Fammi vedere come chiudi gli occhi».

Ripetizioni

Ripetete lo stesso gioco senza eccedere, *da 3 a 5 volte*, con una breve pausa di circa quattro secondi fra una ripresa e l'altra. È osservando bene le reazioni dei bambini che riuscirete a trovare la frequenza ideale.

Vigilanza

Vigilate costantemente sui bambini per garantire la *massima sicurezza*. Quando i bambini si sentono tranquilli, con persone bendisposte e in un ambiente sicuro, si prestano volentieri al gioco.

Rinforzo

Per suscitare buoni comportamenti nei bambini, chiamateli per nome e descrivete le loro azioni: «Vedo che Massimo è bravo a fare l'uccellino». Così i bambini si sentono coinvolti, capiscono cosa vi aspettate da loro e agiscono in modo da ricevere il vostro *incoraggiamento*.

Conclusione

Sarà il vostro intuito a dettare il momento ideale in cui terminare il gioco. *Avvisate* i bambini della fine del gioco: «Questa è l'ultima volta, e poi passiamo a un altro».

Preparate la conclusione in modo che non sia brusca e porti gradualmente al successivo gioco o attività in programma. Per esempio, se dopo la canzoncina

«Dolce carezza» i bambini devono andare a lavarsi le mani, proponete loro di strofinare il sapone con la stessa delicatezza.

E perché non una sessione di rilassamento completa?

Se il contesto lo consente, predisponete una successione di giochi in modo da creare una breve *sessione di rilassamento*. L'importante è iniziare e terminare con un gioco tranquillo.

Da che gioco cominciare?

La prima volta è meglio proporre un gioco calmo, che vi piace e trovate facile da animare. Le volte successive, iniziate dallo *stesso gioco* che ormai i bambini conoscono, seguito da un *gioco nuovo*, per finire con uno già conosciuto a cui aggiungerete una *variante*. Osservate bene i bambini per assicurarvi che siano sempre interessati.

Cosa fare se un gioco non funziona?

Ci sono diverse possibilità:

- interrompete il gioco;
- fornite delle spiegazioni più semplici e riprova;
- sdrammatizzate: «Capita che un gioco non funzioni!». Evitate assolutamente le punizioni;
- proponete una soluzione positiva: «Rifaremo questo gioco la prossima volta. Ma adesso ne facciamo un altro».

Meglio pensarci prima!

Considerate in anticipo che potranno presentarsi eccessi e difficoltà, e siate pronti a smorzarli. Tenete sempre più di un trucco nel cilindro per fare interessare i bambini al gioco.

Insomma, fatevi trovare *preparati* per animare i giochi di rilassamento e attenzione. La preparazione farà aumentare la vostra sicurezza, e di pari passo crescerà anche il piacere per ciò che fate.

Il rilassamento: una risorsa infallibile?

Purtroppo no. I giochi di rilassamento non costituiscono una panacea per tutti i mali che affliggono i bambini. Cercare una ricetta miracolosa è una trappola che bisogna evitare, perché nei bambini ci sono diversi comportamenti che restano molto complessi da comprendere e da attuare.

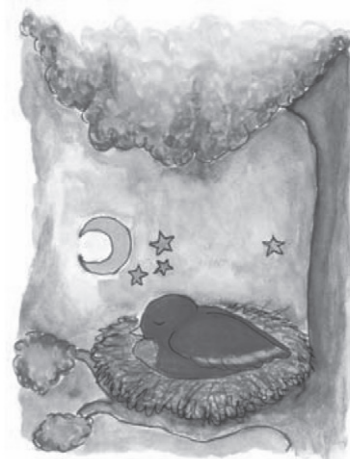
Per quanto efficaci, i giochi di rilassamento e attenzione non sono concepiti per risolvere gravi deficit di attenzione, problemi comportamentali o disturbi

d'ansia, e di conseguenza non possono sostituire il necessario aiuto professionale né l'affetto di cui i piccoli hanno un enorme bisogno.

I bambini che hanno più bisogno di trovare la calma sono quelli che generalmente hanno più difficoltà a farlo in autonomia. Con loro dovrete dimostrare pazienza e giudizio.

L'uccellino addormentato

Quando scende la notte, ci si rannicchia nel letto come l'uccellino nel suo nido. E così, ben al riparo, si può dormire tranquilli.



ETÀ SUGGERITA: 2-6 anni.

LUOGO: Uno spazio adeguato per distendersi per terra.

MATERIALE: Nessuno.

MOMENTO: Prima del sonnellino o di andare a letto la sera.

NUMERO DI PARTECIPANTI: Nessun limite, in uno spazio sufficiente.

SVOLGIMENTO: Fare ascoltare la canzoncina come rituale per coricarsi. Proporre di fare come l'uccellino che cerca il suo nido e vi si accomoda serenamente.

Canzoncina L'UCCELLINO ADDORMENTATO

- | | |
|--|---|
| <p>1. Quando fuori notte è già
L'uccellino a casa andrà.
Con il buio lui lo sa
Al suo nido tornerà.</p> <p>A casa uccellin
Che è ora di dormir.
A casa uccellin
Che è ora di dormir.</p> | <p>2. Si addormenta l'uccellin
Nel suo nido piccolin.
Al calduccio se ne sta
Ed infin... SHHHHT lui sognerà.</p> <p>Dormi,
Fino al mattin,
Dormi,
Uccellin.</p> |
|--|---|

- VARIANTI:
1. Fare un giochino di respirazione soffiando su una piuma per farla volare.
 2. Fare sentire dei suoni delicati e rilassanti di uccelli o dell'ambiente notturno: grilli, gufi, ecc.



Oltre al rituale preferito del bambino per coricarsi, si possono predisporre altre condizioni che favoriscono il rilassamento essenziale per addormentarsi: ridurre i rumori dell'ambiente, bisbigliare e abbassare le luci.

Grazie alle attività ludiche che favoriscono lo stato di rilassamento, soprattutto quelle fatte insieme ad adulti di cui si fidano, nei bambini aumenta il senso di sicurezza interiore.



L'uccellino addormentato



Testo: Nicole Malenfant

Traduzione e adattamento: Serena Banal

Musica: Michel Bonin

1 - Quan - do fuo - ri no - tte è già l' - u - cce - lli - no a ca - sa an - drà
 2 - Si ad - dor - men - ta l'uc - cel - lin nel suo ni - do pi - cco - lin

con il bu - io lui lo sa al suo ni - do tor - ne - rà
 al cal - du - ccio se ne sta ed in - fin (x) lui so - gne - rà

a ca - sa uc - cel - lin che è

o - ra di dor - mir a ca - sa uc - cel - lin che è

o - ra di dor - mir

Dor - mi fi - no al ma - ttin

Dor - mi uc - ce - llin

Handwritten notes: C, G/B, F/A, G, C, G/B, F, G, C, 3/4, C4, C, G, C/G, G, C/G, Dm7/4, G6, C, C4, D.E. AL CODA, Dm7, G, Dm7, G, Dm7, G, Dm9, G7, C4, C

Il vento

L'obiettivo di questa canzoncina è prolungare l'espiazione imitando, tramite il soffio, il suono del vento.



ETÀ SUGGERITA: 2-6 anni.

LUOGO: Ovunque si trovino i bambini.

MATERIALE: Nessuno.

MOMENTO: Quando si fa sentire il bisogno di tranquillizzarsi.

NUMERO DI PARTECIPANTI: Nessun limite.

SVOLGIMENTO: Fare ascoltare la canzoncina inquadrando il QR-Code. Al momento indicato, produrre il suono del vento con il soffio, prima brevemente e poi per una durata sempre più lunga.

**Canzoncina
IL VENTO** Soffia negli occhi tuoi. Gioca coi capelli miei.
Chi? *(imitare il suono del vento)*
Onde e vele gonfia già. Soffia dove più gli va.
Chi? *(imitare il vento)*
Vola sulla bocca mia. Se lo tocchi scappa via.
Chi? *(imitare il vento)*
Fischia e sbuffa sempre un po'. Il suo nome io lo so.
È il vento... *(imitare il vento)*

VARIANTI: 1. Con l'aiuto di uno stetoscopio, ascoltare il proprio respiro. Ascoltare quello di qualcun altro.
2. Sperimentare diverse lunghezze e intensità del soffio del vento.



Evitare di fare durare troppo gli esercizi di respirazione. Dosando bene le ripetizioni e la durata, è possibile favorire la presa di coscienza della respirazione e, in seguito, un migliore controllo.

Rilassamento non è sinonimo di noncuranza e inattività. Al contrario, è un'attività che si può effettuare divertendosi, che rigenera il corpo e lo spirito procurando un senso di calma.



Il vento



Testo: Nicole Malenfant a partire da una canzone di Pierre Coran
 Traduzione e adattamento: Serena Banal
 Musica: Michel Bonin

Musical score for the song "Il vento". The score is written in G major (one flat) and 2/4 time. It consists of five staves of music with lyrics underneath. Chords are indicated above the notes.

so - ffa negli oc - chi tuoi gio - ca coi ca - pe - lli miei
 chi?
 On - de e vele gon - fia già sof - fia dove
 Vo - la sulla bo - cca mia se lo tocchi
 più gli va chi? ———
 scap - pa via via chi? ———
 Fi - schia e sbuffa sem - pre un po' Il suo nome io lo so
 è il ven - to

Attraverso questi giochi, il bambino è invitato a notare la differenza fra contrazione e rilassamento muscolare, fra mobilità e immobilità, fra apertura e chiusura del corpo. Essi permettono inoltre di esercitarsi a rilassare volontariamente i muscoli e aiutano ad affinare lo schema corporeo, ovvero la rappresentazione del proprio corpo e delle sue parti distinte.

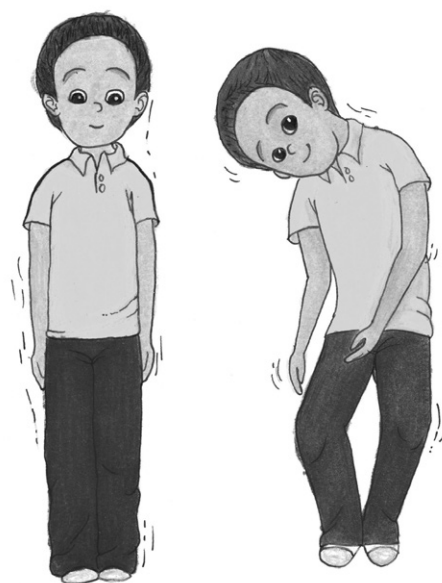
Lo spaghetti

VANTAGGI: Rilassa. Migliora la flessibilità del corpo.

MATERIALE: Nessuno.

SVOLGIMENTO: In piedi, con le braccia lungo il corpo, contrarre tutti i muscoli imitando uno spaghetti crudo, poi allentarli gradualmente a mano a mano che lo spaghetti, cuocendosi, diventa più molle. Allungarsi per terra per qualche istante e poi rialzarsi lentamente, raddrizzandosi. Ripetere da 3 a 5 volte.

- VARIANTI:**
- Cambiare il tipo di pasta o di alimento.
 - Fare il gioco in posizione distesa sulla schiena: contrarsi rannicchiando le gambe, poi allentare la tensione muscolare raddrizzandosi.
 - Tendere e rilassare un arto alla volta.
 - A due a due, un bambino dirige il fascio luminoso di una lampada tascabile su una parte del corpo dell'altro per indicargli di contrarla. Quando si spegne la luce, il bambino si rilassa.



Lungo, lungo, lungo

VANTAGGI: Favorisce il rilassamento. Tonifica le braccia.

MATERIALE: Nastro di nylon.

SVOLGIMENTO: In piedi o seduti per terra, prendere tra le mani un nastro di nylon, tenendolo dalle due estremità. Tenderlo al massimo in orizzontale, poi rilasciarlo. Ripetere mettendo il nastro in verticale, in diagonale, dietro la schiena, sopra la testa. Per precauzione, dopo l'uso togliere il nastro dalla portata dei bambini.

VARIANTE: Appoggiare il nastro per terra dandogli varie forme. Distendersi a terra e assumere la posizione suggerita dal nastro.

Il gattino freddoloso

VANTAGGI: Rilassa.

MATERIALE: Nessuno.

SVOLGIMENTO: Imitare un gattino bagnato che ha i brividi per il freddo, poi interpretare il gatto disteso che si fa riscaldare dal sole. Alternare da 2 a 4 volte.

VARIANTI: Cambiare animale: cane, pecora, serpente, pulcino, ecc.

Lo scultore

VANTAGGI: Sfoga le tensioni. Rafforza i muscoli delle mani.

MATERIALE: Pasta da modellare.

SVOLGIMENTO: Seduti a un tavolo, tenere davanti a sé una quantità di pasta da modellare equivalente a un piccolo pompelmo. Impastarla, schiacciarla, pizzicarla, appiattirla senza uno scopo preciso, se non il piacere del gesto e di vedere il materiale che si trasforma.



VARIANTI: – Utilizzare pasta da modellare fatta indurire per qualche minuto in frigorifero.
– Aggiungere alla pasta da modellare dei chicchi di riso secco per conferirle una consistenza granulosa.

L'uso della pasta da modellare senza stampini né accessori, direttamente con le mani, offre diversi vantaggi: favorisce il rilassamento delle tensioni e riduce considerevolmente l'aggressività. È un'attività che dà grandi benefici se proposta regolarmente ai bambini.

Ma dove è passata la spugna?

VANTAGGI: Calma. Rafforza i muscoli.

MATERIALE: Una piccola spugna.

SVOLGIMENTO: Prendere una spugnetta pulita e nasconderla tra le mani. Cambiare mano. Farla sparire sotto un'ascella, sotto un piede, sotto il sedere, dietro un ginocchio, sotto il mento. Tra una pressione e l'altra, rilasciarla.

VARIANTI: – Utilizzare una pallina morbida in schiuma o similpelle.
– A due a due, tenere la spugna fra le rispettive parti del corpo (schiena contro schiena, fronte contro fronte, spalla contro spalla) e camminare senza farla cadere.
– Prendere un cuscino e stringerlo per ridurne il più possibile il volume. Rilasciarlo.

Le bolle di plastica da far scoppiare

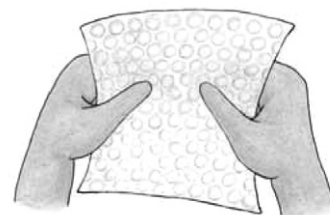
VANTAGGI: Sfoga le tensioni. Tonifica i muscoli dei pollici.

MATERIALE: Un foglietto di pellicola a bolle d'aria.

SVOLGIMENTO: Con i pollici, premere le bolle di plastica finché non scoppiano.

VARIANTI:

- Torcere il foglio di plastica anziché premerlo.
- Fissare al pavimento una lunga pellicola di plastica a bolle e camminarci sopra.
- Premere le bolle con le ginocchia, i gomiti, ecc.



Una tempesta di carta

VANTAGGI: Rilassa le tensioni.

MATERIALE: Pezzi di carta da riciclare.

SVOLGIMENTO: Raccogliere della carta che non serve più. Strapparla, piegarla, sgualcirla, farla a brandelli e farne delle piccole palline. Lanciare in aria i pezzettini di carta per simulare una tempesta di neve. Raccogliere la carta da terra.

VARIANTE: Utilizzare la carta strappata per fare un collage.

Il flacone del vento

VANTAGGI: Rilassa le tensioni.

MATERIALE: Un flacone di shampoo o di ketchup vuoto e pulito.

SVOLGIMENTO: Stappare il flacone. Premerlo con le mani per espellere l'aria. Ascoltare il suono prodotto. Direzionare il flacone verso il proprio viso, verso i piedi nudi, ecc.

VARIANTI:

- Con l'aria espulsa dal flacone, far volare delle piume o delle palline leggere.
- Esercitare la pressione con una sola mano alla volta.



La sfida dei piedi

VANTAGGI: Rilassa i piedi.

MATERIALE: Un fazzoletto di stoffa.

SVOLGIMENTO: Seduti per terra, afferrare il fazzoletto con le dita di un piede, poi farlo cadere. Ripetere con l'altro piede.

VARIANTI: – Variare i tipi di tessuto.
– Fare passare il fazzoletto da un piede all'altro senza farlo cadere.

Per questi giochi è bene concedersi tutto il tempo che serve. La fretta è nemica del relax!

Un abbraccio per me

VANTAGGI: Rasserena.

MATERIALE: Nessuno.

SVOLGIMENTO: Abbracciarsi da soli incrociando le braccia sulle spalle. Rilasciare. Invertire le braccia. Rilasciare. Accompagnare l'abbraccio con una parola gentile da dire a se stessi.

VARIANTI: Stringersi a un cuscino o a un animaletto di peluche.

Il semaforo

VANTAGGI: Aumenta la concentrazione.

MATERIALE: Tre cerchi di cartone di colore rosso, giallo e verde.

SVOLGIMENTO: Scegliere un giocatore che avrà il ruolo del vigile urbano. Quando il vigile mostra il cartoncino verde, muoversi per la stanza senza correre, facendo finta di guidare un'auto. Al segnale giallo rallentare, e al segnale rosso restare immobili. Cambiare l'ordine dei colori del semaforo. Scegliere un altro bambino per interpretare il vigile.

VARIANTI: – Aggiungere degli accessori: caschetto o giubbotto da vigile, un dischetto da usare come volante.
– Fare finta di girare in bicicletta o in moto.
– Aggiungere degli ostacoli da aggirare: coni, contenitori di plastica, sedie, un tappetino.

Per ristabilire la calma dopo un gioco attivo, non c'è niente di meglio che un gioco di respirazione.

Bambola di gesso, bambola di pezza

VANTAGGI: Rilassa.

MATERIALE: Nessuno.

SVOLGIMENTO: In piedi, con le braccia incrociate, irrigidirsi per imitare una bambola di gesso. Quando viene dato un segnale, lasciare cadere una mano e poi l'altra, quindi un braccio e poi l'altro. Inclinare leggermente il busto in avanti e terminare lasciando pendere in avanti la testa e le braccia. Rialzarsi e tendere il corpo tornando a fare la bambola di gesso. Alternare da 3 a 5 volte.

VARIANTI:

- Un giocatore verifica se la bambola di pezza è davvero molle.
- Alternativamente, camminare come una bambola di gesso e, quando viene dato un segnale, trasformarsi in bambola di pezza con braccia e gambe molli.

Una contrazione muscolare seguita da una decontrazione aiuta a ridurre gli effetti fisici dello stress.

Torci e strizza

VANTAGGI: Sfoga le energie in eccesso.

MATERIALE: Uno straccio pulito.

SVOLGIMENTO: Bagnare uno straccio. Sopra un lavandino o una vasca, espellere l'acqua dallo straccio torcendolo. Ripetere da 3 a 5 volte. Proporre una piccola drammatizzazione: «Adesso puliamo il tavolo. Che cosa ci serve? Acqua e sapone, uno straccio... Come facciamo a far diventare il tavolo tutto pulito?».

VARIANTI:

- Variare la quantità di acqua con cui intridere lo straccio prima di strizzarlo.
- Diversificare i tipi di straccio: spesso, sottile, grande, piccolo, ecc.

Il pupazzo di neve

VANTAGGI: Calma.

MATERIALE: Nessuno.

SVOLGIMENTO: In piedi, assumere la posizione di un pupazzo di neve appena fatto. Descrivere le sue parti del corpo, di cosa è fatto e che accessori porta: «Sei proprio contento del tuo aspetto. Tutti i bambini si avvicinano ad ammirarti. Contano i bottoni del tuo mantello, esaminano la scopa che hai in mano, cercano di far cadere il cappello che hai in testa... Per tutto l'inverno, resisti al freddo e al vento. Ma ora arriva la primavera, e i caldi raggi del sole stanno tornando, ti solleticano il naso, le braccia... Ti senti tutto strano... Cominci a squagliarti... Prima la testa, poi le spalle, le braccia, il tronco, le gambe... Eccoti diventato una bella pozzanghera d'acqua dove i bambini sguazzano allegramente».

VARIANTE: Diversificare alcuni elementi dello scenario: sentimenti, abbigliamento, postura, ecc.

Rabbia passeggera

VANTAGGI: Rilassa. Aiuta a far capire la differenza fra una parte del corpo contratta e una rilassata.

MATERIALE: Nessuno.

SVOLGIMENTO: Immaginare un motivo per essere arrabbiati. In piedi, seduti o distesi sulla schiena, inspirare e poi trattenere l'aria. Fare come quando si è arrabbiati: contrarre tutto il corpo serrando le mani, aggrottando il viso, tendendo le braccia e le gambe. Espirare rilassando il tutto. Fare una breve pausa. Ripetere circa 3 volte.

VARIANTE: Contrarre e rilassare ogni parte del corpo una alla volta: il viso, le mani, le spalle, ecc.

