

# RespiroImparo

90 attività per crescere sereni  
e consapevoli

Direzione scientifica  
**Daniela Lucangeli**

**Albina Cinetto, Carla Bertolli  
e Silvana Poli**

**MATERIALI  
EDUCAZIONE**

## IL LIBRO

### RESPIROIMPARO

«Cosa sto facendo? Perché? A che serve? Che effetti ha?» Sono queste le domande che ci aiutano a focalizzare i punti importanti di un'esperienza, avviando il processo di costruzione della consapevolezza. Le attività proposte in questo percorso sono organizzate esattamente secondo questa sequenza: una situazione-attività funge da stimolo; attraverso lo svolgimento dell'attività e una sua rivisitazione con domande di approfondimento («imparare a sentire e a sentirsi») produce esperienza, ovvero un livello di consapevolezza maggiore rispetto al «prima».

**L'obiettivo è dunque aiutare i bambini e le bambine dai 3 ai 6 anni a costruire consapevolezza, ma anche costruire apprendimento.**

Il bambino impara prima a respirare in modo consapevole, poi arriva anche a capire come l'aria entri ed esca dal suo corpo. Impara a modulare suoni vocalici, ma ottiene anche la conoscenza e la consapevolezza di come produrre un determinato suono. Impara infine a riconoscere un'emozione e sperimenta modalità «sane» di interazione con l'altro e con l'ambiente. Il percorso si articola in sei aree di consapevolezza:

- consapevolezza del respiro
- consapevolezza del corpo
- consapevolezza delle sensazioni
- consapevolezza delle emozioni
- consapevolezza dell'altro
- consapevolezza dell'ambiente.

Ogni attività è illustrata con immagini semplici e accattivanti, che coinvolgono anche i più piccoli nelle attività.



Esempi di attività sulla consapevolezza delle parti del corpo e dell'udito.



Esempi di flashcard sulla vocalizzazione e sul movimento corporeo.

## LE AUTRICI

### ALBINA CINETTO

Istruttrice Respiro Imparo, è formatrice Mind4Children e CNIS. Istruttrice di Yoga per bambini, ragazzi e terza età, è anche esperta di Tecniche Bio-Naturali e counselor.

### CARLA BERTOLLI

Psicologa, perfezionata in Psicologia dell'apprendimento, insegnante di Matematica nella Scuola secondaria di primo grado.

### SILVANA POLI

Psicologa, esperta nei problemi dell'apprendimento, docente della Scuola di Specializzazione del Ciclo di Vita, Università di Padova. Fa parte del gruppo MT.

## DIREZIONE SCIENTIFICA



### DANIELA LUCANGELI

Professoressa ordinaria di Psicologia dello sviluppo presso l'Università di Padova, presidente dell'Associazione Nazionale per gli Insegnanti Specializzati (CNIS), presidente di Mind4Children, spin-off dell'Università di Padova. Autrice di numerosi contributi scientifici nazionali e internazionali, direttrice scientifica di un'importante rete di centri clinici e educativi dedicati a chi fa fatica a scuola e molto altro.

€ 21,00

libro + allegati indivisibili



9 788859 037835

www.erickson.it

**MIND4CHILDREN** nasce da un'idea della prof.ssa Daniela Lucangeli che sostiene e promuove la ricaduta della ricerca scientifica in azioni a servizio del potenziale umano attraverso la sperimentazione, la divulgazione, la consulenza e la formazione.



# INDICE

7	Introduzione
11	AREA A. Consapevolezza del respiro
13	1. Soffiare
19	2. Respirare
25	3. Emettere suoni
30	4. Vocalizzare
35	5. Le vocali
41	AREA B. Consapevolezza del corpo
43	1. Le parti del corpo
51	2. L'equilibrio
55	3. Il movimento
61	AREA C. Consapevolezza delle sensazioni
63	1. Sperimentare i 5 sensi
72	2. Sperimentare le quantità
79	AREA D. Consapevolezza dell'altro
81	1. La presenza
88	2. La relazione
93	AREA E. Consapevolezza delle emozioni
95	1. Sperimentare le emozioni
103	2. Riconoscere le emozioni
107	AREA F. Consapevolezza dell'ambiente
109	1. Gli elementi della natura
112	2. Gli animali

# Introduzione

Caro adulto,

dato che stai per intraprendere il percorso *RespiroImparo. 90 attività per crescere sereni e consapevoli* con i «tuoi» bambini e bambine, ti sarà utile tenere presenti queste piccole, ma preziose informazioni e indicazioni su come muoversi nel corso del programma e su come questo è strutturato.

Le attività proposte attingono allo yoga per bambini e hanno lo scopo di suscitare micro-riflessioni per accrescere gradualmente la consapevolezza nel percorso educativo.

Prima di tutto, perché educare con lo yoga, una pratica millenaria che ci arriva dall'Oriente? Attraverso un percorso yoga/educazione, semplici posizioni e movimenti del corpo offrono al bambino un momento di focalizzazione e riflessione adatto al suo livello di sviluppo.

È un percorso completo, che porta benefici sia fisici, come equilibrio e tonicità, che mentali, aiutando a entrare in contatto con le proprie risorse interiori e, quindi, ad aumentare i tempi di attenzione e concentrazione anche mediante tecniche di rilassamento.

Perché è importante per un bambino costruire gradualmente la consapevolezza dei vari aspetti nella sua vita?

Immaginiamo ora un piccolo essere umano appena arrivato sulla Terra che, inconsapevolmente, inizi a respirare, che si muova, che entri in contatto con altri esseri e in generale con l'ambiente: sono interazioni non ancora «esperte», giusto?

Sono interazioni che possono aiutare a costruire una conoscenza utile a muoversi agilmente e abilmente in ogni situazione. Questo, se le interazioni diventano esperienze quando vengono elaborate attraverso un processo di riflessione metacognitivo.

*«Cosa sto facendo? Perché? A che serve? Che effetti ha?».*

Sono queste le domande che aiutano a focalizzare i punti importanti di un'esperienza, avviando il processo di costruzione della consapevolezza: il piccolo umano diventa così un «esperto» e si muove con maggior disinvoltura nelle sue attività.

Le schede-attività qui proposte sono organizzate esattamente secondo una precisa sequenza. Una situazione-attività, relativa a un'area della vita del bambino, funge da stimolo; attraverso la sperimentazione dell'attività stessa e una sua rivisitazione tramite domande di approfondimento (metacogni-



zione) il bambino acquisisce esperienza, ovvero un livello di consapevolezza maggiore rispetto al «prima».

L'obiettivo è, in prima battuta, costruire una consapevolezza in tante aree della vita di un bambino, dai 3 ai 6 anni, declinandola attraverso micro-attività adatte a un'età anche tenera e centrate su aspetti che diventano gradualmente più importanti. Secondariamente, l'obiettivo è anche costruire apprendimenti in modo diretto, tramite una riflessione metacognitiva sulle attività svolte. Quindi, ciascuna scheda-attività ha, oltre a un obiettivo di consapevolezza, anche uno di apprendimento. Il bambino impara a respirare in modo consapevole, ma anche arriva a comprendere come l'aria entri ed esca dal suo corpo. Percepisce la propria postura e apprende come modificarla. Sperimenta le qualità sensoriali di un oggetto e apprende come confrontarne le caratteristiche e l'intensità. Impara a modulare suoni vocalici, ottenendo anche la conoscenza/consapevolezza di come produrre un determinato suono. Impara anche a riconoscere una determinata emozione e quali situazioni la inducano, impara a interagire consapevolmente con l'altro da sé e sperimenta modalità «sane» di interazione con l'altro e con l'ambiente.

Le attività, accompagnate dalle *flashcard* allegare, sono pensate per lavorare in piccolo/medio gruppo, oppure anche con un solo bambino o bambina e hanno tutte quindi un triplice obiettivo: conseguire, relativamente a una data area, una maggiore consapevolezza, un nuovo apprendimento e un aumentato senso di benessere.

Il percorso contribuisce a una migliore autoregolazione delle emozioni, che è sostenuta anche dalla gradevolezza dell'ambiente in cui si sceglie di lavorare: un aspetto importante delle attività è anche la strutturazione di un *setting* adatto.

Prima di mettersi all'opera, è importante che siano ben definiti l'area di consapevolezza sui cui progettiamo di lavorare e l'obiettivo della specifica attività.

Pochi e semplici materiali sono necessari: andranno procurati in anticipo e utilizzati con la cura e attenzione che richiedono la sicurezza e la serenità dei piccoli partecipanti.

Fondamentali, oltre l'aver meditato l'obiettivo prima di passare all'azione, sono le domande finali ai bambini: uno «spazio» metacognitivo dove «imparare a sentirsi/sentire», con domande mirate a far riflettere ciascuno sull'attività svolta. Quest'ultima avrà la funzione di stimolo per far emergere i contenuti — percezioni, emozioni e pensieri — dei partecipanti, in modo da accompagnarli nella loro naturale, sempre più armoniosa evoluzione.

Ciascuna espressione e risposta dei bambini andrà valorizzata: ogni bambino offrirà come contributo all'attività e agli altri partecipanti esattamente ciò che il proprio livello di maturazione personale e di consapevolezza permette e richiede, in totale naturalezza e serenità.

Il programma *RespiroImparo* nasce dalla collaborazione tra professionalità diverse, ma votate a un comune obiettivo: facilitare e rendere più piacevole e sereno il cammino di bambini e bambine attraverso la crescita e lo sviluppo non solo del corpo con le sue funzioni, ma anche di tutte le facoltà della mente e del cuore.

Il percorso si articola in sei aree di consapevolezza, introdotte ciascuna da una storia rappresentativa del tema-area e da una illustrazione fresca e accattivante. Le aree sono:

- a) consapevolezza del respiro
- b) consapevolezza del corpo
- c) consapevolezza delle sensazioni
- d) consapevolezza delle emozioni
- e) consapevolezza dell'altro
- f) consapevolezza dell'ambiente.

Ogni singola attività è descritta e illustrata anche tramite semplici, ma espressive immagini, che rendono davvero facile mettere in azione le fasi del percorso.

## PRIMA DI INIZIARE...

---

### Domande e risposte

#### 1. Perché fare riferimento allo yoga?

Lo yoga viene inserito come uno strumento utile a un percorso armonioso di sviluppo fisico, emotivo e mentale, attraverso attività di movimento e posizioni (asana) e focalizzazione (respirazione, visualizzazione, meditazione su un concetto).

Il percorso di yoga/educazione utilizza i principi tradizionali della disciplina. Naturalmente, le posizioni e i movimenti sono pensati per bambini dai 3 ai 6 anni, in alcuni casi ispirandosi a classiche posizioni yoga, in altri costruendoli direttamente a misura di bambino.

Le posizioni yoga scelte per questo percorso sono di semplice esecuzione, evocative di situazioni note e familiari, di cui ogni bambino ha esperienza. In questo modo, la partecipazione di tutti è facilitata e resa attraente e piacevole. Il bambino che «gioca» a muoversi come una farfalla, a sbocciare come un tulipano, entra in una frequenza di rilassamento e apertura, diventando più disponibile alla riflessione. Diventa anche più disponibile e aperto verso gli altri partecipanti nelle attività in gruppo e, soprattutto, disponibile ad apprendere.

#### 2. Qual è lo scopo del percorso?

Il percorso mira a sviluppare una maggior consapevolezza nei vari aspetti che arricchiscono la vita dei bambini e delle bambine e a utilizzarla per l'apprendimento. Il miglioramento nel livello di benessere che il bambino sperimenta durante le attività rende più piacevole il percorso di apprendimento e l'aumentata consapevolezza conseguita lo facilita.

#### 3. Come sono organizzate le aree di consapevolezza?

La sequenza delle aree procede in modo da espandere lo spazio di interazione. Inizia dalla percezione di sé e dall'auto-osservazione, continua con la percezione sensoriale nei suoi diversi aspetti e con il riconoscimento della presenza dell'altro, si amplifica nell'interazione e nella costruzione di relazioni anche con gli elementi dell'ambiente naturale.

#### 4. Come è organizzata ciascuna area?

Le attività proposte si susseguono per costruire una consapevolezza crescente dei contenuti (percezioni, emozioni, conoscenze) relativi e specifici dell'area.

#### 5. Come è organizzata una singola scheda?

L'organizzazione mira alla massima semplicità e praticità di uso.

Il titolo, spesso scherzoso, cattura l'attenzione dei bambini. L'obiettivo viene sempre descritto in maniera dettagliata per facilitare chi guida l'attività. La descrizione dell'attività, sia verbale che grafica, aiuta a eseguire correttamente quanto proposto. La fase metacognitiva in cui si riflette sull'attività permette di «tirare le somme» con i bambini e realizzare quanto si è appreso. Lo spazio per il commento dell'insegnante/guida è un piccolo «diario di bordo» per registrare i progressi.

Auguriamo un felice percorso a tutti!

*Le Autrici*



### IL MODELLO B612.INFINITO

Vi ricordate cos'è B612? L'asteroide del Piccolo Principe direte voi... Esatto! Ma cosa c'entra con il modello di educazione e di scuola che proponiamo? C'entra eccome! È il nostro sogno che deve diventare realtà! Il nostro progetto più bello che deve concretizzarsi! Un asteroide simbolico in cui si dovrà tradurre in pratiche educative e didattiche *l'I care*, il Tu mi stai a cuore. Come farcela, tutti insieme, senza rimanere invischiati in circuiti di antica memoria e da principi astratti di teorica ed etica valenza?

Per realizzare questo modello, e perché queste non rimangano solo linee di principio, risulta essenziale conoscere le traiettorie di sviluppo delle diverse funzioni che supportano l'apprendimento di un bambino, così come imparare a curare e nutrire gli aspetti emotivo-motivazionali che permettono a ogni bimbo di affrontare le sfide della scuola con fiducia di riuscire, con la voglia di riprovare di fronte a un errore, con la curiosità per la conoscenza e desiderio di sapere ancora... e di condividere.



AREA A

# Consapevolezza del respiro



*Un bambino abitava vicino a un bel prato,  
e il vento era suo amico...*







SOFFIARE

ATTIVITÀ 1.1

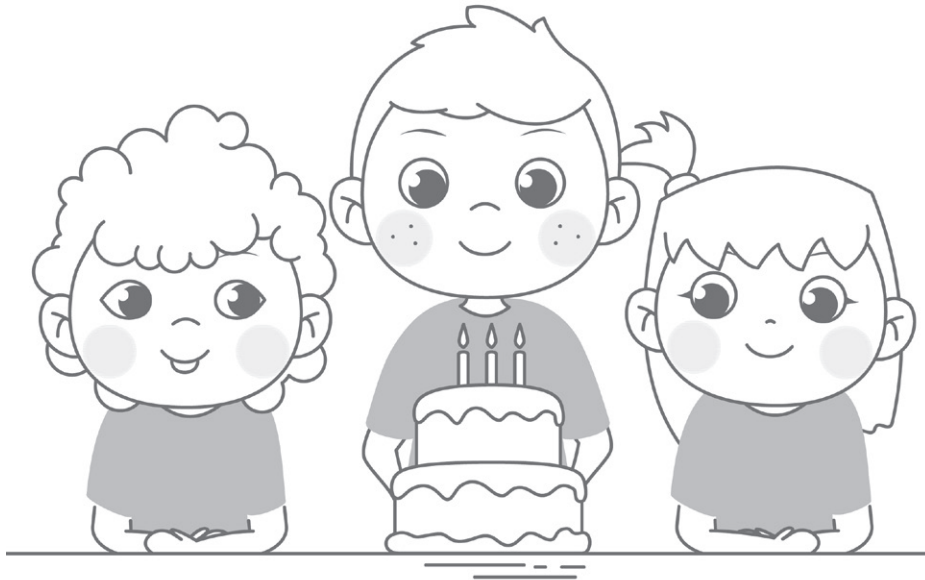
# Le candeline

## 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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ATTIVITÀ 1.2

# La frangia

## OBIETTIVO

Consapevolezza che l'aria entra ed esce dalla bocca.

## ATTIVITÀ

Il bambino soffia forte sulla frangia.



*Il bambino tiene con gli indici sulle guance una frangia leggerissima di carta sulla bocca.*

## IMPARARE A «SENTIRSI»

- Da dove viene quest'aria?
- Cosa succede alla frangia?

## OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



SOFFIARE

ATTIVITÀ 1.3

# La girandola

## OBIETTIVO

Consapevolezza che si può dare una direzione all'aria.

## ATTIVITÀ

Il bambino soffia sulla girandola.



Il bambino soffia sulla girandola.

fiiisshhh...



frrrrrr...

Il bambino si soffia il naso.



Il bambino ruota la girandola con l'indice.

## IMPARARE A «SENTIRSI»

- Come fa il bambino a far ruotare la girandola?
- Da dove viene l'aria che la fa girare?

- Puoi soffiare solo dalla bocca?
- Ci sono altri modi di farla girare?

## OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



SOFFIARE

ATTIVITÀ 1.4

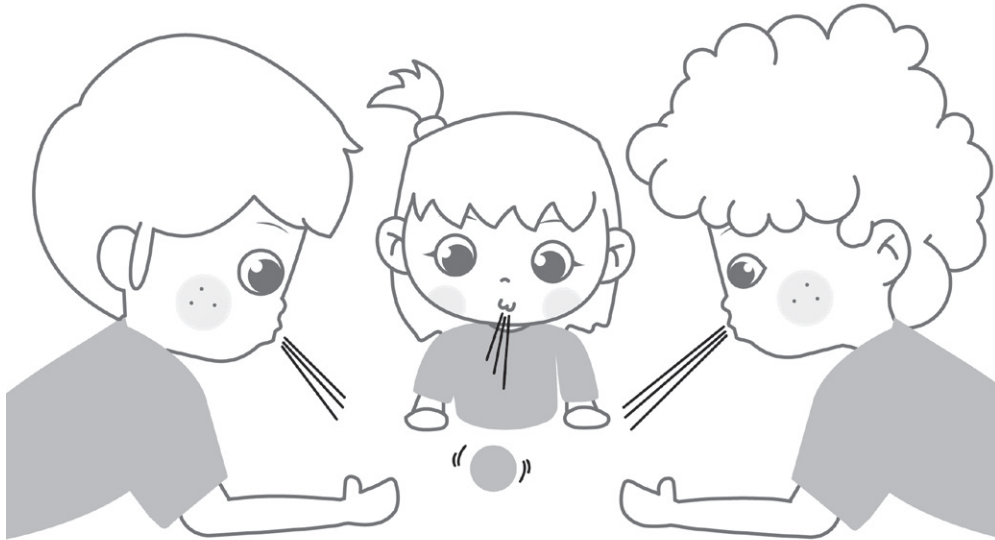
# La pallina

## OBIETTIVO

Consapevolezza che si può dare una direzione all'aria.

## ATTIVITÀ

I bambini soffiano sulla pallina per mandarla dal compagno.



*I bambini, con la pancia appoggiata a terra e il peso sugli avambracci, si tengono per mano formando un anello chiuso in cui corre una pallina.*

## IMPARARE A «SENTIRSI»

- Perché la pallina si muove?
- Come si fa a farla correre più veloce?
- Cosa succede se soffi piano piano?
- Cosa succede se soffi forte forte?

## VARIANTE

Rifare l'attività usando cannuce.

## IMPARARE A «SENTIRSI»

- È più facile o difficile far correre la pallina con la cannuccia?

## OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# L'aquila

## OBIETTIVO

Consapevolezza dell'equilibrio su un piede solo.

## ATTIVITÀ

Il bambino in piedi in equilibrio sul piede sinistro avvolge il piede destro sul polpaccio sinistro. Poi appoggia il gomito sinistro nell'incavo del braccio destro piegato davanti a sé e cerca di unire i palmi incrociando le mani. Rifare poi al contrario. A sostegno dell'attività, può essere mostrata al bambino la *flashcard* relativa.



*Il bambino è in equilibrio sul piede sinistro, con le braccia intrecciate e il piede destro avvolto sul polpaccio sinistro.*

## IMPARARE A «SENTIRSI»

→ Conosci qualche animale che sa stare in equilibrio su una zampa sola?

## OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



ATTIVITÀ 3.1

# L'orologio

## OBIETTIVO

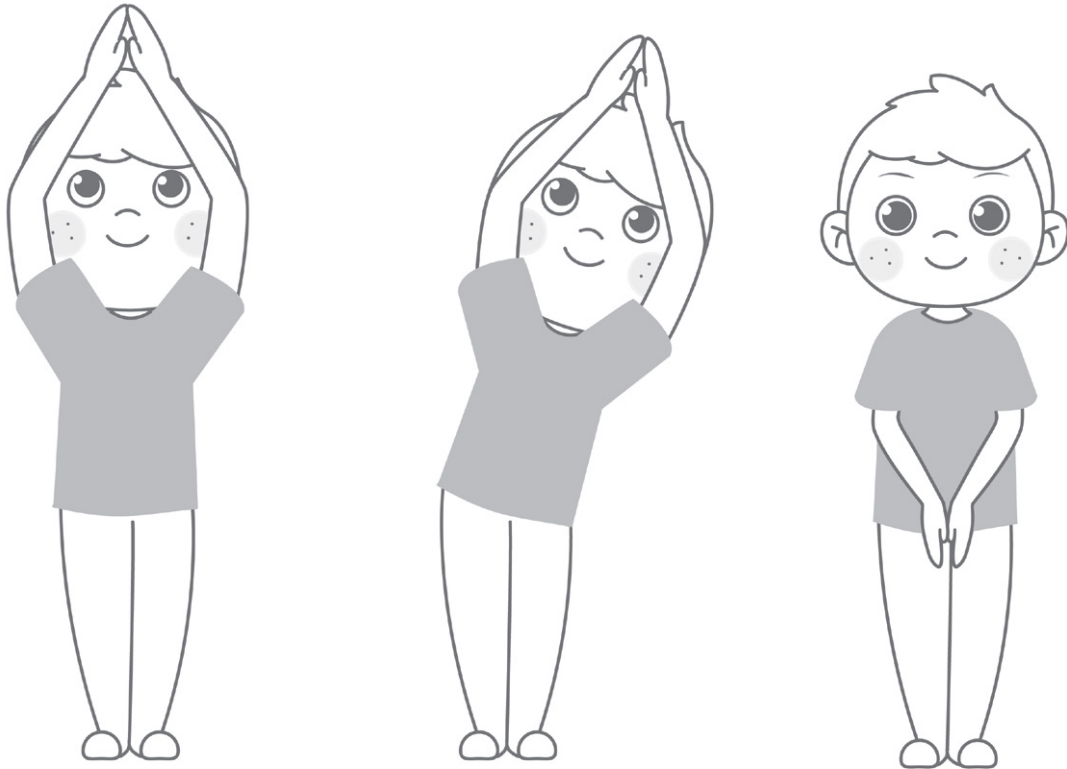
Consapevolezza che il respiro si può coordinare con il movimento.

## ATTIVITÀ

Il bambino seduto o in piedi inspira lentamente, alzando le mani a palmi uniti da davanti al cuore a sopra la testa, espira lentamente abbassandole

sempre unite di nuovo davanti al cuore (ore 12). Di nuovo inspira ed espira lentamente con lo stesso gesto, che però avrà la direzione delle ore 13. Continua per tutte le 12 ore.

Può aiutare l'attività avere di fronte un grande orologio, anche di cartoncino, dove la maestra sposta le lancette come esempio e può essere inoltre mostrata al bambino la *flashcard* relativa.



Il bambino «segna» in sequenza le ore 12, 13 e 18.

## IMPARARE A «SENTIRSI»

→ Mentre «segni le ore», ti accorgi di respirare?

## OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



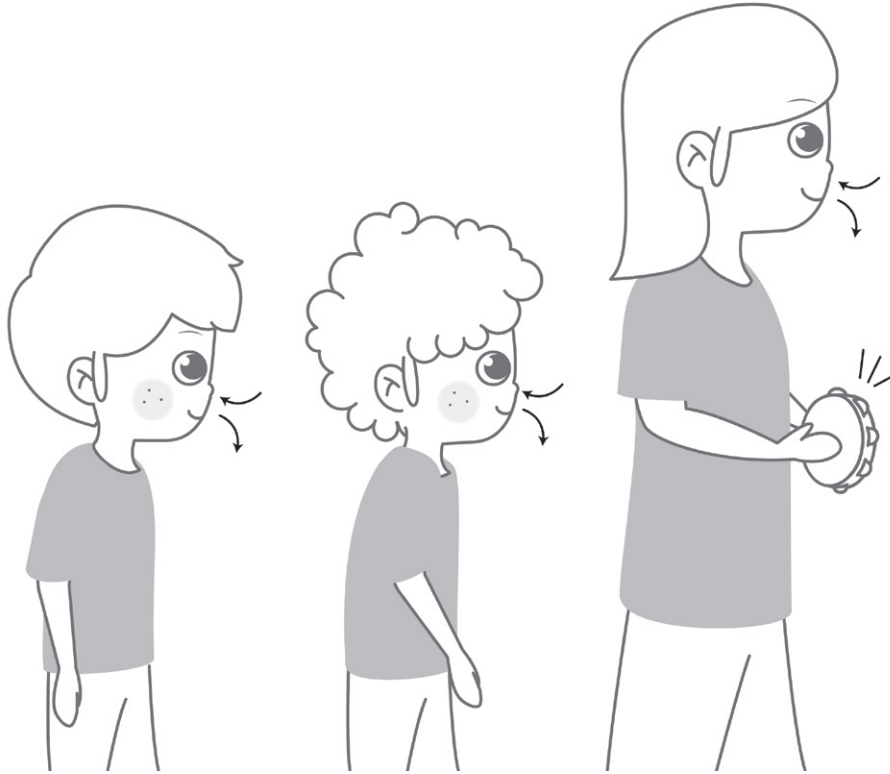
# Il ritmo del respiro

## OBIETTIVO

Consapevolezza che l'aria entra ed esce ritmicamente.

## ATTIVITÀ

Il bambino cammina e porta l'attenzione sul ritmo del respiro, inspirando ed espirando mentre cammina.



La maestra guida il gruppo di bambini, inspirando ed espirando a ritmo del tamburello.

### IMPARARE A «SENTIRSI»

→ Mentre cammini, ti accorgi di respirare?

### IMPARARE A «SENTIRSI»

→ E adesso, mentre cammini, ti accorgi di respirare?

### VARIANTE

La maestra sincronizza il ritmo del respiro con il passo e i bambini la imitano.

## OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



ATTIVITÀ 1.7

# «Come si sta bene qui!»: gioia

**OBIETTIVO**

Espressione delle emozioni.

**ATTIVITÀ**

La maestra dice ai bambini: «Immaginate di essere in un posto bellissimo che vi piace tanto!» e li invita a mimare l'emozione relativa.



*Il bambino è felice e sorridente mentre immagina il suo posto preferito.*

**IMPARARE A «SENTIRSI»**

- Che cosa è successo?
- Come ti sei sentito?
- Dove «senti» la gioia?

**OSSERVAZIONI DELL'ADULTO**

Il bambino \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



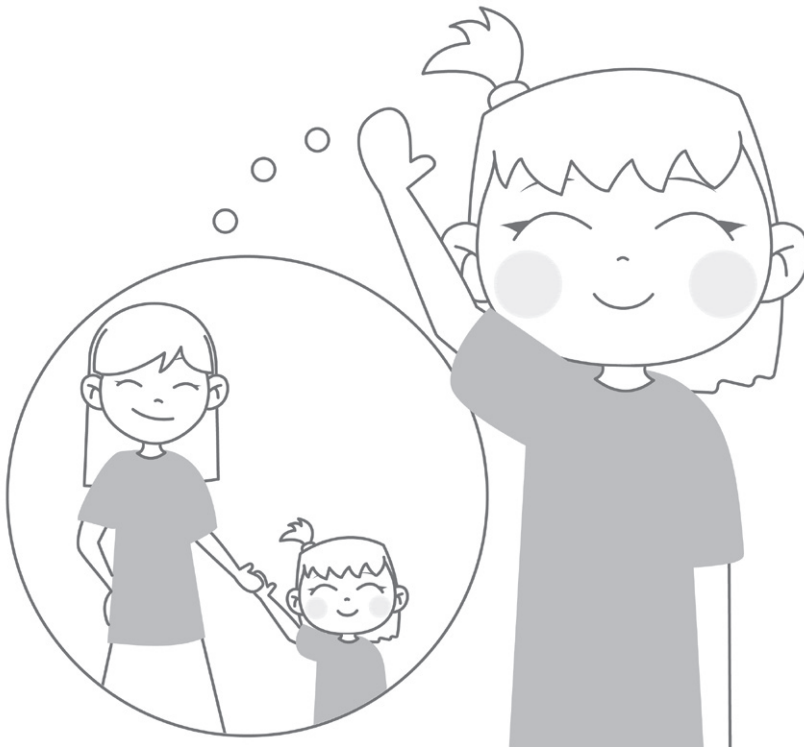
# «Tienimi per mano»: fiducia

## 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 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





ATTIVITÀ 2.1

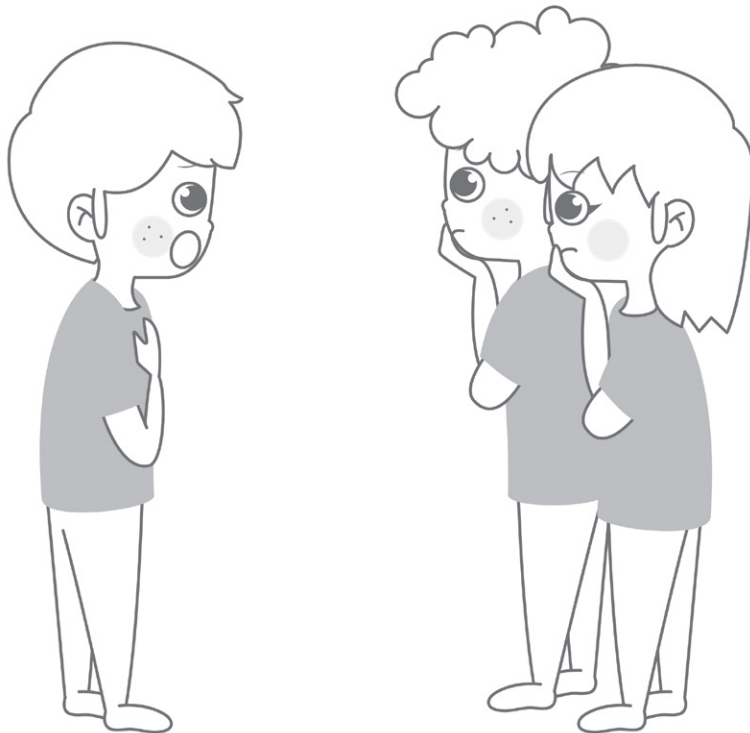
# Fai la faccia...

**OBIETTIVO**

Riconoscimento delle emozioni.

**ATTIVITÀ**

La maestra divide i bambini in gruppi di due o tre e assegna a ciascuno una «carta delle emozioni» (flashcard con disegnato un semplice «smile» che esprime ciascuna delle otto emozioni). I bambini, a turno, devono ciascuno imitare l'espressione del viso relativa all'emozione mostrata nella carta. Possono anche, volendo, imitare con i gesti una persona che prova quell'emozione.



*Un bambino fa una faccia con espressione molto sorpresa e gli altri compagni lo osservano cercando di capire l'emozione.*

**IMPARARE A «SENTIRSI»**

- Come ti sei sentito facendo la faccia... (felice, triste, arrabbiata, ecc.)?
- Qual è la faccia che ti piace di più fare?

- Come ti sei sentito guardando la faccia... (felice, triste, arrabbiata, ecc.) che ha fatto il tuo compagno/la tua compagna?
- Secondo te, come si sentiva il tuo compagno/la tua compagna?

**OSSERVAZIONI DELL'ADULTO**

Il bambino \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Indovina l'emozione!

## OBIETTIVO

Riconoscimento delle emozioni.

## ATTIVITÀ

I bambini sono seduti in cerchio, la maestra mette al centro il mazzo con le *flashcard* delle emozioni. I bambini, a turno, devono ciascuno pescare una carta (senza mostrarla ai compagni) e imitare l'espressione del viso relativa all'emozione mostrata nella carta.

I compagni devono riconoscere l'emozione e se possibile nominarla.



*I bambini sono seduti in cerchio: uno tiene la carta delle emozioni e la mima con espressione molto arrabbiata.*

## IMPARARE A «SENTIRSI»

- È stato facile mostrare proprio quella emozione che hai visto nella carta?
- Hai indovinato che emozione mostrava il tuo compagno?

→ Secondo te, come si sentiva quando faceva quella faccia?

## OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ATTIVITÀ 2.3

# Ascolta la campana!

## OBIETTIVO

Riconoscimento delle emozioni.

## ATTIVITÀ

I bambini sono seduti in cerchio e la maestra dice: «Chiudiamo tutti gli occhi e ascoltiamo cosa ci dice la campana!» e suona la campana tibetana (si possono usare anche i cimbali per creare una vibrazione lunga e rilassante).

L'attività è utile per ricentrare i bambini quando sono distratti.



*I bambini sono seduti in cerchio e la maestra suona la campana tibetana.*

## IMPARARE A «SENTIRSI»

- Che cosa è successo?
- Come ti sei sentito?

## OSSERVAZIONI DELL'ADULTO

Il bambino \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_