Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana
Dipartimento formazione e apprendimento

SUPSI

TESI DI BACHELOR DI

VANESSA PAIVA

BACHELOR OF ARTS IN INSEGNAMENTO NELLA SCUOLA

DELL'INFANZIA

ANNO ACCADEMICO 2016/2017

IL BENESSERE A SCUOLA
UN PERCORSO DI RILASSAMENTO ALLA SCUOLA DELL'INFANZIA

Bambini Scuola dell'Infanzia di Tesserete

RELATRICE
PAOLA IAMETTI

UN GRAZIE DI CUORE…

Ai bambini della Scuola dell'Infanzia di Tesserete, per la disponibilità, la gioia e la motivazione dimostrata durante il percorso.

Alla mia collega Rosella Delorenzi, per la fiducia, per avermi incoraggiata e sostenuta, ma soprattutto per la preziosa collaborazione. Il legame positivo ha senza dubbio permesso di vivere un anno scolastico piacevole e sereno.

La mia relatrice Paola Iametti che mi ha accompagnata e seguita con passione nella realizzazione di questo progetto. La conoscenza messa a disposizione e i consigli ricevuti sono stati molto preziosi per la realizzazione del percorso di rilassamento e per la stesura del documento di tesi.

Alla mia famiglia che anche nei momenti difficili è riuscita a farmi sorridere.

Abstract

Vanessa Paiva

Bachelor of arts in insegnamento nella scuola dell'infanzia

Il benessere a scuola – Un percorso di rilassamento alla Scuola dell'infanzia

Paola Iametti

La sperimentazione si svolge in una sezione di Scuola dell'Infanzia di Tesserete. Lo scopo principale del percorso è di ridurre nel bambino le proprie tensioni, permettendo così di trovare uno stato di calma e di serenità. Per fare ciò vengono proposti alcuni esercizi di rilassamento, l'obiettivo è di capire se questi influiscono positivamente sul benessere del singolo bambino.

In relazione al contesto di riferimento sono stati scelti complessivamente cinque tipi di esercizi: rilassamento passivo, rilassamento attivo, yoga e visualizzazione mentale, esercizi di respirazione e infine esperienze sensoriali.

Dai dati raccolti attraverso strumenti di osservazione strutturati come le interviste e le griglie osservative, si possono evidenziare notevoli evoluzioni. Analizzando a fondo tutti gli elementi è emerso che il bambino, praticando per un certo periodo di tempo esercizi di rilassamento, vive momenti di distensione e soprattutto di piacere. La tensione del corpo trasformata in movimento e in uno stato d'animo soddisfacente, porta ad un miglioramento del proprio benessere emotivo, fisico e psicologico.

Il progetto pedagogico didattico ha permesso dunque di portare ognuno alla calma, all'armonia interiore e alla scoperta di sensazioni piacevoli. I bisogni fondamentali sono stati soddisfatti e il modo di agire e reagire in relazione agli altri e con l'ambiente è diventato più rispettoso.

Parole chiave
Rilassamento, benessere, stati d'animo, bisogni, clima, benefici.

"Lo sforzo è necessario per tutte le cose del mondo. Se vuoi fare qualcosa nel mondo, qualsiasi cosa, è necessario lo sforzo. Ma se vuoi fare qualcosa nella dimensione interiore, non è necessario alcuno sforzo. Il semplice rilassamento è sufficiente" ***Osho Rajneesh***

Sommario

1. Motivazione 1

2. Quadro teorico di riferimento 3

2.1 Contestualizzazione 3

2.2 Il ruolo delle emozioni 3

2.3 Benessere a scuola 4

2.4 Bisogni (Maslow) 5

2.5 Il rilassamento 6

2.5.1 Cos'è il rilassamento? 6

2.5.2 Benefici 6

2.5.3 Tecniche di rilassamento 7

2.5.4 Respirazione 8

2.5.5 Come svolgere gli esercizi 8

3. Analisi del contesto 9

3.1 Istituto scolastico 9

3.2 Sezione 9

3.3 Allievi 9

4. Domanda di ricerca 11

4.1 Ipotesi di ricerca 11

5. Metodologia della ricerca 12

5.1 Campione di riferimento 12

5.2 Tipo di ricerca 12

5.3 Strumenti raccolta dati 13

5.3.1 Intervista 13

5.3.2 Focus Group 15

5.3.3 Griglia osservativa 16

6. Sperimentazione 17

6.1 Progettazione e realizzazione intervento 17

6.2 Frequenza interventi 18

7. Valutazione intervento 20

7.1 Analisi dati 20

7.1.1 Pre- test 20

7.1.2 Post- test 23
7.2 Interpretazione dati raccolti 25
7.2.1 Stato emotivo e bisogni bambini 25
7.2.2 Manifestazioni benessere 26
8. Conclusione generale 28
8.1 Sintesi dei risultati 28
8.2 Limiti della proposta 30
8.4 Punti forti 31
8.5 Sviluppi futuri 31
9. Riflessioni sul proprio sviluppo professionale 32
10. Bibliografia 33
11. Allegati 35
11.1 Allegato 1: fotografie prima della sperimentazione 35
11.2 Allegato 2: interviste in entrata (pre-test) 36
11.3 Allegato 3: griglie osservative in entrata 39
11.4 Allegato 4: focus Group in entrata 46
11.5 Allegato 5: interviste in uscita 47
11.6 Allegato 6: griglie osservative in uscita 50
11.7 Allegato 7: focus Group in uscita 56
11.8 Allegato 8: schema interventi svolti 57
11.9 Allegato 9: fotografie interventi 67

1. Motivazione

Come di consueto, all'inizio dell'anno è stato dedicato un periodo di tempo alla conoscenza e all'osservazione dei bambini per individuarne le caratteristiche, i bisogni e le interazioni presenti. Le informazioni raccolte hanno sollevato un particolare disagio presente all'interno della sezione. Il gruppo dimostra difatti atteggiamenti e comportamenti completamente distinti dalla mattina al pomeriggio. Durante quest'ultimo i bambini sembrano provare un certo malessere, descritto da loro più volte come stanchezza. Anche a livello di gestione del gruppo si può dire che vi sono più difficoltà durante la seconda parte del giorno. Trovo sia opportuno precisare che la sezione di Tesserete, dove sto svolgendo la pratica professionale, non possiede la refezione e nemmeno il momento del riposino. I bambini dunque, alle 11.30, si spostano con i pulmini o con i genitori per raggiungere le proprie abitazioni e pranzare. All'interno del gruppo sono presenti quattro bambini che, a differenza degli altri, vengono accompagnati dalle inservienti per mangiare in mensa insieme ai bambini della scuola elementare.

Per questo motivo, al fine di migliorare il benessere del gruppo e dunque rispondere alle necessità dei bambini è stato definito un percorso di rilassamento che ha lo scopo di ridurre le tensioni emotive e fisiche del gruppo e del bambino. Il progetto pedagogico didattico intende portare ognuno alla calma, all'armonia interiore e alla scoperta di emozioni e/o sensazioni piacevoli.

L'espressione corporea è molto presente nella mia vita, difatti sin da piccola svolgo attività legate al mondo del ballo. Inoltre da tre anni a questa parte ho ottenuto l'attestato come istruttrice fitness, attività che svolgo tuttora con molta passione e motivazione. Questa disciplina mi trasmette emozioni positive che portano ad un benessere psico-fisico molto elevato. Durante i corsi di Zumba dedico circa 10 minuti al rilassamento corporeo, momento molto apprezzato dai bambini e dagli adulti.

Il movimento, la conoscenza di sé e la calma interiore sono elementi per me essenziali nella vita di ognuno. Pensando alle situazioni di stress alle quali siamo sottoposti giornalmente, il rilassamento potrebbe essere un aspetto, a mio parere, sempre più benefico nella vita privata e professionale di chiunque. Leggendo difatti alcuni libri ed articoli in merito, mi sono davvero resa conto della potenzialità e dell'efficacia di questa tematica.

Come definito dal nuovo piano di studi (HarmoS, 2015, p. 46-47), "la promozione della salute è trasversale alle singole Discipline ed è presente in ogni atto educativo e in ogni interazione nel vissuto quotidiano della scuola. Essa necessita, inoltre di momenti di tematizzazione specifica che saranno inseriti in un progetto condiviso e coerente". Lo sviluppo del benessere personale è una finalità ed un obiettivo importante della scuola dell'obbligo ticinese, senza di esso il bambino presenta difficoltà ad apprendere. È dunque evidente che lo stato di salute di una persona influenza notevolmente la vita.

Difatti come sostiene Mary Louise Morris; “il rilassamento creativo è una risorsa che ci aiuta a vivere meglio e a migliorare la nostra qualità di vita” (Lillo, 2013). Noi docenti abbiamo pertanto il ruolo importante di promuovere la salute di ognuno durante la vita quotidiana a scuola. Per garantire ciò un buon insegnante, a mio parere, dovrebbe essere un ottimo osservatore e interrogarsi più volte sul benessere presente in classe.

Mi sono chiesta perché non andare oltre e dunque proporre un percorso specifico che possa aiutare un gruppo che presenta una problematica importante.

Le emozioni accompagnano giornalmente l’essere umano, pensiamo ai bambini della Scuola dell’Infanzia che stanno imparando a relazionarsi con i propri coetanei, che provano le prime frustrazioni e dunque che vivono emozioni forti. Grazie ai corsi svolti presso il DFA e all’interesse personale, chiedo più volte ai bambini di esprimermi le loro emozioni. Questo mi permette di proporre interventi mirati e in relazione con i bisogni espressi dal gruppo, creando anche un clima piacevole d’apprendimento. Le emozioni saranno un altro tema importante del progetto che intendo mettere in atto, queste hanno lo scopo di valutare il benessere del gruppo prima e dopo la sperimentazione di un percorso di rilassamento. Mettendo i dati raccolti a confronto emergerà se il progetto ha portato benefici al gruppo oppure no.

Per concludere questo capitolo, ritengo sia importante parlare delle mie emozioni come docente. La sezione di Scuola dell’Infanzia dove sto lavorando quest’anno è per me un luogo speciale, poiché è la stessa in cui ho trascorso i primi anni di scuola. Ritornare in questo spazio non più come un’allieva ma come docente, è un’enorme soddisfazione, che dà luce a ricordi piacevoli ed emozioni molto forti. Il mio obiettivo è di riuscire a trasmettere ai bambini quello che ho potuto vivere io, ossia una bella esperienza!

Il fatto di svolgere un percorso che potrebbe trovare dei risvolti interessanti per il benessere di una sezione di Scuola dell’Infanzia mi appassiona molto. Mi piacerebbe inoltre far riflettere le persone che lavorano con bambini e/o ragazzi sull’importanza del benessere a scuola!

2. Quadro teorico di riferimento

2.1 Contestualizzazione

I bambini inseriti nella società di oggi sono esposti ad un ambiente pieno di tensioni e preoccupazioni, che in qualche misura toccano o addirittura danneggiano la vita. Ritmi di vita stressanti, violenza espressiva, meccanismi espulsivi, producono nei bambini sofferenza, angoscia, paura e fragilità. Durante il corso svolto con il professor Antognazza è stato più volte precisato come i turbamenti emotivi interferiscono con la vita mentale. Difatti lo psicologo Daniel Goleman ha verificato tramite uno studio che i bambini ansiosi, stressati o depressi presentano maggiori difficoltà ad apprendere. Quando ci si trova in questi stati d'animo non si è in grado di assorbire informazioni né di applicarle in modo proficuo.
È pertanto essenziale indurre nei bambini uno sguardo più calmo sul mondo. Aspetto che permette di concentrarsi, per restare in armonia con la propria interiorità (Antognazza, 2016).

2.2 Il ruolo delle emozioni

"Quando le emozioni sopraffanno la concentrazione, quel che viene effettivamente annientato è una capacità mentale che gli scienziati chiamano memoria di lavoro, ossia l'abilità di tenere a mente tutte le informazioni rilevanti per portare a termine ciò a cui ci stiamo dedicando" (Goleman, 1995, p. 105). Per aiutare i bambini durante questi stati d'animo bisognerebbe spostare lo sguardo su un'immagine positiva favorendo così un'emozione definita piacevole.
Siamo coscienti del fatto che ci troviamo giornalmente confrontati con delle emozioni, l'aspetto più complesso è riuscire a gestirle e controllarle per stare meglio con sé stessi.
I bambini che frequentano la Scuola dell'Infanzia, mettendosi in relazione con i propri coetanei, iniziano a vivere i primi conflitti emotivi. Per questo risulta per loro necessario ricevere stimoli per apprendere e migliorare. Il tema delle emozioni come specificato dal professor Antognazza (2016) "può essere affrontato in maniera diretta e specifica, ma anche all'interno di altre discipline." La scuola è un luogo che permette di correggere le carenze di competenza emozionale dei bambini, fornendo abilità assai fondamentali per la vita. Sta alla qualità degli insegnanti creare funzioni educative che hanno lo scopo di alzare il livello della competenza sociale ed emozionale nei bambini (Antognazza e Sciaroni, 2010, p. 49).
Una buona gestione del proprio mondo emozionale rappresenta la migliore garanzia di benessere psicofisico.

2.3 Benessere a scuola

Il benessere è inteso come capacità di provare stati d'animo positivi che portano ad una sana autostima, ad una buona autonomia e relazione. La percezione e la decodifica delle emozioni entra in contatto con la dimensione più profonda del sé e quella degli altri: "sentirsi bene nella propria pelle e insieme agli altri è fondamentale per la sanità psichica." (Francescato & Putton, 2004, p. 18).
Per valutare il grado in cui un soggetto percepisce, facilita, comprende e gestisce le emozioni occorre innanzitutto osservare, e se necessario utilizzare strumenti di rilevazione dati come ad esempio griglie d'osservazione. Questo permette di individuare eventuali disagi presenti all'interno di un gruppo e di conseguenza di definire programmi specifici focalizzati intorno ai turbamenti emotivi evidenziati. Tutto ciò, con l'intento di aumentare la consapevolezza emotiva e la tolleranza degli eventi stressanti.
La promozione del benessere risulta un requisito importante nel sistema dell'istruzione e della formazione, diventa la base del lavoro scolastico, ma anche della vita in generale. Il nuovo piano di studi della scuola dell'obbligo dedica difatti un capitolo alla salute e al benessere. In particolare viene sostenuto che, "essere in buona salute significa essere nella condizione fisica e psichica di poter soddisfare le proprie esigenze e realizzare i propri progetti. Significa pure stare bene nel proprio ambiente di vita, sentirsi valorizzato nella propria identità in una condizione di sicurezza." (HarmoS, 2015, p. 46-47). Sono queste le condizioni alle quali noi docenti siamo chiamati a rispondere nel migliore dei modi.
Solitamente individuare i bisogni e le risorse appare semplice, la difficoltà sta nel definire le strategie da adottare per promuovere il benessere (Mariani e Schiralli, 2002).
Per calmare e distendere le nostre reazioni fisiche e il nostro stato interiore e dunque cambiare il modo in cui ci sentiamo, occorre utilizzare metodi fisici e sensoriali (Steer & Horstmann, 2012, p. 89-110). Questa può essere una soluzione, occorre precisare che vi sono diverse possibilità di azione, è dunque importante non applicare soluzioni generalizzate, ma tenere in considerazione le differenze presenti nel contesto. È indispensabile una grande competenza nell'accompagnare i soggetti verso il potenziamento dell'autostima, dell'autonomia, della relazione, dell'affettività, e dunque del benessere fisico e mentale. Quest'ultimo è fondamentale affinché il bambino sia felice e riesca a sviluppare le proprie capacità.

2.4 Bisogni (Maslow)

Il bisogno è strettamente legato al benessere della persona. Il soddisfacimento di tali esigenze porta alla piena realizzazione delle proprie potenzialità e dunque ad essere un individuo sano (Francescato & Putton, 2004, p. 18-22).

Durante il corso svolto sull'autostima del bambino è stata analizzata la piramide dei bisogni definita dallo psicologo statunitense Maslow (1954)[1]. Dall'immagine sotto riportata si può vedere la gerarchia dei bisogni da lui definita, questa va dalle esigenze elementari, necessarie alla sopravvivenza fino a quelle esigenze considerate più complesse di carattere sociale. Il benessere, dallo studioso definito come bisogno di autorealizzazione, è rappresentato sulla cima della piramide, nel contempo esso simboleggia una delle ragioni dell'essere di una persona. Poiché il non soddisfacimento di tale bisogno porta ad uno stato di malessere evidente per l'individuo.

Come insegnanti bisognerebbe essere in grado di rispondere ai bisogni primari, ma soprattutto a quelli del sé, poiché sono questi che condizionano la vita.

Figura 1: la piramide dei bisogni di Maslow (1954)

[1] IAMETTI, P. (2016/2017). Articoli e schede ricevute durante il modulo: *Scienze dell'educazione VII: competenze socio-emotive nella relazione educativa.* DFA della SUPSI di Locarno, TI.

2.5 Il rilassamento

2.5.1 Cos'è il rilassamento?

Il rilassamento è un'attività naturale accessibile a tutti, compresi i bambini. Ma cosa vuol dire rilassarsi? Per rispondere a questa domanda riporto una definizione precisa: "rilassare significa allentare, distendersi fisicamente e mentalmente; liberarsi di uno stato di tensione nervosa; mettere in stato di decontrazione" (Malenfant, 2012, p. 9). Applicando tecniche di rilassamento la persona dovrebbe, come espresso da Crook (1990, p. 1), "trovare uno spazio di tranquillità e pace che aiuta a gustare la vita". Trovando la calma interiore si prova uno stato di benessere.

"Lo scopo principale delle tecniche di rilassamento è quello di portare nella vita dei bambini momenti di distensione, ma anche e soprattutto di piacere, il piacere di trasformare una tensione del corpo in un movimento" (Perretti, 2010, p. 11). Il compito del docente, che instaura un percorso di rilassamento nella propria classe, è proprio quello di creare momenti di gioia, durante i quali si possono condividere immagini colorate e sensazioni piacevoli. Come sostenuto da Malenfant (2012, p. 11), "i bambini imparano a rilassarsi grazie al piacere di essere attivi". Il gioco è un bisogno fondamentale di ogni bambino, perché non utilizzarlo durante il rilassamento? Ebbene si, è proprio questo l'elemento indispensabile per l'incremento della motivazione.

Esistono davvero una varietà di esercizi di rilassamento, è però consigliato prendere spunto e adattare il tutto ai bisogni presenti nella propria classe.

A dipendenza dalla tecnica usata, si possono rilassare alcune parti del corpo, alcuni gruppi muscolari oppure il corpo intero. Il rilassamento non è da ritenere come una tecnica passiva dove non si fa nulla come spesso si pensa, ma come una strategia che permette di sentirsi fisicamente rilassati ma mentalmente attenti (Lillo, 2013).

Due grandi teorici hanno dato nome a due metodi del rilassamento. Il primo, quello di Jacobson invita a contrarre i muscoli, per lasciarli in seguito distendere. Quello invece proposto da Schulz propone di utilizzare immagini mentali che favoriscono il ripristino della distensione fisica. Entrambi mirano però allo stesso obiettivo ossia diminuire la tensione e ritrovare un equilibrio, uno stato di benessere (Neadeau, 2003, p. 13).

2.5.2 Benefici

Grazie al rilassamento "il bambino è in grado di sperimentare dentro di sé uno stato di calma e di serenità che consolida progressivamente in una specie di sicurezza interiore" (Crook, 1990, p. 11).

Utilizzando per un certo periodo le tecniche di rilassamento si possono trarre numerosi benefici a livello fisico, emotivo e psicologico. L'autostima, la sicurezza di sé, la conoscenza di sé tendono ad aumentare contribuendo dunque allo sviluppo di una competenza trasversale fondamentale, ossia lo

sviluppo personale. In effetti come espresso nel libro scritto da Crook (1990, p. 13), “il bambino prova un senso di appartenenza, è più contento di sé e impara a condividere senza fatica la sua felicità con gli altri”.

Il bambino dopo aver praticato il rilassamento per un certo tempo, è in grado di notare un cambiamento in sé stesso. Riesce a percepire un senso di calma e di pace interiore, che lo porta ad esprimere emozioni piacevoli. Grazie ad una stabilità emotiva anche le relazioni con i coetanei diventano più significative. Per quei bambini nervosi, pieni di tensioni e soggetti all’utilizzo della violenza, l’impiego di diverse tecniche di rilassamento porta notevoli miglioramenti. I movimenti del corpo diventano più morbidi e naturali.

Come ben sappiamo il movimento è un bisogno fondamentale per i bambini, è dunque dovere dell’insegnante tenere ciò in considerazione e proporre giornalmente attività mirate. Queste possono essere anche di rilassamento. Quest’ultimo tende a canalizzare le energie dei bambini, comportando così un benessere globale.

Affinché si possa trarre beneficio vi è una condizione determinante da rispettare: svolgere gli esercizi in modo corretto e regolare.

Insegnando a rilassarsi, fin dalla più tenera età, vengono date delle sane abitudini di vita che non dimenticheranno mai (Malenfant, 2012, p. 8-16).

2.5.3 Tecniche di rilassamento

Esistono diverse tecniche di rilassamento (respirazione, meditazione, yoga, training autogeno, ...), queste vengono scelte e adattate al proprio gruppo di riferimento. Nelle letture viene difatti consigliato di proporre diverse tecniche e non una sola, per soddisfare nel migliore dei modi i bisogni di tutti. I bambini sono unici e dunque ognuno reagisce a modo suo, per il docente è importante avere pazienza. I tempi di adattamento e reazione possono essere molto distinti, inoltre “il rilassamento non è da considerare come una risorsa infallibile” (Malenfant, 2012, p. 16). Può darsi che i bambini non apprezzino una determinata tecnica, come ad esempio la meditazione.

I bambini dopo la sperimentazione di attività di rilassamento potranno iniziare a fare uso di semplici tecniche in modo spontaneo nella vita (Crook, 1990).

2.5.3.1 Yoga

Siccome lo yoga sarà una tecnica che intendo sperimentare nel percorso, qui di seguito riporto alcune informazioni a riguardo. Come definito da Pegrum (2013), lo yoga è una tecnica adatta a tutti i bambini, soprattutto a quelli più vivaci che trovano l’esercizio divertente. Svolgendo gli esercizi di yoga si possono trarre numerosi benefici, come ad esempio una miglior capacità di respiro, un miglioramento dell’attenzione e della concentrazione. Questa tecnica solitamente è molto apprezzata

dai bambini, questo molto probabilmente perché vi sono movimenti e posizioni legati agli elementi della natura e agli animali. Per i bambini della scuola dell'infanzia "è meglio inserire nelle posizioni e nelle pratiche un elemento di gioco, in modo da stimolare il pensiero creativo e la crescita intellettuale" (Pegrum, 2013, p. 9).

2.5.4 Respirazione

Per questo capitolo occorre spendere due parole in merito a due elementi fondamentali per lo svolgimento di esercizi di rilassamento: l'espirazione e l'inspirazione.
L'espirazione permette di fare uscire l'aria dal corpo e di eliminare l'anidride carbonica. Mentre l'inspirazione consente di fare il pieno d'aria, di assorbire ossigeno di cui le cellule hanno bisogno (Neadeau, 2003). Avere una buona respirazione oltre ad essere essenziale per la riuscita di una sequenza di rilassamento aiuta a controllare lo stress, la paura e il dolore.

2.5.5 Come svolgere gli esercizi

I libri e gli articoli trovati per approfondire la tematica forniscono tecniche e consigli indispensabili per lo svolgimento di questi momenti.
Per quanto riguarda ad esempio la durata degli esercizi, per i bambini in media viene stimato un massimo di 10 minuti. Questa però può variare a seconda dei bisogni dei bambini e delle circostanze. Inoltre, come affermato da Neadeau (2003, p. 15), è "importante rispettare ciascuno nel suo temperamento e nel suo vissuto". Questo aspetto per noi docenti dovrebbe valere per qualsiasi intervento che intendiamo proporre. È dunque importante non insistere, ma lasciare che gli effetti del rilassamento entrino gradualmente a far parte del loro corpo.
Se gli esercizi durano troppo si rischia di perdere la gioia ed il piacere per il momento e dunque anche gli effetti vengono modificati. Per evitare tale situazione, una soluzione potrebbe essere quella di porsi nei panni dei bambini.
Lo spazio è un altro elemento fondamentale, questo dovrebbe essere quieto, indisturbato, ma soprattutto dovrebbe far sentire il bambino sicuro e a suo agio.
L'adulto è una figura indispensabile durante le attività di rilassamento, soprattutto all'inizio visto che funge da modello. Sono necessari degli atteggiamenti specifici come ad esempio l'utilizzo di un tono di voce basso, la capacità di trasmettere sicurezza e piacere al gruppo. Affinché gli esercizi siano efficaci è necessario, o meglio indispensabile, crederci!

3. Analisi del contesto

3.1 Istituto scolastico

L'istituto scolastico della Capriasca è composto da sei sedi di Scuola dell'Infanzia. Quella di Tesserete, dove svolgo la pratica professionale, è al centro del paese nel medesimo stabile del municipio. All'interno vi sono due sezioni.
L'istituto, come già detto nella motivazione della scelta, non dispone della refezione integrata e nemmeno del momento del riposino. Per poter rispondere alle esigenze dei genitori che lavorano tutto il giorno, da due anni a questa parte è stata inserita la mensa organizzata dal comune. Quest'ultima si trova nello stabile centrale dell'istituto, dove vi sono le aule del secondo ciclo.
Nella mia sezione vi sono quattro membri del gruppo iscritti alla mensa. Al momento del congedo delle 11.30 le inservienti accompagnano i bambini a piedi. In media camminano 15 minuti all'andata e altri 15 al ritorno. Mentre coloro che hanno la possibilità di raggiungere le proprie abitazioni, alle 11.30 escono da scuola e tornano alle 13.20.
Per raccogliere maggiori informazioni, un giorno ho deciso di pranzare in mensa con la mia collega e gli alluni. In totale vi erano 50 bambini, di scuola elementare e scuola dell'infanzia. L'ambiente caotico non mi è sembrato idoneo per dei bambini di 3 – 6 anni. Infatti, da quanto ho potuto notare, i bambini che vanno in mensa non hanno un momento di tregua e riposo.

3.2 Sezione

Per quanto riguarda gli spazi ve ne sono alcuni in condivisione con l'altra sezione, come ad esempio il salone e il giardino, altri invece no come l'aula. Quest'ultima non è molto ampia, difatti per sfruttare al massimo lo spazio è necessario studiare al meglio la disposizione degli angoli.
La giornata è molto flessibile, vi è unicamente il momento dello spuntino da rispettare circa a metà mattinata. In più, un pomeriggio a settimana (lunedì o martedì), per i bambini del III livello vi è l'intervento in classe della docente di sostegno.

3.3 Allievi

La sezione comprende un totale di 18 bambini (12 maschi e 6 femmine), di cui 5 bambini del primo livello, 6 del secondo e 7 del terzo. Si può notare che vi è una forte predominanza di bambini maschi, mentre i livelli sono composti da un numero omogeneo di allievi.
Il gruppo presenta delle basi solide per quanto riguarda il rispetto delle regole e delle abitudini

presenti all'interno di una SI. Sin dalle prime settimane, soprattutto per i bambini che già frequentavano la scuola, ho potuto vedere e valutare le buone capacità di ascolto e di rispetto reciproco. Elementi che, a mio parere, hanno facilitato molto la gestione del gruppo. I bambini si sono rilevati anche molto autonomi durante i compiti a loro attribuiti. Uno dei motti della docente è proprio quello di insegnare a loro a fare il più possibile da soli.

Un elemento che bisognerebbe migliorare è la coesione del gruppo. I bambini presentano alcune difficoltà ad interagire con i propri compagni, aspetto che fa scaturire numerosi conflitti relazionali.

Dopo le prime settimane di pratica ho iniziato a percepire un certo disagio e una notevole differenza a livello di gestione, dopo il pranzo. Mi sembrava di vivere davvero in due mondi, il primo (mattino) un modo di tranquillità e calma, il secondo (pomeriggio) invece di ansia, agitazione e stanchezza.

Il gruppo in generale presenta il forte bisogno di sciogliere le proprie tensioni. Alcuni già adottano delle strategie per ricercare la calma (ad esempio chiedono di guardare un libro o disegnare). Un giorno una bambina del III livello ha creato in un angolo con il materiale di riciclo, un barattolo della calma (allegato 1). Questo è stato regalato alle docenti per tranquillizzare il gruppo nel momento del bisogno.

I pomeriggi si presentano particolarmente intensi per la maggior parte dei bambini. Un bambino in particolare del III livello presenta notevoli difficoltà a gestire la propria rabbia, difatti reagisce sovente morsicando i compagni.

4. Domanda di ricerca

Lo scopo della ricerca è quello di capire se lo svolgimento di alcuni esercizi di rilassamento possa influire positivamente sul benessere dei bambini[2]. Per rispondere a tale quesito, con regolarità, in particolare ogni pomeriggio presente in pratica (lunedì e giovedì) vengono proposti degli esercizi di rilassamento comprendenti momenti di visualizzazione mentale, di respirazione, di yoga e altre tecniche meglio precisate in seguito.

La domanda di ricerca si definisce come segue:

- Può un percorso pedagogico didattico centrato su esercizi di rilassamento favorire il benessere del bambino alla Scuola dell'Infanzia? Se sì, in che modo?

Sono state definite altre due domande che accompagnano il percorso. La prima prende in considerazione il punto di vista dei soggetti d'indagine, in particolare il loro stato emotivo. Ritengo sia molto importante avere il parere dei bambini per determinare al meglio il loro benessere. Con il secondo quesito invece si vogliono valutare i comportamenti dei bambini, dopo l'esecuzione di un momento di rilassamento.

- Com'è vissuta dal bambino l'introduzione di alcune tecniche di rilassamento alla Scuola dell'Infanzia?
- Quali sono gli effetti e i comportamenti dei bambini che si possono osservare dopo un momento di rilassamento?

4.1 Ipotesi di ricerca

In base agli elementi raccolti durante la stesura del quadro teorico prevedo che, un percorso di rilassamento possa favorire il benessere nel singolo e nel gruppo. Il bambino oltre a sviluppare competenze indispensabili, come ad esempio la capacità di controllare il proprio respiro, può trarre numerosi benefici. Infatti svolgendo gli esercizi proposti, il bambino può percepire emozioni piacevoli e dunque proseguire la giornata più serenamente, all'interno di un clima di classe maggiormente armonioso.

Come indicato nel quadro teorico, le sensazioni presenti dentro di noi influenzano il nostro operato, le relazioni e soprattutto il benessere di ognuno. Ritengo dunque che, dopo un'attività psico-fisica di rilassamento, il gruppo raggiunge uno stato di calma, di concentrazione che porta a creare un clima di gruppo piacevole. Questo mi fa ipotizzare anche una maggior facilità di gestione del gruppo per me docente.

[2] Cosa s'intende per benessere a scuola? Vedi capitolo 2.3

Pensando al gruppo di bambini e ai loro bisogni emersi, ritengo che l'introduzione di alcune tecniche di rilassamento a scuola sarà per loro un aspetto molto positivo.

5. Metodologia della ricerca

5.1 Campione di riferimento

La ricerca prende in considerazione l'intero gruppo classe (18 bambini), poiché lo scopo è di valutare i benefici del rilassamento per tutti i bambini e dunque valutare l'armonia e le dinamiche che si possono creare in quel contesto. Le interviste vengono difatti proposte a tutto il gruppo, per me è determinante sapere come si sente ognuno di loro.
Il percorso didattico viene proposto a tutti, però per facilitare la raccolta dati vengono osservati e analizzati in particolare i bambini del III livello, che in totale sono sette, tra cui cinque maschi e due femmine. Perciò le griglie osservative sono compilate osservando i bambini grandi che hanno 5 o 6 anni. Visto che il progetto viene proposto al pomeriggio, è da precisare che i cinque bambini del I livello non sempre sono presenti, questo è dovuto dal fatto che non vi è il riposino e dunque necessitano di dormire dopo pranzo. L'intenzione è di includere anche loro nel progetto e dunque di invitarli a venire anche al pomeriggio.

5.2 Tipo di ricerca[3]

Per la rilevazione dei dati del progetto in questione viene adattata una metodologia di ricerca qualitativa. Quest'ultima non ha lo scopo di misurare i dati come la ricerca quantitativa, ma di comprendere e descrivere uno o più fenomeni in uno specifico contesto.
Nel corso "insegnamento e ricerca" svolto durante il secondo anno di formazione (Rocca, 2015/2016), la ricerca è stata definita come un'attività che ha lo scopo di scoprire, comprendere e revisionare fatti, comportamenti e teorie. In particolare la ricerca in campo educativo ha l'obiettivo di comprendere i fenomeni della realtà scolastica al fine di assumere decisioni che abbiano maggiori probabilità di essere efficaci.
Interrogandosi sulla propria pratica emergono temi o problematiche interessanti da affrontare che permettono di cambiare prospettiva e sviluppare così un pensiero critico.
Trattandosi di una ricerca in una specifica realtà bisogna precisare che i dati che emergono non hanno lo scopo di fornire una legge generale. I concetti raccolti sono tuttavia orientativi e aperti, dunque ciò

[3] ROCCA, L. (2015/2016). Articoli e schede ricevute durante il modulo: *Insegnamento e ricerca*, della SUPSI di Locarno, TI.

non evita di andare oltre o di adattare la sperimentazione al proprio contesto di riferimento.
Le ricerche educative affrontano o possono toccare diversi ambiti, il percorso in questione prende in considerazione, in particolare, quello motorio e percettivo psico-corporeo. Visto che vengono valutate le emozioni dei bambini, non è da escludere anche l'ambito socio-affettivo.

5.3 Strumenti raccolta dati

5.3.1 Intervista

La sperimentazione didattica in questione prende in considerazione come primo strumento l'intervista. Quest'ultima, come espresso durante il corso di ricerca (Rocca, 2015/2016), "ha l'obiettivo di accedere alla prospettiva del soggetto studiato, cogliere le sue categorie mentali, le sue interpretazioni, le sue percezioni e i suoi sentimenti, i motivi delle sue azioni." L'intervista qualitativa dà dunque spazio al punto di vista di chi viene studiato, il soggetto d'indagine.
Visto che vi è l'intenzione di valutare il benessere del bambino prima e dopo un percorso di rilassamento, ritengo non vi sia strumento di raccolta dati migliore dell'intervista. Quest'ultima permette di raccogliere informazioni su dati personali, comportamenti, opinioni, motivazioni e vissuti degli intervistati che solo se espressi a parole possono essere analizzati.
Siccome lo scopo è quello di conoscere la prospettiva della realtà del soggetto d'indagine, l'intervista viene naturalmente sottoposta ai bambini della sezione.
Le domande definite per valutare lo stato emotivo del singolo sono le seguenti: *"Come ti senti?, Cosa avresti bisogno in questo momento?"*
Talvolta risulta difficile esprimere una sensazione, per questo motivo insieme ai bambini sono state preparate delle carte con rappresentate alcune emozioni. Queste vengono utilizzate come supporto per l'intervista, in questo modo il bambino può rispondere al primo quesito più facilmente. Naturalmente viene spiegato loro che possono esprimere le proprie emozioni con parole loro e dunque non devono per forza scegliere un'immagine. L'obiettivo è di arrivare ad ottenere discorsi più fluidi e spontanei con i bambini, facendo in modo che non si lascino influenzare troppo.
Di seguito riporto le fotografie utilizzate.

Figura 2: le emozioni

5.3.1.1 Intervista pre-test

Di seguito è stata riportata la tabella preparata per annotare le risposte dei bambini. Si tratta di un ausilio semplice e di facile compilazione. In totale vi sono due quesiti: *1. Come ti senti?, 2. Cosa avresti bisogno in questo momento?* Queste sono due domande guida, vi è naturalmente la possibilità di farne altre, ad esempio prima di iniziare per rompere il ghiaccio: *Cos'hai mangiato a pranzo oggi?* L'obiettivo è di creare un momento spontaneo, piacevole e non troppo formale. Il bambino deve sentirsi a suo agio per poter rispondere nel modo più sincero possibile.
L'ultima colonna lascia spazio alle osservazioni spontanee della docente, ad esempio in relazione alle posture e alle espressioni facciali dei bambini in quel momento.

DATA:

BAMBINO	MENSA SI O NO	DOMANDA 1: COME TI SENTI? (supporto immagini)	DOMANDA 2: COSA AVRESTI BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	OSSERVAZIONI (POSTURA, ESPRESSIONI)

Tabella 1: intervista bambini

Come detto nell'analisi del contesto vi sono bambini che a pranzo vanno a casa a mangiare, mentre quattro del gruppo vanno a mensa. Siccome ritengo interessante analizzare se vi sono delle differenze nel benessere di questi bambini, nella tabella è stata inserita una colonna (mensa sì o no).
L'intervista viene proposta ogni pomeriggio (lunedì e giovedì) dopo un momento di gioco libero in aula oppure in giardino (a dipendenza dalle condizioni meteorologiche) e prima di svolgere un'attività più strutturata.

5.3.1.2 Intervista post-test

L'intervista viene proposta al gruppo al pomeriggio, più precisamente dopo un momento dedicato al rilassamento personale. Per mantenere una certa coerenza la struttura, le domande e gli elementi di analisi rimangono uguali alla raccolta fatta prima della sperimentazione. Dunque come prima lo scopo è di chiedere come si sentono e dunque di capire quali sono le sensazioni e le emozioni che stanno vivendo in quel momento, ma anche di valutare il bisogno del singolo.
I dati raccolti prima della sperimentazione e dopo vengono riassunti con l'utilizzo di torte in Excel, queste vengono poi analizzate e messe a confronto.

5.3.2 Focus Group

Per variare la modalità di raccolta dati e per ridurre i tempi potrebbe risultare efficace fare delle interviste di gruppo.
Il focus Group "è una tecnica qualitativa che si basa su una discussione di gruppo condotta da un moderatore o facilitatore che è focalizzata su un dato argomento allo scopo di raccogliere informazioni utili agli obiettivi della ricerca" (Rocca, 2015/2016). Durante questo momento il gruppo si confronta su un determinato problema, questo può nascere da loro oppure può essere lanciato dalla docente. Ancor più interessante sarebbe riuscire a cogliere le situazioni, le problematiche presenti in classe e rilanciarle al gruppo.
Questa tecnica, come l'intervista, può essere proposta prima della sperimentazione dunque per raccogliere dati ulteriori in merito al benessere del gruppo oppure durante l'esecuzione del percorso. Per facilitare la raccolta delle informazioni è consigliato registrare le discussioni, in un secondo momento si può procedere con la trascrizione.
Vi è l'intenzione di utilizzare il focus Group, prima e dopo la sperimentazione in particolare per raccogliere le idee, le emozioni e i bisogni del gruppo. La docente dunque riunisce il gruppo e pone delle domande, quest'ultime possono essere anche quelle definite per l'intervista. In particolare dopo la sperimentazione degli esercizi di rilassamento vi è l'interesse di chiedere ai bambini cosa ne pensano del metodo adottato per trovare la propria calma interiore.

5.3.3 Griglia osservativa

Come terzo strumento, per completare l'indagine di tipo qualitativa, è stata scelta la griglia osservativa. All'interno di questa sono stati elencati degli indicatori che definiscono delle possibili manifestazioni di un bambino che sta bene a scuola. Lo scopo è di osservare, i 7 bambini del III livello e vedere se manifestano o meno tali comportamenti, atteggiamenti o sentimenti definiti. L'obiettivo finale è dunque quello di valutare il loro benessere, in particolare, durante il pomeriggio trascorso alla scuola dell'infanzia.

Come indicatori, sulla prima colonna, sono state definite delle domande alle quali si può rispondere, per ogni bambino sì o no. Nelle colonne successive è stato lasciato dello spazio per ogni bambino, all'interno delle caselle si possono inserire dei commenti più precisi. Quest'ultimi non devono essere accompagnati da giudizi di valore, ma si devono limitare a semplici descrizioni oggettive.

Grazie alla griglia ci si può concentrare sugli elementi definiti, si tratta di un'osservazione guidata, ma allo stesso tempo spontanea poiché viene fatta esternamente, e in modo naturale.

Per mantenere una certa coerenza bisogna osservare più volte, facendo però attenzione alle variabili, come ad esempio stesso momento della giornata. È necessario inoltre mantenere un'uniformità tra le osservazioni fatte prima e dopo della sperimentazione, per questo la griglia e gli indicatori rimangono uguali.

Di seguito vi è lo strumento osservativo preparato per raccogliere i dati prima dell'implementazione del percorso di rilassamento e dopo.

DATA:
SOGGETTI D'OSSERVAZIONE: bambini III livello
OBIETTIVO: valutare benessere bambini durante il pomeriggio trascorso alla Scuola dell'Infanzia
DOMANDA: quali manifestazioni esprime un bambino che sta bene a scuola?

INDICATORI	D.	S.	R.	P.	AS.	A.	L.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,...)?							
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,...)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?							
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?							
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l'altro, ascolto, collaborazione,...)?							
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?							
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,...)							
OSSERVAZIONI							

Tabella 2: griglia d'osservazione

6. Sperimentazione

6.1 Progettazione e realizzazione intervento

Prima di iniziare con il progetto è stato dedicato del tempo all'osservazione del gruppo e alle dinamiche presenti all'interno di esso. Ogni pomeriggio, dopo un momento di gioco libero in giardino oppure in aula, ai bambini venivano sottoposte le domande definite nell'intervista. Quest'ultima, e le griglie osservative compilate hanno senza dubbio permesso di definire al meglio la situazione presente nella sezione (vedi pre-test, capitolo 7.1.1).

Per rispondere alle necessità dei bambini è stato definito un percorso pedagogico didattico di rilassamento. Complessivamente sono stati scelti cinque tipi di esercizi diversi: rilassamento passivo, rilassamento attivo, yoga e visualizzazione mentale, esercizi di respirazione e infine esperienze sensoriali.

Siccome il progetto viene proposto ad una sezione di scuola dell'infanzia è stato pensato un modo per motivare i bambini e dunque creare interesse per le attività. Per fare ciò è stata dunque creata la scatola del rilassamento. Questa comprende delle carte di cinque colori diversi, ognuno di questi rappresenta uno degli esercizi elencati appena sopra.

1. Rilassamento attivo → giallo
2. Esercizi di respirazione → verde
3. Rilassamento passivo → azzurro
4. Yoga e visualizzazione mentale → viola
5. Esperienze sensoriali → arancione

Figura 3: i cinque tipi di esercizi diversi

Le carte sono state create prendendo spunto dal modulo "pause per rilassarsi" di scuola in movimento (Ufficio Federale dello Sport, 2016). Grazie alle letture e all'esperienza personale, sono state però effettuate delle modifiche che hanno permesso di adattare le proposte a dei bambini di scuola dell'infanzia. Occorre dunque precisare che la scatola propone esercizi moderati e di semplice realizzazione, che offrono un'ottima opportunità per muoversi, ma allo stesso tempo per rilassarsi. Il materiale è stato preparato pensando alla sezione di riferimento, ma con lo scopo di venire utile nei prossimi anni professionali oppure anche ad altri/e colleghi/e.

Ogni carta comprende il titolo dell'attività, il materiale necessario, la descrizione dettagliata ed eventualmente delle variabili. Da non dimenticare l'importanza delle immagini, queste soprattutto per dei bambini di scuola dell'infanzia sono molto d'impatto. Oltre a far capire l'esercizio più

facilmente danno la possibilità di rendere il gruppo autonomo quando necessita di rilassarsi. Il materiale è stato difatti preparato per loro! Oltretutto avere già gli esercizi pronti è di enorme aiuto anche per chi gestisce il momento.

Il fatto di scegliere una scatola un po' più grande delle carte permette di nascondere all'interno di essa degli elementi nuovi necessari per gli esercizi di rilassamento, come ad esempio un peluche (vedi figura 5).

Figura 4: scatola del rilassamento e gli esercizi all'interno

Figura 5: carta introduttiva e peluche

6.2 Frequenza interventi

Come sostenuto da più autori l'ideale sarebbe svolgere sedute brevi di rilassamento tutti i giorni. Vivere quotidianamente queste esperienze permette ai bambini di familiarizzare rapidamente e abituare il proprio corpo. Siccome il terzo anno di formazione Bachelor prevede una pratica professionale del 50%, gli esercizi saranno proposti i due pomeriggi presenti in sezione, il lunedì e il giovedì. Più precisamente il tutto viene presentato al gruppo quando rientrati dal giardino oppure se brutto tempo, dopo un po' di gioco libero in aula. Visto che i bambini hanno cambiato contesto per andare a pranzare ritengo sia importante attendere tutti e soprattutto dare tempo di inserirsi nuovamente.

Per realizzare il rilassamento a scuola viene utilizzato il salone, questo è sufficientemente grande per permettere al singolo bambino di avere il proprio spazio. Bisogna però precisare che, prima di iniziare, viene preparato per i bambini un ambiente accogliente e rilassante: luci spente, tapparelle abbassate e meno elementi possibili di distrazione. Per creare atmosfera viene utilizzata una luce che cambia colore e che proietta sul soffitto delle stelline, in più questa palla magica emette anche dei suoni naturali e tranquilli. Questi supporti dovrebbero aiutare i bambini a ritrovare la propria calma

interiore prima di iniziare gli esercizi. Dopo questa prima fase viene dunque pescata una carta dalla scatola, possibilmente diversa dalla volta precedente. La docente legge al gruppo la descrizione, mostra le immagini e se necessario esegue l'esercizio. Durante lo svolgimento delle diverse proposte l'insegnante osserva le dinamiche del gruppo, i movimenti, le espressioni e dunque raccoglie i dati necessari per l'indagine. Visto che gli interventi in sezione e la rilevazione dei dati sono raccolti dalla docente si può parlare di una ricerca azione.

Il percorso prende inizio il 30 gennaio e continua per tutto il mese di febbraio, come detto ogni lunedì e giovedì pomeriggio. In totale sono dunque previsti otto interventi. Questi sono tutti concentrati per permettere ai bambini di abituarsi e soprattutto di poter trarre benefici, è importante creare una continuità.

Come durata complessiva del momento di rilassamento viene stimato da più studiosi un massimo di 10/15 minuti. Come sostenuto invece da Perretti (2010, p. 11-12) "all'inizio il bambino si rilasserà per 5-10 minuti, poi con la pratica si potrà aumentare il tempo". Durante il percorso viene ascoltato il bisogno del gruppo, inizialmente gli interventi dureranno meno, ma in un secondo momento potranno aumentare senza però superare i 15 minuti massimi.

Durante il primo intervento è necessario prevedere del tempo per presentare al gruppo la scatola e le carte del rilassamento, ma soprattutto per spiegare loro cosa verrà fatto, come e dove.

In allegato (allegato 8) vi è una tabella con gli interventi realizzati, ognuno di questi è accompagnato dalla spiegazione, dalla fotografia della carta utilizzata e infine da un breve commento.

7. Valutazione intervento

7.1 Analisi dati

Prima di iniziare il percorso sul rilassamento, grazie all'utilizzo della griglia presentata al punto 5.3.3, sono state fatte delle osservazioni mirate (bambini del III livello), a tutto il gruppo invece sono state sottoposte delle interviste in entrata. I dati sono stati raccolti da fine novembre, più o meno fino a metà gennaio. Per rendere i risultati delle interviste (stato emotivo e bisogni bambini), visibili sono state create delle torte e dei grafici in Excel, programma che rende più semplice la lettura dei dati per l'analisi e che permette di coinvolgere anche quelle persone che non sono direttamente implicate nel progetto.
Per analizzare invece i dati delle griglie osservative, sono stati utilizzati colori diversi per evidenziare le riposte, quelle positive con il giallo e quelle negative con l'azzurro. Questo dovrebbe facilitare il confronto tra il pre e il post test.

7.1.1 Pre- test

7.1.1.1 Interviste in entrata (stato emotivo e bisogni dei bambini)

Sono state fatte parecchie interviste ai bambini, in allegato sono però state riportate quattro griglie con le risposte del gruppo (allegato 2). Le risposte alla prima domanda (*come ti senti?*), sono state sintetizzate con le seguenti torte. Da ricordare che la ricerca distingue i bambini che vanno a mensa a mangiare da quelli che pranzano a casa.

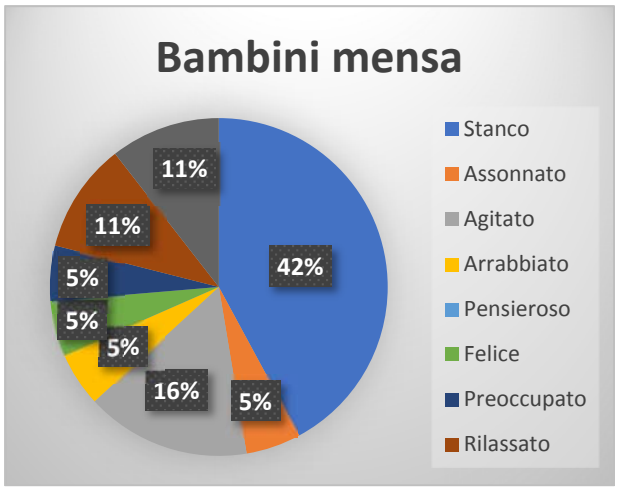


Figura 6: stato emotivo bambini che vanno a mensa

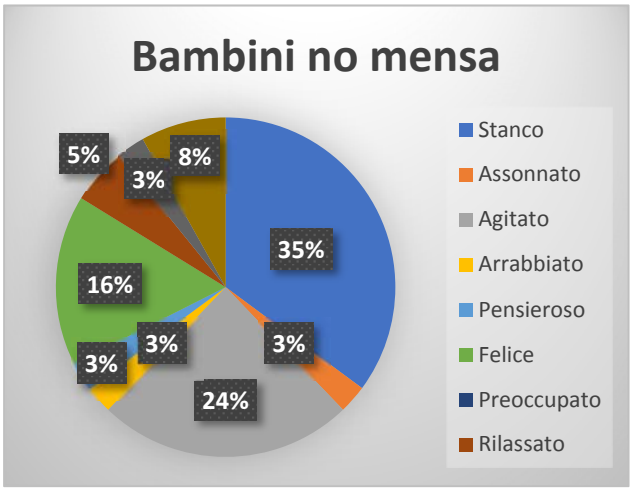


Figura 7: stato emotivo bambini che vanno a casa a mangiare

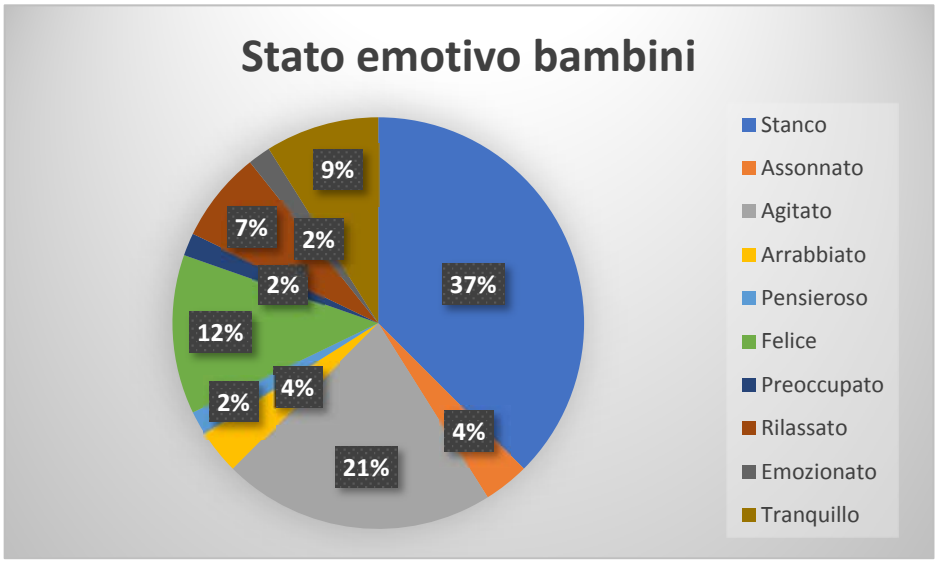


Figura 8: stato emotivo di tutti i bambini

Osservando le torte si può vedere che lo stato emotivo o sensazione espressa maggiormente dai bambini è la stanchezza (37%), successivamente vi è l'agitazione (21%). Confrontando il primo grafico, che rappresenta i bambini che vanno a mensa e il secondo, ossia coloro che pranzano a casa, si può dedurre che i bambini che non si recano nelle proprie abitazioni sono più stanchi e talvolta anche agitati.

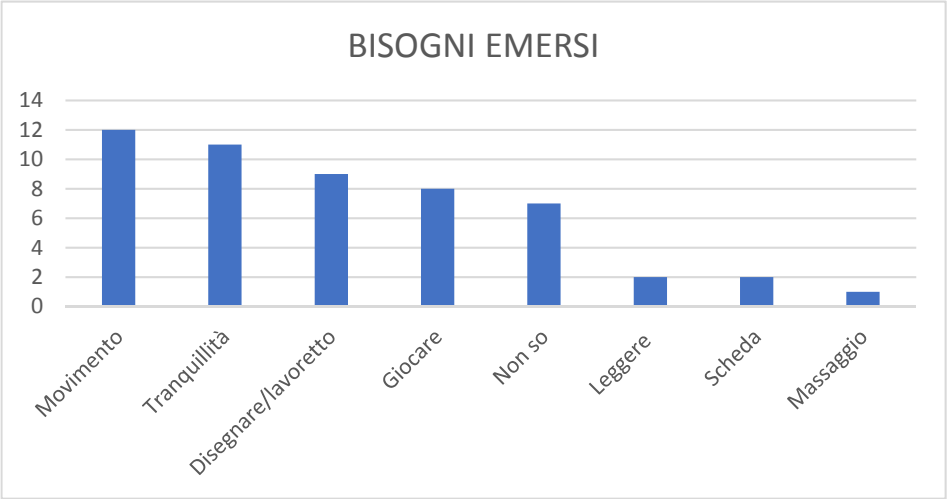


Figura 9: bisogni emersi dai bambini

Le risposte alla seconda domanda (*cosa avresti bisogno in questo momento?),* sono state riassunte nel grafico sopra riportato. Da questo si può vedere in primo luogo che il movimento è la necessità dal gruppo più espressa, naturalmente oltre ad essere un forte interesse è anche un bisogno indispensabile nell'infanzia di ognuno. Gli altri elementi da loro emersi richiamano la tranquillità, sembrerebbe dunque per loro opportuno cercare momenti che trasmettono calma (ad esempio: leggere, disegnare, colorare scheda, …). In allegato riporto alcune fotografie delle attività richieste e svolte durante la seconda parte della giornata alla scuola dell'infanzia (allegato 1).

7.1.1.2 Focus Group in entrata

Durante la raccolta dei dati si sono verificate più volte situazioni di disagio da parte di uno o più membri del gruppo. Con lo scopo di discutere e portare soluzioni efficaci, le circostanze negative sono state lanciate ai bambini. Questi momenti di riflessione permettono di rendere cosciente il gruppo della situazione spiacevole presente più volte in classe.
In allegato vi è un esempio di focus Group emerso prima della sperimentazione (allegato 4).

7.1.1.3 Osservazioni in entrata

In allegato sono state riportate tre griglie osservative (allegato 3). Osservando i dati raccolti si può notare che i bambini sono in grado di riconoscere e di esprimere, verbalmente e non, il proprio stato emotivo. Anche i bisogni fondamentali sono da loro facilmente formulati (ad esempio bisogno di movimento, di riposare, …). Dai dati emerge però una difficoltà evidente, molto sovente i bambini non riescono a controllare e gestire le proprie emozioni. Tale aspetto crea situazioni di malessere nel gruppo che risultano per noi docenti difficili e spiacevoli da gestire (come ad esempio una morsicata di un bambino del III livello dovuto da un momento di rabbia).
Per quanto riguarda le relazioni tra compagni sono emerse alcune complessità evidenti, come ad esempio di ascolto reciproco e di accettazione del punto di vista degli altri. Questi elementi fanno nascere numerosi conflitti, durante i quali bambini tendono a reagire impulsivamente, talvolta anche con atteggiamenti violenti. Per evitare conseguenze spiacevoli la docente si trova più volte a dover intervenire per garantire un clima più sereno.
I bambini del III livello solitamente partecipano attivamente alle attività e svolgono i compiti con motivazione, quando vi sono sentimenti come stanchezza, rabbia, … tutto sembra cambiare. Dalle griglie osservative sono emersi i seguenti elementi: l'attenzione cala notevolmente, si distraggono facilmente, disturbano i compagni e di conseguenza impiegano più tempo del previsto a concludere quanto richiesto. Durante le attività pomeridiane i bambini presentano delle posture poco corrette e un tono di voce molto alto, difatti alcuni si tappano sovente le orecchie. Dovuto a queste situazioni talvolta i bambini non capiscono le consegne e dunque chiedono alla docente più volte di ripetere.

7.1.2 Post- test

Durante la sperimentazione di un percorso di rilassamento sono stati fatti dei post-test, mantenendo le stesse condizioni adattate per i test fatti prima (ad esempio stesso numero di interviste).

7.1.2.1 Interviste in uscita (stato emotivo e bisogni dei bambini)

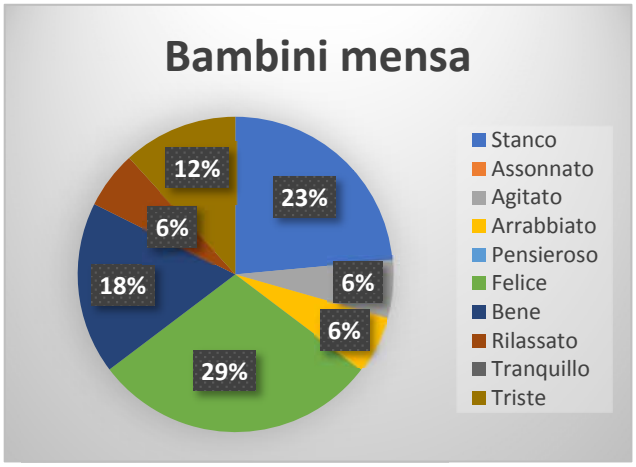


Figura 10: stato emotivo bambini mensa

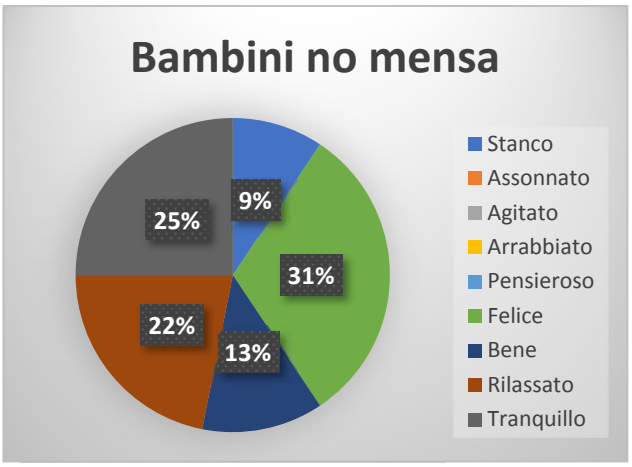


Figura 11: stato emotivo bambini che mangiano a casa

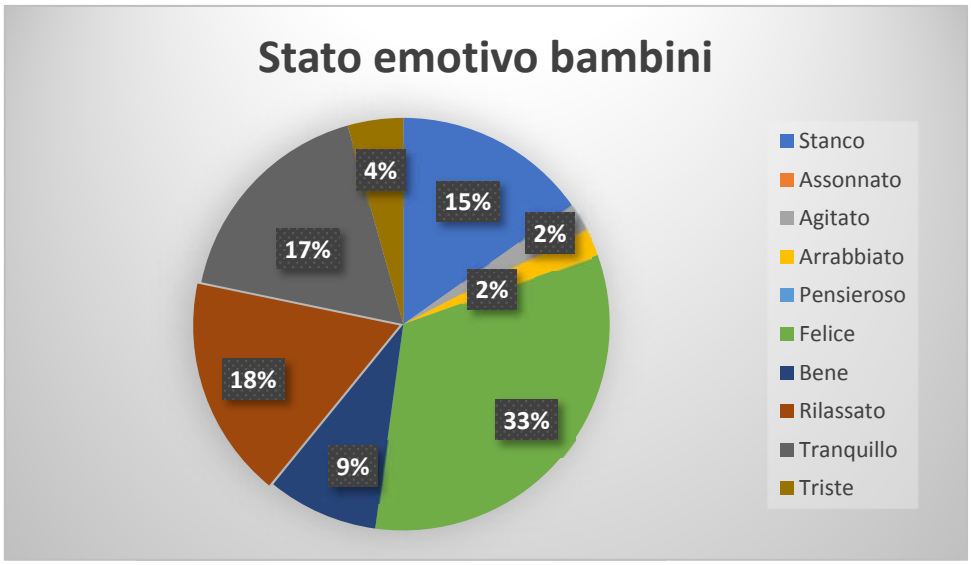


Figura 12: stato emotivo di tutti i bambini

Osservando le torte, che riassumono le emozioni espresse dai bambini (allegato 5) dopo un momento di rilassamento, si può notare che la sensazione maggiormente espressa dal gruppo è la felicità (33%). Successivamente vi è il 18% delle riposte dei bambini che corrisponde al fatto di essere rilassati e il 17% che rappresenta coloro che dicono di essere tranquilli. Vi è anche una sensazione nuova, che non vi era nelle interviste fatte in entrata: “bene” (9%). La stanchezza è presente ed equivale al 15%. Osservando la torta che rappresenta i bambini che vanno a casa a mangiare si può vedere che vi è una certa omogeneità, l’emozione maggiormente espressa è la felicità, ma le altre sono parecchio vicine. Confrontando il primo e il secondo grafico si può vedere che la stanchezza (23%) emerge maggiorente

dai bambini che si spostano per andare in mensa a mangiare. Tuttavia per questi bambini la felicità è comunque l'emozione più espressa (29%).

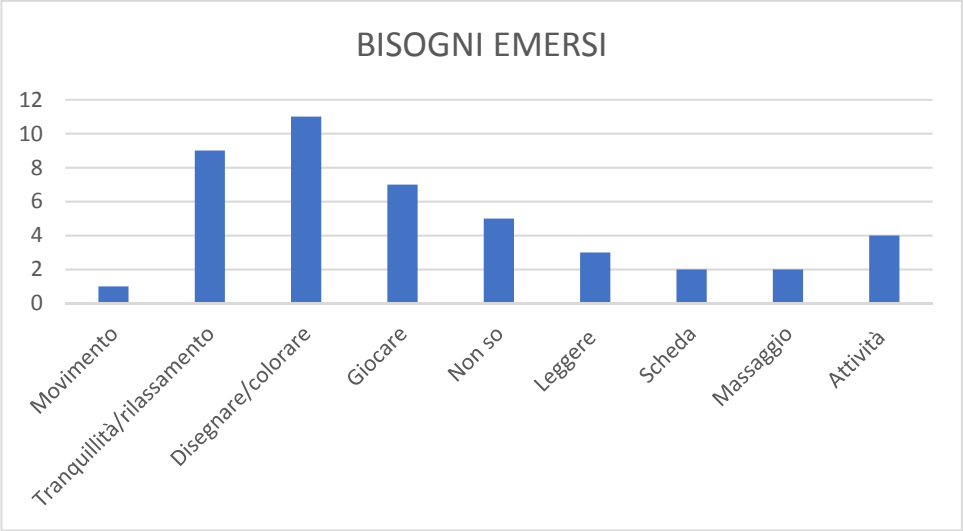


Figura 13: bisogni espressi dai bambini

Dal grafico sopra riportato si può vedere che vi sono diversi bisogni espressi dai bambini. Osservando bene i dati emerge evidentemente che il movimento è la necessità meno espressa dal gruppo. I bambini alla domanda *"cosa vorresti fare in questo momento?"* hanno espresso maggiormente il desiderio di rilassarsi, di stare tranquilli e disegnare/colorare.

7.1.2.2 Focus Group in uscita

Per variare un po' la modalità di raccolta dati, sono state fatte numerose discussioni con il gruppo. Durante quest'ultime venivano riprese le domande definite per l'intervista, invece di sottoporle ad un bambino alla volta sono state lanciate a gruppo intero.
Verso la fine degli interventi proposti vi è stata la necessità di proporre al gruppo il seguente quesito: *"cosa ne pensate del rilassamento?"* (allegato 7). Da questo sono emerse le sensazioni dei bambini e le loro preferenze in merito ad alcuni esercizi.

7.1.2.3 Osservazioni in uscita

Come per le osservazioni in entrata, in allegato sono state riportate tre griglie osservative (allegato 6). Prendendo come riferimento i colori utilizzati per evidenziare le risposte si può notare una notevole separazione tra la prima e la seconda parte della griglia. I bambini dimostrano sin da subito di essere in grado di riconoscere e di esprimere, verbalmente e non le proprie emozioni. Anche i bisogni fondamentali sono da loro formulati senza problemi. Dunque per i primi tre indicatori definiti

le riposte sono prevalentemente positive. L'unica difficoltà, comprensibile a mio parere, è la capacità di controllare le proprie emozioni.

Nelle prime due griglie osservative riportate in allegato, si può vedere che la seconda parte della tabella comprende delle riposte negative agli indicatori definiti. Per quanto riguarda infatti le relazioni tra compagni emerge la difficoltà di ascolto reciproco, di rispetto del punto di vista dell'altro e di collaborazione. Questi aspetti fanno nascere alcuni conflitti tra bambini (ad esempio: mani addosso). Emergono altre manifestazioni evidenti: distrazione durante le attività, posture poco corrette, movimenti molto frequenti.

La terza griglia osservativa riportata, che rappresenta uno degli ultimi interventi svolti, comprende due "no" e un "in parte". Si sono verificate meno tensioni e conflitti tra bambini, meno movimenti del corpo, posture corrette, …

7.2 Interpretazione dati raccolti

Nel capitolo precedente sono state riportate le analisi fatte, per poter interpretare i dati vengono messi a confronto i pre-test con i post-test. Di seguito riporto le considerazioni fatte.

7.2.1 Stato emotivo e bisogni bambini

Lo stato emotivo espresso dai bambini, prima dell'implementazione di un percorso di rilassamento, sono prevalentemente stanchezza e agitazione. Queste hanno reso più difficoltosa la gestione delle attività pomeridiane. Devo ammettere che ho notato una notevole differenza tra i due momenti della giornata. Anche i bambini si sono resi conto del disagio e del clima spiacevole all'interno della sezione. Difatti, durante le interviste, è stato da loro più volte espresso il proprio dispiacere. I focus Group proposti hanno permesso, oltre a rendere cosciente il gruppo delle situazioni presenti, di apportare soluzioni efficaci.

Dopo la sperimentazione di alcuni esercizi di rilassamento, le emozioni espresse dai bambini sono cambiate. Bisogna precisare che emergono maggiormente quelle piacevoli come la felicità, sebbene ne siano comunque state riportate alcune considerate spiacevoli. Si può dunque dedurre che i bambini si sentono meglio. Nelle discussioni proposte il gruppo ha difatti dimostrato un enorme interesse per il rilassamento, i bambini si sono resi conto di alcuni benefici e cambiamenti "*non sono per niente agitato oggi*". Oltre ad essere un momento molto apprezzato dal gruppo il rilassamento sembra essere diventato un'esigenza per i bisogni del singolo bambino *"il rilassamento mi fa stare meglio"*.

Per quanto riguarda i bisogni fondamentali espressi dai bambini prima della sperimentazione, si può certamente dedurre che i bambini ricercano sovente momenti di svago, divertimento, ma soprattutto

tranquillità e movimento. Dai bisogni emersi dai post-test si può constatare che l'introduzione di esercizi di rilassamento ha acconsentito ai bambini di soddisfare le due necessità principali emerse prima (tranquillità e movimento). Difatti dal grafico (figura 13) si può vedere che il bisogno di movimento è stato poco espresso, per contro la necessità di stare tranquilli e rilassarsi è stato uno degli elementi emerso maggiormente. Per interpretare questo dato sono state analizzate meglio le risposte dei bambini. Da queste sembra emergere una certa necessità di continuare con esercizi o attività che trasmettono tranquillità *"vorrei ancora stare tranquillo"*. Difatti dal grafico si può dedurre che i desideri espressi richiamano la calma (giocare, leggere, disegnare, colorare, …).

7.2.2 Manifestazioni benessere

Dalle osservazioni fatte prima della sperimentazione emergono numerosi elementi da migliorare per favorire il benessere del bambino. Al fine di favorire un clima di gruppo più sereno per i bambini e per me docente, sono stati inseriti degli esercizi di rilassamento.

Inizialmente la sperimentazione non ha avuto un esito positivo, difatti le manifestazioni del benessere riportate nelle prime due tabelle non sono molto diverse da quelle in entrata. Naturalmente come tutto bisogna avere pazienza, inoltre come definito nel quadro teorico al capitolo 2.5.5, *"è importante non insistere, ma lasciare che gli effetti del rilassamento entrino gradualmente a far parte del loro corpo"*.

Solamente a partire dal quinto intervento si è potuto notare un'evoluzione da parte del gruppo. Ai parametri definiti (indicatori) sono dunque state date riposte prevalentemente positive, aspetto che mi fa trarre la seguente conclusione: il bambino inizia a stare meglio a scuola!

Le relazioni tra compagni sono migliorate, durante il pomeriggio emergono meno conflitti, sono nate nuove dinamiche tra bambini e vi è davvero un altro spirito, uno spirito di classe!

La motivazione e la partecipazione durante le attività sembrano essere state rafforzate, i bambini eseguono i compiti a loro attribuiti senza sbuffare, ma con determinazione. Il prodotto finale ha difatti un'altra valenza, i bambini ad esempio se devono colorare una scheda non lo fanno di fretta. Questo molto probabilmente perché prima hanno avuto la possibilità di trovare la calma, di scogliere le tensioni, di muoversi e tanto altro.

Dai comportamenti, dalle emozioni espresse verbalmente e non si può dedurre che il singolo bambino si sente meglio e soprattutto prova piacere nello stare in quel contesto.

La tabella seguente riassume l'evoluzione del percorso in relazione alle emozioni e ai bisogni fondamentali del gruppo (seconda colonna) e alle manifestazioni del benessere (terza colonna). Il simbolo più, evidenziato in verde, rappresenta la positività mentre in rosso vi è il meno, ossia la presenza di elementi spiacevoli.

Intervento	Stato emotivo/bisogni	Manifestazioni (benessere)
1	Rilassamento molto apprezzato → commenti positivi Emozioni piacevoli Bisogni legati ai propri interessi (-)	Atteggiamenti simili al pre-sperimentazione (distrazione, conflitti,…) (-)
2	Momento molto atteso dal gruppo → agitazione Fatica a rilassarsi Emozioni piacevoli Bisogno di tranquillità e svago (+)	Bambini molto agitati (posture, movimenti frequenti,..) Conflitti tra compagni durante gioco libero (-)
3	Maggiore motivazione e interesse dimostrato Fatica a rilassarsi Emozioni piacevoli Bisogno di tranquillità (richiedono ancora attività tranquille) (+)	Volume molto alto Fatica a concentrarsi Relazioni: comportamenti non idonei (mani addosso) Movimenti molto frequenti anche durante attività più statiche (-)
4	Emozioni piacevoli e spiacevoli Bisogno di continuare con attività tranquille (es. metti musica tranquilla?) (-)	Cambiamenti notevoli Motivazione durante le attività Partecipazione attiva (+)
5	Emozioni piacevoli Bisogni di tranquillità (+)	Atteggiamenti positivi Aiutare i compagni (+)
6	Emozioni piacevoli Bisogni di tranquillità e calma (+)	Cambiamenti notevoli tra prima e dopo il rilassamento Meno conflitti e tensioni (+)
7	Bambini ci credono: il rilassamento fa bene! Emozioni piacevoli (il mio corpo si sente…) Bisogno di un momento personale (+)	Maggiore concentrazione e ascolto (+)
8	Emozioni piacevoli molto forti Bisogno di novità e tranquillità (+)	Buona capacità di concentrazione Motivazione e partecipazione durante le attività Gestione relazioni: meno tensioni e conflitti Meno movimenti del corpo (stanno seduti bene) (+)

Tabella 3: sintesi percorso

8. Conclusione generale

8.1 Sintesi dei risultati

Con il percorso vi era l'intenzione di diminuire nel bambino la propria tensione, permettendo così di trovare uno stato di calma e di serenità che portava a migliorare il benessere interiore. Quest'ultimo è stato definito nel quadro teorico (vedi punto 2.3) come la capacità di provare stati d'animo che portano ad una sana autostima, ad una buona autonomia e relazione.

La domanda principale per il percorso in questione è stata definita nel seguente modo: "Può un percorso pedagogico didattico centrato su esercizi di rilassamento favorire il benessere del bambino alla Scuola dell'Infanzia? Se sì, in che modo?". In base ai risultati ottenuti dall'analisi dei dati si potrebbe affermare che, praticando il rilassamento, il bambino vive momenti di distensione e soprattutto di piacere. La tensione del corpo trasformata in movimento e in uno stato d'animo soddisfacente, porta ad un miglioramento del proprio benessere emotivo, fisico e anche psicologico.

Come si può vedere dalla tabella riassuntiva presentata al capitolo 7.2, contrariamente da quanto analizzato prima della sperimentazione, sin dal primo intervento le emozioni maggiormente espresse dai bambini sono quelle considerate piacevoli. Questo mi permette dunque di rispondere alla seconda domanda definita; "com'è vissuta dal bambino l'introduzione di alcune tecniche di rilassamento alla scuola dell'infanzia?". Sembrerebbe che gli esercizi proposti sono stati sin da subito apprezzati. Ci tengo ad aggiungere che, grazie alle interviste sottoposte, si è percepito un particolare interesse per gli esercizi di yoga. Avere il parere dei bambini è stato un aspetto importante per tutto il percorso, questo ha difatti permesso di valutare al meglio il benessere dei soggetti d'indagine. D'altronde il progetto era per i bambini!

Sembrerebbe inoltre che il bisogno di movimento, espresso con più intensità prima del percorso, sia stato soddisfatto con le tecniche di rilassamento proposte. Sempre dalla tabella riassuntiva si può vedere che i bisogni sono cambiati, i bambini difatti esprimono prevalentemente il desiderio di continuare con attività che trasmettono loro tranquillità e calma. A mio parere, il fatto di proporre più tecniche di rilassamento, adattate al contesto di riferimento, ha permesso di rispondere alle esigenze di ognuno. Come definito nel quadro teorico al punto 2.5.3, bisogna tener conto che "i bambini sono unici e dunque ognuno reagisce a modo suo."

Dopo l'aspetto più interiore, ossia lo stato emotivo di ognuno, riporto alcune considerazioni fatte da me docente come osservatrice esterna. Dopo l'introduzione di un rituale di rilassamento ogni pomeriggio, ho iniziato a percepire sempre più un clima sereno e piacevole di lavoro. Ciò ha acconsentito di cambiare anche i miei atteggiamenti e interventi. Le manifestazioni dei bambini sono cambiate notevolmente pensiamo ad esempio alle relazioni più stabili instaurate, oppure alla

partecipazione attiva verificata durante le attività. A questo punto mi viene da affermare la teoria espressa dallo psicologo Daniel Goleman, il bambino indotto da uno sguardo più calmo riesce a concentrarsi maggiormente e dunque ad apprendere con più facilità.

Quest'ultimo paragrafo permette di rispondere, in parte, all'ultimo quesito definito per la tesi, ossia "quali sono gli effetti e i comportamenti dei bambini che si possono osservare dopo un momento di rilassamento?". A questa domanda potrei dare numerose riposte perché i comportamenti e gli effetti osservati sono molti. Generalizzando mi viene da dire che, dopo un momento di rilassamento il modo di agire e reagire in relazione con gli altri e con l'ambiente è diventato più rispettoso. Riporto un esempio concreto; durante gli interventi proposti dopo un momento di rilassamento il gruppo ha dimostrato di avere più cura e responsabilità per il materiale. Ancor più evidente è il fatto di riuscire a controllare maggiormente gli impulsi. La risposta a questa domanda è stata data in base alle osservazioni attuate (vedi griglie osservative allegato 6).

Bisogna a mio parere ammettere che le informazioni raccolte possono in qualche modo essere condizionate dalle percezioni e dai giudizi dell'osservatore. Anche se si cerca di essere il più oggettivi possibili, trovo che vi sarà sempre un po' di soggettività in gioco. D'altronde siamo tutti diversi e dunque anche il modo di percepire la realtà cambia.

Le ipotesi di ricerca formulate prima della sperimentazione sembrano dunque essere confermate. Il bambino dopo aver praticato il rilassamento per un certo tempo, è in grado di percepire un senso di calma e di pace interiore, aspetto che lo induce ad esprimere emozioni piacevoli. Questo porta a dedurre, come già detto in precedenza, ad uno stato di benessere migliore nel singolo, ma anche nel gruppo. I benefici personali e di tutto il contesto, come definito anche nel quadro teorico al punto 2.5.2, sono molteplici e verificati a più livelli, fisico, emotivo e anche psicologico. Su quelli emotivi ci siamo già soffermati in precedenza, spenderei dunque due parole per quelli fisici e psicologici. Per quest'ultimi si è potuto notare come i bambini si sentono meglio con sé stessi e con gli altri (ad esempio; relazioni stabili). Per quanto riguarda invece il beneficio fisico si può parlare di consapevolezza corporea, più in specifico quelle capacità di coordinazione e di controllo del proprio corpo (ad esempio; respiro).

Anche per quei bambini più nervosi, pieni di tensioni e soggetti all'utilizzo della violenza, l'utilizzo di diverse tecniche di rilassamento ha portato numerosi vantaggi. Ad esempio i movimenti del corpo sono diventati più morbidi e naturali. Ci tengo a precisare che, questi bambini, sono coloro che hanno apprezzato di più questi momenti introdotti nella loro ritualità, difatti verbalizzare le proprie emozioni era per loro molto importante. Naturalmente, per questi bambini più bisognosi, è stato opportuno inserire altre attività o interventi specifici ad esempio in merito al controllo della propria rabbia (tecnica tartaruga). Per questo trovo sia necessario precisare che "il rilassamento non è da considerare come una risorsa infallibile" (Malenfant, 2012, p. 16), bensì da integrare ad altre tecniche e strategie.

Ci tengo a specificare che vi è stata si un'evoluzione evidente nel benessere del singolo e del gruppo, ma naturalmente otto interventi non bastano per valutare in modo assoluto. Sì può perciò dire che i bambini stanno meglio rispetto alla situazione descritta prima della sperimentazione. Come tutte le cose non vi è la perfezione dunque occorre andare avanti per migliorare sempre di più.

8.2 Limiti della proposta

In un lavoro di ricerca si possono riscontare alcuni limiti che potrebbero influenzare i risultati finali. Alcuni sono già stati espressi nel capitolo precedente, come ad esempio la soggettività della persona che osserva, in questo caso l'allieva maestra. Anche il fatto di analizzare unicamente otto interventi, tra l'altro proposti unicamente il lunedì e il giovedì, non è sufficiente per un'attendibilità scientifica dei dati. Per fare il rilassamento bisognerebbe garantire una certa continuità, solo così si può vedere se vi è una vera e propria evoluzione. Questo limite è determinato dal fatto che vi sono dei termini da rispettare per la consegna della tesi. Ci tengo però a precisare che sto ancora proponendo esercizi di rilassamento al gruppo, per valutare se vi sono cambiamenti, ma soprattutto perché è un forte bisogno e interesse del gruppo.

A questo punto appena espresso si lega molto bene il tempo di adattamento e di reazione agli esercizi, questi variano da persona a persona e sono anche molto distinti. All'inizio del percorso difatti non sono emersi effetti né cambiamenti evidenti, questo molto probabilmente perché il gruppo aveva bisogno del tempo per abituarsi agli esercizi. Siccome i bambini sono tutti diversi è "importante rispettare ciascuno nel suo temperamento e nel suo vissuto" e dunque questa sarebbe una delle ragioni evidenti per ampliare il percorso affinché abbia un ulteriore effetto.

Un altro elemento che potrebbe aver condizionato l'attendibilità dati è la coerenza dei momenti di rilassamento. Seppur mantenendo le stesse variabili e condizioni, come ad esempio lo stesso momento della giornata oppure medesimo spazio, gli interventi sono diversi tra loro, ma allo stesso tempo unici. Per questo motivo ogni momento può essere vissuto o percepito diversamente dai bambini.

In più occorre precisare che il concetto di benessere è davvero ampio, perciò non si può dire che è stato unicamente il rilassamento a migliorare la situazione. Per garantire uno stato di salute positivo sono necessari anche altri interventi e atteggiamenti da parte dell'insegnante.

8.3 Difficoltà

Come in ogni attività, percorso e momento della vita vi sono delle difficoltà da affrontare. Di seguito riporto alcune riscontrate da me, ma anche dai bambini stessi. Personalmente trovo che adattare il momento ai bisogni dei bambini non sempre è stato evidente, mi sono più volte chiesta se non stavo

sforzando troppo oppure se stavo stimolando troppo poco. Questo elemento trovo si migliori con l'esperienza e con la conoscenza del gruppo, difatti ritengo che durante gli ultimi interventi sono stata in grado di percepire sempre di più le esigenze del gruppo.
Per i bambini la difficoltà più evidente, e anche comprensibile, è stata la capacità di trovare la propria calma interiore mantenendo il silenzio. Naturalmente per dei bambini di scuola dell'infanzia non è affatto evidente cercare di concentrarsi a stare tranquilli. Nonostante tutto anche questo elemento ha subito un'evoluzione.

8.4 Punti forti

Per quanto riguarda i punti forti del percorso inizio dal materiale. La scatola del rilassamento preparata con le carte è stata davvero di aiuto per l'introduzione e la spiegazione degli esercizi. Questo supporto ha, a mio parere, catturato molto l'attenzione dei bambini e facilitato la gestione dei momenti. Le attività proposte sono state ricordate dai bambini anche durante altri momenti di vita quotidiana (ad esempio; "facciamo il palloncino per calmare l'omino della rabbia?").
La motivazione del gruppo durante gli esercizi e dopo è stata molto evidente. Il desiderio di continuare con attività che inducono calma "metti una musica tranquilla mentre coloriamo?" mi ha trasmesso molta soddisfazione.
La ritualità creata durante i momenti di rilassamento ha trasmesso molta sicurezza al singolo bambino, ma soprattutto autonomia. I bambini dopo i primi interventi sapevano già che la prima cosa da fare era andare in salone e sdraiarsi per trovare la propria calma.
Complessivamente trovo che il percorso abbia contribuito ad un aspetto per me molto importante, ossia l'unione del gruppo. Il rilassamento è diventato un interesse condiviso da tutti e anche se svolto individualmente ha contribuito ad instaurare relazioni positive.

8.5 Sviluppi futuri

Dopo gli otto interventi fatti sono state interrotte le attività di rilassamento. Questo è stato fatto appositamente per vedere se vi era richiesta da parte del gruppo. Ebbene si i bambini continuavano a portare il proprio peluche e a domandare "facciamo rilassamento oggi?". Naturalmente è stato colto l'interesse e dunque in questo momento sto svolgendo regolarmente il rituale di rilassamento con il gruppo. I bambini richiedono senza esitare gli esercizi che sono piaciuti di più, come ad esempio il massaggio del tempo che fa (esercizio di rilassamento passivo). Mi piacerebbe davvero vedere se la motivazione del gruppo rimane oppure se inizia a calare.
Come sviluppo futuro si potrebbe pensare di stendere le attività anche in altri momenti della giornata. Naturalmente senza forzare i bambini, ma sempre con lo scopo di migliorare il loro stato di benessere.

Visto il potenziale del materiale preparato, mi piacerebbe rendere i bambini più autonomi possibili. Questo potrebbe portare il singolo a percepire segnali del proprio corpo e ad agire di conseguenza.
Sarebbe inoltre interessante riuscire a creare degli esercizi insieme ai bambini in base alle loro esigenze ed esperienze. Ci tengo difatti a precisare che gli esercizi definiti per il percorso sono solamente degli spunti, consiglio perciò a chiunque di aggiungere e togliere ingredienti dalla ricetta. Questo permette di utilizzare la propria creatività, ma soprattutto di adattare le proposte ai bisogni del gruppo.

9. Riflessioni sul proprio sviluppo professionale

Il lavoro di tesi mi ha concesso di mettere in gioco un elemento per me molto importante e soprattutto una passione che mi fa vivere giornalmente emozioni piacevoli, ossia il movimento. Quando svolgo attività di ballo, rilassamento o altro mi sento me stessa e dimentico quello che mi circonda. Questo è proprio quello che ho cercato di trasmettere ai bambini, con lo scopo principale di far vivere un'esperienza positiva e indispensabile per la vita.
Gli esercizi di rilassamento proposti hanno permesso anche a me docente di migliorare il benessere personale, dopo questi momenti mi sentivo carica di energia positiva. Questa molto probabilmente è emersa dal clima di gruppo creato e dall'impegno dedicato dai bambini.
È importante tenere in considerazione che, affinché gli esercizi siano efficaci è necessario, o addirittura indispensabile, crederci! Solo così si riuscirà a coinvolgere i bambini. Aggiungo anche che ci vuole molta pazienza e continuità prima di ottenere risultati.
Sono senza dubbio sicura che le tecniche di rilassamento mi accompagneranno nella vita professionale e personale.
Per concludere mi piacerebbe invitare colleghi e colleghe a riflettere sull'importanza della promozione del benessere a scuola. Questo come definito nel nuovo piano di studio sta alla base del lavoro scolastico, e determina la vita in generale. Il docente ha perciò il compito fondamentale di creare funzioni educative che hanno lo scopo di alzare il livello di competenza sociale ed emozionale dei bambini. Con l'obiettivo finale di creare armonia e di indurre uno sguardo più calmo del mondo.

Per migliorare il benessere…
Date ai vostri bambini la possibilità di sentirsi!

10. Bibliografia

Libri

- BERTI, E. & COMUNELLO F. (2011). *Corpo e mente in psicomotricità-pensare l'azione in educazione e terapia.* Trento: Erickson.
- BUCCI, M. & GAMBACURTA, F. (2002). *Tra cielo e terra*. Molfetta: Edizioni la meridiana.
- CROOK, R. (1990). *Rilassamento per bambini-giochi di tranquillità per adulti e bambini.* Como: red edizioni
- EBERLEIN, G. (2001). *Le fiabe che rilassano- il training autogeno per favorire la tranquillità e il benessere dei bambini.* Milano: Red edizioni.
- FRANCESCATO D. & PUTTON A. (2004). *Star bene insieme a scuola.* Roma: Carocci editore.
- GOLEMAN D. (1995). *Intelligenza emotiva che cos'è perché può renderci felici.* Milano: Rizzoli Editore.
- LANTIERI L. (2015). Costruire l'intelligenza emotiva- esercizi per educare la resilienza nei bambini. Molfetta: edizioni la meridiana.
- MALENFANT, N. (2012). *Giochi di rilassamento – Attività per bambini da 2 a 6 anni.* Trento: Erickson.
- MARIANI, U. E SCHIRALLI, R. (2002). *Costruire il benessere personale in classe – Attività di educazione alle competenze afettive e relazionali.* Trento: Erickson.
- MATTEOLI, S. (1999). *L'educazione Psicomotoria nella scuola dell'infanzia.* Ancona: editrice Teresi.
- NEADEAU, M. (2003). *40 giochi di rilassamento per bambini da 5 a 12 anni.* Vicenza: edizioni il punto d'incontro.
- PEGRUM, J. (2013). *Yoga con i tuoi bambini*. Firenze: Giunti Demetra.
- PERETTI, N. (2010). *Sentire col corpo- tecniche creative di rilassamento per bambini.* Molfetta: Edizioni la meridiana.
- STEER, R. & HORSTMANN K. (2012). *Aiutare gli alunni con ADHD a scuola – strategie per promuovere l'autoregolazione e il benessere in classe.* Trento: Erickson.

Articoli

- ANTOGNAZZA, D. & SCIARONI, L. (novembre-dicembre 2010). *Chiamale emozioni – Un progetto per l'insegnamento delle competenze socio-emotive a scuola.*

Lezioni DFA

- ANTOGNAZZA, D. & IAMETTI, P. (2016/2017). Articoli e schede ricevute durante il modulo: *Scienze dell'educazione VII: competenze socio-emotive nella relazione eucativa.* DFA della SUPSI di Locarno, TI.
- ROCCA, L. (2015/2016). Contenuti modulo: *Insegnamento e ricerca.* DFA della SUPSI di Locarno, TI.

Piano di studio HarmoS

- CANTONE TICINO (2015). *Piani di studio della scuola dell'obbligo ticinese.* Lugano: Società d'arti grafiche Veladini e co SA, (p. 46-47).

Video

- LILLO, P. (2013). *Rilassamento creativo nelle scuole*, https://www.youtube.com/watch?v=26Ot9LIsUNE, [consultato il 20 novembre 2016].

Pagine web

- ANTOGNAZZA, D. (2015). *Chiamale emozioni- Un blog sull'educazione socio-emotiva.* http://dfa-blog.supsi.ch/chiamalemozioni/author/davide/, [consultato il 25 gennaio 2017].
- UFFICO FEDERALE DELLO SPORT (2016). *Scuola in movimento.* http://www.sport.admin.ch/schulebewegt/web/internet/Schulebewegt/it/home.html, [consultato il 11 novembre 2016].

11. Allegati

11.1 Allegato 1: fotografie prima della sperimentazione

Bambina II livello chiede se può sdraiarsi

Bambina II livello si rilassa con una scheda

Barattolo della calma costruito da una bambina

Bambino II livello dice che vorrebbe dormire

11.2 Allegato 2: interviste in entrata (pre-test)

DATA: 21 novembre 2016

BAMBINO	MENSA SI O NO	DOMANDA 1: COME TI SENTI? (supporto immagini)	DOMANDA 2: COSA AVRESTI BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	OSSERVAZIONI (POSTURA, ESPRESSIONI)
As.	No	Agitata e poco stanca	Muovermi	
R.	No	Felice e stanco	Giocare in salone	
E.	No	Stanco	Perché voglio stare tranquillo	Ha scelto senza esitare l'immagine con il bno stanco
Li.	No	Arrabbiato	Perché vorrei andare in giardino	Da precisare che è stata una settimana di pioggia intensa
L.	No	Felice	Giocare in casina	
Al.	No	Felice	Nessuna risposata	
L. A.	No	Stanco	Fare una scheda tranquillo	
S.	No	Felice	Niente	
P.	Si	Felice e stanco perché sono andato a mensa	Disegnare tranquillo	
G.	Si	Stanco ma non tantissimo	Andare in salone	
D.	Si	Stanca	Perché in mensa ho riposato ma poco	
M.	Si	Assonnata	Sdraiarmi un po'	

DATA: 28 novembre 2016

BAMBINO	MENSA SI O NO	DOMANDA 1: COME TI SENTI? (supporto immagini)	DOMANDA 2: COSA AVRESTI BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	OSSERVAZIONI (POSTURA, ESPRESSIONI)
N.	No	Non lo so	Vorrei essere rilassato come questo bno	Bno I livello che frequenta un solo pomeriggio alla settimana
Li.	No	Stufito oggi non riesco a fare niente	Non so cosa fare oggi	Sembrava molto confuso
G.	Si	Agitato	Giocare in casetta	Difficoltà ad ascoltare la docente
E.	No	Stanco	Giocare	Occhi molto lucidi
M.	Si	Stanca	Non lo so	
L. A.	No	Stanco	Leggere un libro	
As.	No	Stanchissima	Lavoretto tranquillo	
L.	No	Stanco	Mi sarei spianato sul tavolo	
R.	No	Pensieroso per mio papà	Gioco così non sono pensieroso	
D.	Si	Rilassata	Giocare	D. oggi era particolarmente tranquilla
A.	No	Agitato	Giocare in salone a basket	
S.	No	Agitato	Giocare a calcio	
P.	Si	Felice e agitato	Correre	P. oggi era molto agitato, ha agito più volte con rabbia verso i suoi compagni (es. morsicata sul braccio di L.)

DATA: 5 dicembre 2016

BAMBINO	MENSA SI O NO	DOMANDA 1: COME TI SENTI? (supporto immagini)	DOMANDA 2: COSA AVRESTI BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	OSSERVAZIONI (POSTURA, ESPRESSIONI)
L.	no	Felice perché vado a sciare	Un gioco in salone	
R.	no	Emozionato	Leggere un libro	
P.	si	Arrabbiato (voglio stare vicino al Samuele!)	Sfogarmi un po'	
G.	si	Rilassato	Disegnare	
S.	no	Rilassato	Non lo so	
Li.	no	Stanchino	Andare in salone	
As.	no	Stanchissima abbiamo lavorato tanto oggi	Giocare in casina	
J.	no	Rilassato	Disegno	
D.	si	Tranquilla	Scheda	
N. (I livello)	no	stanco	Sdraiarmi	

DATA: 10 gennaio 2017

BAMBINO	MENSA SI O NO	DOMANDA 1: COME TI SENTI? (no supporto immagini)	DOMANDA 2: COSA AVRESTI BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	OSSERVAZIONI (POSTURA, ESPRESSIONI)
J.	No	Stanco	Non lo so	
C.	No	Non risponde	Mangiare (ho mangiato poco a pranzo)	Durante il pomeriggio è stata richiamata più volte, sembrava distratta
Li.	No	Agitato	Riposare o disegnare	L. non smetteva di parlare Difficoltà di concentrazione
L. A.	No	Un po' stanco	colorare	
G.	Si	Stanco (ho corso troppo a mensa)	Disegnare	Volume di voce alto
M.	Si	Stanchissima	Riposo o una scheda tranquilla	
S.	No	tranquillo	Leggere un libro	
P.	Si	Stanchissimo	Pace, silenzio, tranquillità e niente lavori	
R.	No	Stanco	Un bel massaggio	
Al.	No	Tranquillo	Giocare	
L.	No	Molto agitato e sveglio	Giocare in salone	
As.	No	Assonata	Dormire	

11.3 Allegato 3: griglie osservative in entrata

SOGGETTI D'OSSERVAZIONE: bambini III livello **DATA:** 15 dicembre 2016
OBIETTIVO: valutare benessere bambini durante il pomeriggio trascorso alla Scuola dell'Infanzia
DOMANDA: quali manifestazioni esprime un bambino che sta bene a scuola?

INDICATORI	D.	R.	P.	S. Assente
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Si, esprime verbalmente che necessita di rilassarsi	Si, "vorrei riposare un po'"	Si, dice che ha bisogno di muoversi	
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Si, esprime verbalmente e non verbalmente le proprie emozioni	Sì, esprime le sue emozioni con il proprio corpo e spiega quello che sente verbalmente	Sì, non ha difficoltà ad esprimere quello che sente sia verbalmente che con il linguaggio del corpo	
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	No, difficoltà a gestire la frustrazione	Si, è in grado di riconoscere quello che sente.	In parte, le riconosce ma presenta ("sono arrabbiato") difficoltà a controllarle (es. rabbia- ha morsicato un compagno).	
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l'altro, ascolto, collaborazione,…)?	No, disturba molto frequentemente i compagni (pizzicotti, commenti verbali,…). Non dimostra rispetto per i più piccoli	Sì, aiuta i compagni durante le attività proposte.	No, mette le mani addosso ai compagni. Difficoltà ad accettare punto di vista degli altri	
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	Si, dimostra molto interesse per i compiti dati e gli svolge con motivazione	No, presenta difficoltà a mantenere l'attenzione durante attività statiche al tavolo	No, guarda fuori dalla finestra	

Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	No, dice che si annoia!	No, con una postura poco corretta dimostra a mio parere stanchezza	No, non sta seduto bene sulla sedia, appoggia i gomiti sul tavolo	
OSSERVAZIONI		Conclude l'attività ma impiega parecchio tempo	Non conclude i lavori	

INDICATORI	AS.	AL.	L.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Sì, esprime il bisogno di stare tranquilla	Sì	Si, "giocare"
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Si, esprime principalmente con il linguaggio non verbale quello che sente (espressioni facciali molto marcate)	Si, non si esprime verbalmente ma tramite il linguaggio del corpo si riesce a capire cosa sta percependo.	Sì, esprime verbalmente che si sente stanco e difatti si può notare dai comportamenti corporei (lentezza, difficoltà di ascolto)
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	Si, riconosce le emozioni senza problemi e le gestisce con molta calma	No, molte difficoltà nel riconoscere quello che sente e soprattutto a gestire (piange)	In parte, le riconosce senza problemi non sa però come controllarle (utilizzo di strategie essenziali per lui)
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l'altro, ascolto, collaborazione,…)?	In parte, si relaziona senza difficoltà con la docente, con i compagni presenta alcune difficoltà, preferisce difatti stare da sola ("posso andare in ufficio a lavorare?")	Si, ascolta gli altri e se riesce aiuta	No, difficoltà a relazionarsi con i compagni

Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	In parte, svolge l'attività con entusiasmo, adora i compiti! La partecipazione è molto attiva, ha difficoltà ad accettare il punto di vista degli altri e prosegue sulle sue	In parte, svolge i compiti a lui assegnati però non partecipa	No, si guarda in giro e fa altro (gioca con i temperini)
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	Sì	Sì, presenta posture adeguate (es. sta seduto bene)	No, non sta bene seduto sulla sedia
OSSERVAZIONI	Finisce i compiti molto velocemente e in modo corretto		Non conclude l'attività

DATA: 10 gennaio 2017

INDICATORI	D. (assente)	R.	P.	S.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?		Sì, esprime senza timore il bisogno di un massaggio rilassante	Si, esprime il bisogno di tranquillità	Sì, "ho bisogno di leggere un libro"
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?		Sì, "sono molto stanco"	Sì, esprime verbalmente "sono stanchissimo". Con il proprio corpo mostra la sua stanchezza	Sì, si esprime maggiormente con il corpo e con più difficoltà anche con le parole
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?		Si, è in grado di regolarsi da solo (utilizza tecnica tartaruga per reprimere la rabbia)	In parte, riconosce l'emozione della rabbia ma non riesce a gestirla (piange)	Sì
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l'altro, ascolto, collaborazione,…)?		No, difficoltà ad ascoltare l'altro	No, litiga molto sovente con i compagni. La docente interviene parecchie volte	In parte, con la docente interagisce molto poco, con i compagni accetta poco il contatto
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?		No, ripete più volte che è stanco (durante la colorazione di una scheda) Perde la concentrazione facilmente	No, non capisce cosa deve fare (chiede più volte di ripetere), dice espressamente che non vuole andare avanti.	Sì
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)		Si, molto sorridente	No, durante le attività sbuffa	No, si muove molto e fa fatica a stare molto tempo seduto
OSSERVAZIONI		Impiega parecchio tempo per concludere le attività proposte	Non finisce quanto richiesto	Finisce i compiti velocemente

INDICATORI	AS.	AL. (assente)	L.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Sì		Sì, “ho bisogno di giocare in salone”
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Sì, utilizza il linguaggio verbale per esprimere che è stanca e si capisce leggendo il linguaggio del corpo.		In parte, esprime le sue emozioni/sensazioni solamente con il corpo (movimenti di agitazione, tono molto alto)
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	No, non controlla la frustrazione		No, fa fatica a riconoscere che ad esempio è agitato. La gestione è un altro elemento complesso
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l’altro, ascolto, collaborazione,…)?	No, litiga con i compagni va più volte dalla docente e si lamenta.		No, presenta comportamenti molto violenti, difficoltà a dosare la forza
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	Sì, partecipa molto oralmente		No, è completamente distratto, pensa ad altro (es. calcio)
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	In parte, va a momenti dipende dalle emozioni che emergono se è arrabbiata esplode e poi non parla con nessuno		No, non riesce a stare seduto, continua a muoversi (bisogno della docente vicino per tranquillizzarlo)
OSSERVAZIONI	Necessita del suo tempo per concludere le attività che svolge con molta precisione		

DATA: 16 gennaio 2017

INDICATORI	D.	R.	P.	S.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Si	Sì	No, Pietro è confuso e non si esprime	Si
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Si, si esprime principalmente con il corpo e con forti espressioni facciali	Sì, esprime le sue emozioni con il proprio corpo e spiega quello che sente verbalmente	Si	No, non esprime verbalmente quello che sente ma sembra dimostrare segni di tristezza
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	Sì	Si	Sì, riconosce senza problema le sue emozioni. Sa che presenta delle difficoltà a controllare la rabbia: "Il mio omino della rabbia non si calma"	In parte, si isola e non accetta aiuto
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l'altro, ascolto, collaborazione,…)?	Sì, la docente le attribuisce ruoli per responsabilizzarla. Questo la aiuta parecchio a instaurare relazioni con i compagni	Si, aiuta i compagni a stare bene assieme, si relaziona molte volte con la docente	No, non riesce ad accettare il punto di vista degli altri, insiste con le sue idee e crea conflitti	No, non si relaziona con i compagni
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	No, si distrae facilmente	No, vorrebbe andare in salone e dunque fa tutto di fretta	No, dice che è stanco perché ha fatto già tante cose oggi, non capisce cosa deve fare	Si, svolge quanto richiesto e partecipa oralmente (risponde alle domande della docente)
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	Si	No, non sembra molto contento	No, Pietro si sente confuso non sa cosa fare	No, oggi Samuele non si esprime e sembra triste (anche gli altri bambini ritengono ciò)

INDICATORI	AS. (assente)	AL.	L.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?		Si	Sì, “stare tranquillo”
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?		In parte, non è in grado di esprimere verbalmente quello che sente	Sì
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?		No, non riconosce quello che sente	In parte, non riesce sempre a gestirle, reagisce impulsivamente
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l’altro, ascolto, collaborazione,…)?		Si, ascolta la docente i compagni	No, non riesce ad accettare la sconfitta e mette le mani addosso ai compagni
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?		Si, partecipa attivamente alle attività (svolge quanto richiesto) non si esprime	No, si distrae chiacchierando con i compagni, fa lo schiocco e parla di cose non pertinenti
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)			No, si muove parecchio e sta seduto male sulla sedia, fa cadere i pennarelli.

11.4 Allegato 4: focus Group in entrata

IL BISOGNO DEL GRUPPO

Data: 5 dicembre 2016

L'allieva maestra chiede ad un bambino seduto sul tappeto delle storie perché sta mettendo le mani nelle orecchie. Il bambino risponde: *"stanno facendo molto casino mi fanno male le orecchie!"*.
La docente espone a tutto il gruppo il disagio di N. e chiede loro come si può fare per migliorare. I bambini espongono le loro idee.

P: si potrebbe cantare!
A: stare in silenzio e parlare sottovoce.
L: si fa un gioco tranquillo.
AM: cos'è un gioco tranquillo?
L: un puzzle!
R: possiamo fare un ballo di natale in cerchio, tutti insieme. Forse la mia idea avrà successo!
M: dobbiamo rilassarci!
AM: cosa possiamo fare per rilassarci?
P: disegnare
S: giocare all'aperto
A: scrivere da soli tranquilli
E: guardare un libro
R: ci vuole silenzio!!
L: eh si hai ragione.
(…)
AM: cosa possiamo fare per sentirci meglio?
N: giocare assieme
R: fare un gioco in cerchio
A: fare delle cose belle
P: si possiamo divertirci

11.5 Allegato 5: interviste in uscita

DATA: 30 gennaio 2017

BAMBINO	MENSA SI O NO	DOMANDA 1: COME TI SENTI? (supporto immagini)	DOMANDA 2: COSA AVRESTI BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	OSSERVAZIONI (POSTURA, ESPRESSIONI)
Li.	No	Mi sento davvero benissimo	Giocare	
G.	Sì	Rilassato	Disegnare	
M.	No	Felice	Fare un disegno	
As.	No	Tranquilla	Leggere un libro	
Al.	No	Benissimo	Giocare	
D.	Sì	Felice	Giocare in casina	
L.	No	Felice e tranquillo	Colorare una scheda	
S.	No	Bene	Disegnare	
Ju.	No	Tranquillissimo	Giocare alle macchinine	
L. A.	No	Molto felice	Fare una scheda	
N.	No	Stanco	Niente	N. non sembra essere così in forma → raffreddore molto forte
P.	Si	Stanco	Stare tranquillo	

DATA: 2 febbraio 2017

BAMBINO	MENSA SI O NO	DOMANDA 1: COME TI SENTI? (no supporto immagini)	DOMANDA 2: COSA AVRESTI BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	OSSERVAZIONI (POSTURA, ESPRESSIONI)
L.	No	Tranquillo	Voglio stare tranquillo	Continua a disturbare un compagno
As.	No	Felice (mi piace molto il rilassamento)	Disegnare un po'	
R.	No	Rilassato	Un altro massaggio	Difficoltà a stare seduto
C.	No	Felicissima	Disegnare	
Li.	No	Stanco	Fare un disegno	
D.	Si	Mi sento felice	Fare un lavoro dei grandi	
G.	Si	Agitato e triste	Niente	
J.	No	Tranquillo	Rilassarmi ancora	
L. A.	No	Rilassato	Stare tranquillo	
Ju.	No	Tranquillo	Niente	
Gr.	No	Tranquilla tranquilla	Giocare in casina	Corre in giro per l'aula
P.	Si	Felice	Disegnare	

DATA: 6 febbraio 2017

BAMBINO	MENSA SI O NO	DOMANDA 1: COME TI SENTI? (no supporto immagini)	DOMANDA 2: COSA AVRESTI BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	OSSERVAZIONI (POSTURA, ESPRESSIONI)
P.	Si	Arrabbiatino perché è già finito il rilassamento	Rilassamento	
S.	No	Mi sento davvero bene	Fare una scheda	
G.	Si	Stanco	Guardare un libro	
D.	Si	Triste	Non lo so	
L.	No	Felice	Stare ancora tranquillo	
L. A.	No	Non lo so mi sento strano	Niente	
Li.	No	Stanco	Disegnare tranquillo	
N.	No	Rilassato	Yoga	
R.	No	Rilassatissimo	Un bel massaggio	Espressioni facciali di tristezza quando terminato il rilassamento
As.	No	Tranquilla	Colorare	
Al.	No	Felice	Esercizi di rilassamento	

DATA: 23 febbraio 2017

BAMBINO	MENSA SI O NO	DOMANDA 1: COME TI SENTI? (no supporto immagini)	DOMANDA 2: COSA AVRESTI BISOGNO IN QUESTO MOMENTO?	OSSERVAZIONI (POSTURA, ESPRESSIONI)
R.	No	Molto felice	Andare in salone	
L.	No	Rilassato	Voglio stare ancora tranquillo	
Li.	No	Felice	Fare un gioco tutti assieme	
P.	Si	Felice	Giocare un attimino	
As.	No	Felice e rilassata	Attività dei grandi	
L. A.	No	Contento	Giocare	
N.	No	Rilassatissimo	Un gioco tutti assieme	
D.	Si	Felice	Gioco in salone	
G.	Si	Stanco	Fare un disegno tranquillo	
M.	Si	Un po' stanca	Ascoltare una storia	

11.6 Allegato 6: griglie osservative in uscita

SOGGETTI D'OSSERVAZIONE: bambini III livello **DATA:** 30 gennaio 2017
OBIETTIVO: valutare benessere bambini durante il pomeriggio trascorso alla Scuola dell'Infanzia
DOMANDA: quali manifestazioni esprime un bambino che sta bene a scuola?

INDICATORI	D.	R. Assente	P.	S.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Si		Si, "sono stanco, vorrei stare tranquillo"	Sì
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Si, esprime verbalmente e non le proprie emozioni		Sì, esprime senza problemi quello che sente, dal linguaggio del corpo si percepisce molto bene	Sì, S. presenta un linguaggio non verbale molto evidente, ma se gli viene chiesto esprime a parole quello che sente
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	Sì		No, mette le mani addosso	Sì
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l'altro, ascolto, collaborazione,…)?	No, richiede più volte l'intervento della docente per gestire le relazioni con i compagni		No, difficoltà ad accettare punto di vista degli altri	No, durante il gioco libero discute con un compagno
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	Si, richiede più volte di fare delle schede, sembra molto attiva		No, presenta alcune difficoltà a mantenere l'attenzione, movimenti molto frequenti	No, difficoltà a stare seduto
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	Sì		Sì	Si
OSSERVAZIONI			Conclude l'attività ma impiega parecchio tempo	

INDICATORI	AS.	AL.	L.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Sì, esprime il bisogno di leggere un libro	Sì	Si, “colorare una scheda”
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Si	Si, si esprime con alcune difficoltà, la docente pone più domande per metterlo a suo agio	Sì, dice di essere felice e tranquillo e si nota dalle espressioni facciali
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	Si, riconosce le emozioni senza problemi e le gestisce con molta calma	Si	No, in un momento di rabbia inizia ad alzare il volume di voce
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l’altro, ascolto, collaborazione,…)?	No, molti conflitti con i compagni. Non aiuta esegue quanto richiesto per conto suo	No, non interagisce con i compagni	No, difficoltà a relazionarsi con i compagni
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	In parte, la partecipazione è molto attiva, ha difficoltà ad accettare il punto di vista degli altri	No, si distrare con un compagno S.	No, lascia cadere più volte il bicchiere con i pennarelli
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	Sì	Sì, presenta posture adeguate (es. sta seduto bene)	No, movimenti continui (si alza, si siede)

DATA: 2 febbraio 2017

INDICATORI	D.	R.	P.	S. Assente
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Sì	Sì	Si, esprime il bisogno di disegnare	
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Sì	Sì, "sono rilassato"	Sì, esprime verbalmente "sono felice". Dalle sue espressioni facciali si può confermare tale emozione	
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	Sì	Si, gestisce senza problemi la rabbia quando un compagno gli toglie la macchinina dalla mano	In parte, difficoltà a gestire le proprie emozioni (es. reagisce piangendo)	
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l'altro, ascolto, collaborazione,…)?	No, fa fatica ad aiutare un compagno (chiesto dalla docente). Esegue il compito da sola	In parte, difficoltà ad ascoltare l'altro, però aiuta molto volentieri i bambini più bisognosi	No, tende a mettere le mani addosso ai compagni (durante gioco libero)	
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	Sì, molto attiva svolge i compiti con motivazione e ne richiede altri	No, non sembra essere concentrato durante le attività	No, fa fatica a concentrarsi	
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	Sì, D. sembra molto contenta, durante un'attività a tavolino chiacchera con il compagno	No, difficoltà a stare seduto, movimenti molto frequenti	No, P. sembra molto agitato (volume voce alto)	

INDICATORI	AS.	AL. Assente	L.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Sì, “disegnare un po’”		Sì, “ho bisogno di stare tranquillo”
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Sì		Sì, si esprime verbalmente e non
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	Sì		Sì, riconosce senza problemi le emozioni che prova in un determinato momento e inizia a gestire (es. tecnica tartaruga)
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l’altro, ascolto, collaborazione,…)?	No, non è in grado di gestire le relazioni con i compagni → chiede intervento da parte della docente		No, mani addosso durante il gioco libero (ha fatto male ad un bambino del II livello)
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	Sì, si impegna, partecipa attivamente e svolge i compiti con precisione		No, fa fatica a concentrarsi (docente lo richiama più volte)
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	Sì		No, L. è molto sorridente e anche energico, fa un po’ fatica a controllare i suoi movimenti
OSSERVAZIONI			

DATA: 23 febbraio 2017

INDICATORI	D.	R.	P.	S.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Si	Sì	Sì	Si
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Si, si esprime principalmente con il corpo e con forti espressioni facciali	Sì, verbalmente e non	Si	Sì, si esprime senza problemi (verbalmente)
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	Sì	Si	Sì	Sì
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l'altro, ascolto, collaborazione,…)?	Sì, D. ha iniziato ad instaurare delle relazioni positive con i compagni	Si, aiuta i compagni soprattutto i più bisognosi	No, fa fatica ad ascoltare e ad accettare il punto di vista dei compagni → conflitti (mani addosso)	Sì, ascolta i compagni e si relaziona senza problemi
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	Sì, D. è molto coinvolta e motivata durante le attività svolte al tavolo nel pomeriggio	Sì, R. sembra tranquillo (tono di voce basso) e concentrato	Sì, P. ascolta la docente e svolge l'attività con motivazione	Si, partecipa oralmente e svolge quanto richiesto con motivazione.
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	Si, molto sorridente e disposta ad ascoltare	Sì	Sì, P. sembra sereno e soddisfatto	Sì, espressione facciale sorridente

INDICATORI	AS.	AL.	L.
Il bambino è in grado di esprimere i suoi bisogni fondamentali (es. movimento, riposo, gioco,…)?	Sì, attività dei grandi	Si	Sì, “voglio stare ancora tranquillo”
Il bambino è in grado di esprimere le sue emozioni/sensazioni (es. stanchezza, tristezza, rabbia,…)? In che modo le esprime (verbale o non verbale)?	Sì	Sì, si esprime verbalmente e anche non	Sì
Il bambino è in grado di riconoscere e gestire le sue emozioni?	Sì	Sì	Sì (molti miglioramenti)
Il bambino è in grado di gestire adeguatamente le relazioni con i compagni e con la docente (es. rispetto reciproco, apertura verso l’altro, ascolto, collaborazione,…)?	In parte, aiuta i compagni quando c’è bisogno ma ogni tanto nascono conflitti	Si, ascolta la docente e i compagni	Sì, aiuta i compagni e collabora con R. durante l’attività
Il bambino si dimostra attivo e motivato nello svolgere le attività (es. partecipazione)?	Sì, buona concentrazione, molto focalizzata durante le attività richieste	Si, partecipa attivamente alle attività (svolge quanto richiesto)	No, tono di voce molto alto, continua a parlottare
Il bambino dimostra piacere nello stare in quel contesto (es. posture, espressioni facciali,…)	Sì, ripete più volte che il rilassamento la fa stare bene		Si, dimostra felicità, allegria, benessere.
OSSERVAZIONI			

11.7 Allegato 7: focus Group in uscita

IL RILASSAMENTO

Data: 23 febbraio 2017

La docente pone al gruppo la seguente domanda: *cosa ne pensate del rilassamento?* I bambini esprimono le proprie idee.

L: divertente perché ti fa sentire molto tranquilli.

D: il rilassamento mi fa stare bene.

S: il rilassamento è molto bello, perché mi piacciono gli esercizi

P: a me sono piaciuti tutti, mi piacerebbe rifare tutto.

R: vorrei rifare Yoga!!

L: tanto possiamo fare ancora tutti gli esercizi.

P: si la scatola rimane qua!

R: abbiamo tutti i giorni. Maestra ricordati la luce magica.

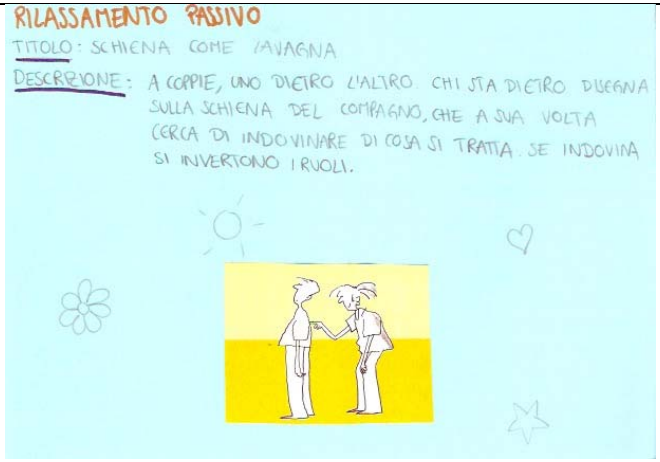
Li: sono stato tranquillo e molto rilassato!

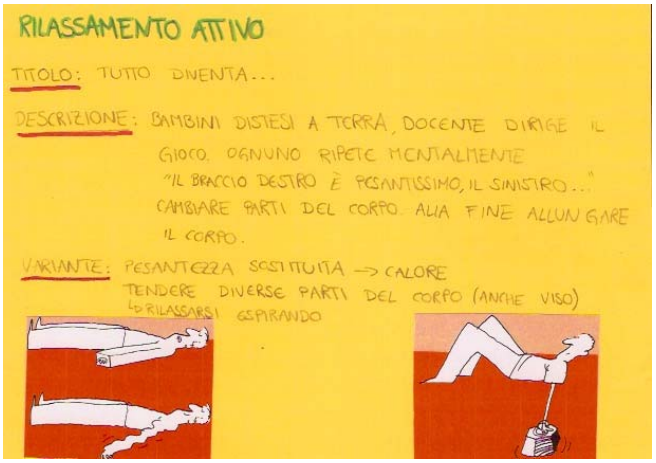
M: a me il rilassamento piace davvero tantissimo.

(…)

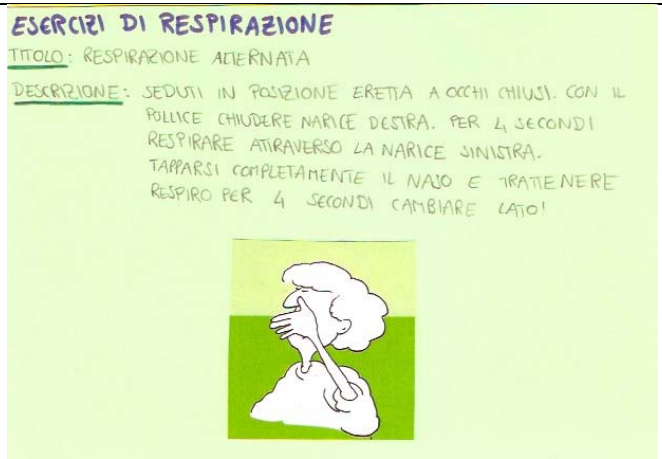
11.8 Allegato 8: schema interventi svolti

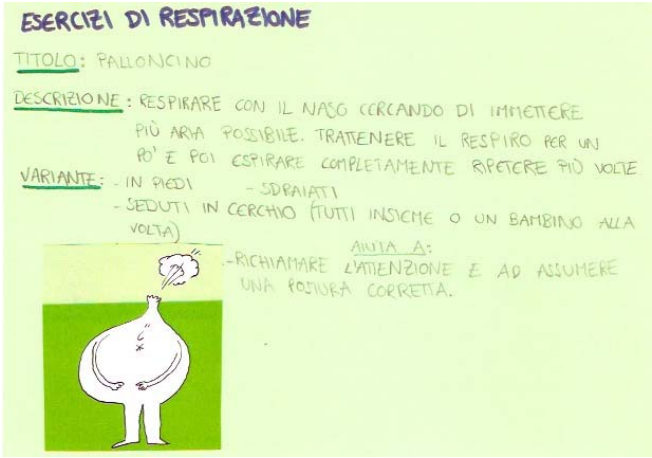
Intervento	Data	Attività	Descrizione
1	LUNEDÌ 30 GENNAIO	Introduzione progetto: - La scatola misteriosa - Come procedere Materiale: - Luce (lampadina) - Traccia sonora - Scatola del rilassamento Tempo: - 10 minuti presentazione e spostamento - 10 minuti ritorno alla calma ed esercizi.	<u>Discussione sul rilassamento</u> *"Avete già fatto del rilassamento?", Come l'avete fatto?* *"Quando prendete in mano il vostro peluche preferito cosa fate?". Quando avete il vostro peluche vi viene voglia di stare tranquilli?" (possibili domande)* Questi quesiti permettono di rendere conto ogni bambino del fatto che tutti abbiamo già fatto rilassamento. La docente dice al gruppo: *"da oggi in poi dedicheremo dei momenti per tranquillizzare il nostro corpo. Ogni pomeriggio andremo in salone e grazie a questa scatola misteriosa potremo rilassarci."* <u>Presentazione scatola</u> La docente presenta ai bambini la scatola del rilassamento (dare un nome con i bambini). *"Questa è una scatola speciale perché contiene tanti esercizi di rilassamento che possiamo fare qui a scuola, ma anche a casa".* La docente estrae una carta per fare un esempio al gruppo. Viene anche spiegato perché vi sono carte di colori diversi. <u>Ritorno alla calma</u> La docente invita i bambini a togliere le pantofole, per andare in salone dove vi è la luce spenta e le tapparelle chiuse. Vi è però una lampadina che crea un ambiente tranquillo e piacevole. Per completare c'è anche un sottofondo musicale. La docente invita ogni bambino a sdraiarsi per terra e a chiudere gli occhi. La docente verbalizza alcuni movimenti (es. toccare la pancia). <u>Esercizi</u> La docente chiede ad un bambino di pescare una carta. La docente legge la descrizione al gruppo e se necessario mostra le immagini. <u>Commento</u> Dalla scatola misteriosa è stata pescata una carta azzurra, questa rappresenta gli esercizi di rilassamento passivo. Di seguito vi è la spiegazione dell'attività.

			 Gruppo molto attratto dalla novità, l'esercizio è stato difatti ripetuto più volte. Sul momento sono state introdotte anche delle varianti (es. disegnare un animale, seguire i movimenti della docente,…). Il momento di rilassamento è stato molto apprezzato dai bambini → molti commenti positivi
2	GIOVEDÌ 2 FEBBRAIO	Materiale: - Scatola del rilassamento - Palla luce Tempo: - 2 minuti spostamento - 10 minuti ritorno alla calma ed esercizi.	<u>Ritorno alla calma</u> La docente invita i bambini a spostarsi tranquillamente in salone e a sdraiarsi per terra. In mezzo alla sala vi è una lampada che proietta delle stelline sul soffitto e emette dei suoni (es. fiume che scorre). L'obiettivo di questa fase è che ognuno riesca a trovare la propria calma interiore. La docente utilizza un tono di voce molto basso, racconta delle piccole storielle che portano i bambini nell'immaginazione e rassicura i bambini che hanno bisogno (es. carezze). → dare tempo ad ognuno di tranquillizzarsi *Varianti:* bambini sdraiati a pancia in su, in giù, di fianco,… possibilità di creare un cerchio con tutti i piedi al centro (se i bambini sono più vicini è più facile osservarli tutti e aiutarli dove necessario). <u>Esercizi</u> Pescare dalla scatola e eseguire l'esercizio con tutto il gruppo. <u>Commento</u> Dalla scatola del rilassamento è uscita la carta di color giallo, ossia un esercizio di rilassamento attivo. Visto che l'esercizio è durato poco e i bambini richiedevano è stata pescata un'altra carta sempre dello stesso colore.

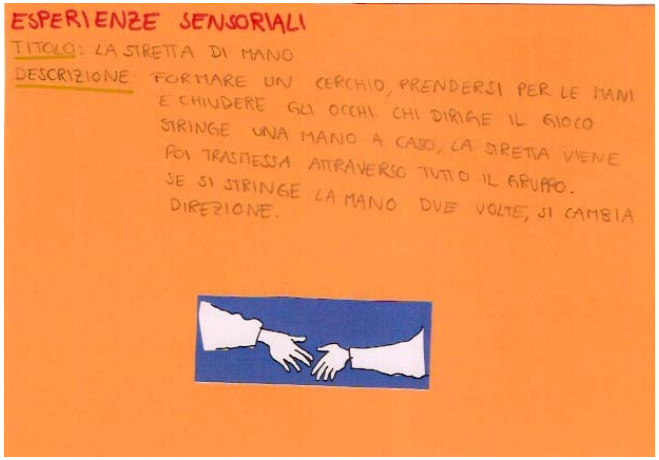
			   il gruppo attendeva questo momento con molta ansia. I bambini erano molto agiati difatti facevano fatica a stare fermi e sdraiati. Ci è voluto più tempo per trovare la calma.
3	VENERDÌ 3 FEBBRAIO	Materiale: - Scatola del rilassamento - Palla luce	<u>Ritorno alla calma</u> Il ritorno alla calma viene proposto come il secondo intervento. Questo permette di creare sicurezza e autonomia nei bambini. <u>Esercizi</u> Pescare dalla scatola e eseguire l'esercizio con tutto il gruppo.

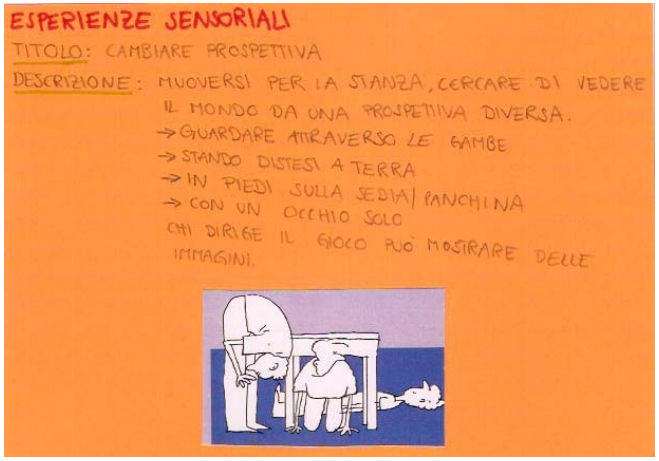
		Tempo: - 2 minuti spostamento - 10 minuti ritorno alla calma ed esercizi.	<u>Commento</u> Il gruppo ha deciso di variare esercizi, per questo viene pescata sempre una carta di colore diverso. Sta volta i bambini volevano fare un po' di yoga (carta viola). Rappresentare gli animali con il proprio è stato senza dubbio molto accattivante per i bambini. Il fatto di poter fare i versi degli animali ha permesso di liberare le loro tensioni. I bambini iniziano a diventare autonomi, soprattutto per il ritrovo della calma.
4	LUNEDÌ 6 FEBBRAIO	Materiale: - Scatola del rilassamento - Palla luce - Cuscino pitturato in sezione Tempo: - 2 minuti spostamento - 10 minuti ritorno alla calma ed esercizi.	<u>Ritorno alla calma</u> I bambini dovrebbero sapere già cosa fare, dunque la docente si limita a fornire dei consigli per riuscire a trovare la propria calma. Viene però introdotto un elemento di novità. Visto che sono stati pitturati in sezione dei cuscini, ognuno ha utilizzato il suo per sdraiarsi per terra. <u>Esercizi</u> Pescare dalla scatola e eseguire l'esercizio con tutto il gruppo. <u>Commento</u> Dalla scatola del rilassamento sono usciti esercizi di respirazione (carta color verde).



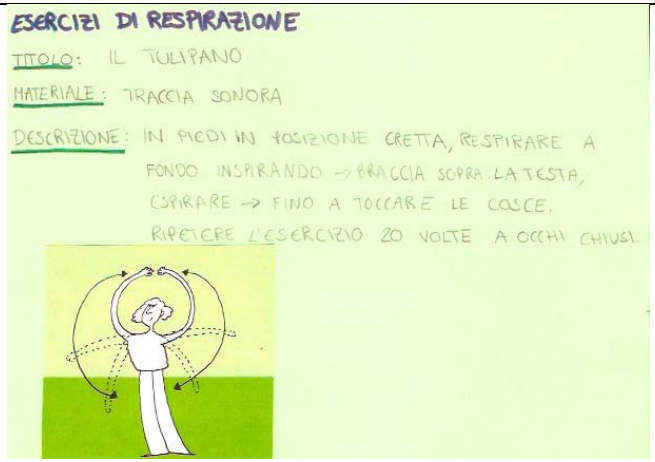


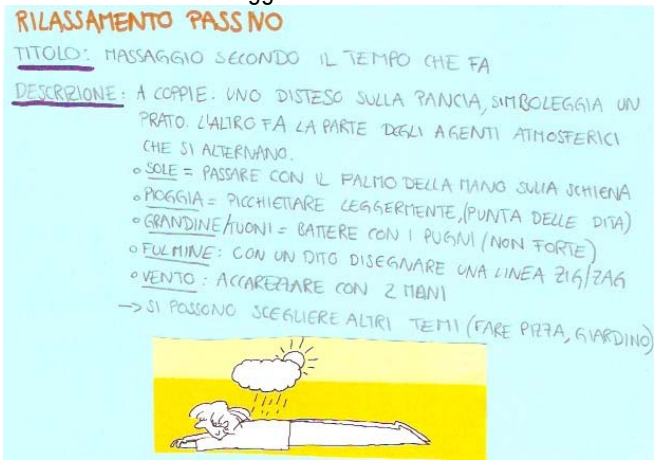
Il fatto di aggiungere un oggetto, come i cuscini permette di stimolare maggiormente il gruppo.
Come si vede sono state pescate due carte, questo perché i due esercizi erano di breve durata e perché il gruppo aveva bisogno di andare oltre.
L'esercizio del palloncino è piaciuto particolarmente, i bambini hanno detto che si può fare quando ad esempio si è arrabbiati *"prendiamo aria e la buttiamo fuori!"*. Mi è piaciuta molto questa considerazione. Si può vedere come sono stati in grado di fare collegamenti con situazioni che si possono vivere giornalmente.

5	GIOVEDÌ 9 FEBBRAIO	Materiale: - Scatola del rilassamento - Palla luce - Peluche preferito Tempo: - 2 minuti spostamento - 10 minuti ritorno alla calma ed esercizi.	<u>Ritorno alla calma</u> Per motivare il gruppo è stato chiesto ad ognuno di portare da casa il proprio peluche preferito. Vi sono parecchi peluche in sezione, naturalmente non vi è lo stesso legame. Dopo una prima presentazione del proprio personaggio i bambini sono andati in salone e si sono sdraiati. Ognuno ha cercato la propria calma abbracciando il proprio pupazzo. Per variare un po' questa fase la docente dava dei suggerimenti: *"mettiamo il nostro amico sulla pancia e respiriamo profondamente".* <u>Esercizi</u> Pescare dalla scatola e eseguire l'esercizio con tutto il gruppo. <u>Commento</u> Dalla scatola del rilassamento è uscita una carta arancione "esperienze sensoriali". Visto che l'esercizio era corto è stato richiesto di estrarre dalla scatola un'altra carta dello stesso colore. 

			 Dopo questo intervento i bambini esprimevano unicamente commenti positivi in particolare legati al fatto di aver utilizzato il peluche: *"È stato bello fare rilassamento con i pupazzi!"*. "*lo rifaremo un'altra volta Vanessa?"*. Durante il ritorno alla calma non volava una mosca, trovo che i bambini facciano meno fatica a tranquillizzarsi. Questa fase è diventata automatica.
6	LUNEDÌ 13 FEBBRAIO	Materiale: - Scatola del rilassamento - Palla luce - Foulard Tempo: - 2 minuti spostamento - 10/15 minuti ritorno alla calma ed esercizi.	<u>Ritorno alla calma</u> Il rilassamento è proprio diventato un rituale del pomeriggio, i bambini quando vedono la scatola del rilassamento iniziano a togliere le pantofole per andare in salone. È diventato un rituale ma anche una necessità richiesta dal gruppo: *"oggi facciamo rilassamento vero?"*. Durante questo momento vengono raccontate delle piccole storielle che invitano i bambini a viaggiare nel proprio pensiero e immaginazione. Per motivare ad ogni bambino è stato consegnato un foulard colorato. Questo è stato utilizzato come cuscino, come straccetto da stringere forte,... <u>Esercizi</u> Pescare dalla scatola e eseguire l'esercizio con tutto il gruppo. <u>Commento</u> Erano stati affrontati tutti i tipi di esercizi presenti nella scatola, per questo motivo i bambini hanno richiesto di rifare Yoga. Vista l'esigenza da parte del gruppo è stata pescata una carta viola (vedi di seguito).

			 Lo Yoga e la visualizzazione mentale piace molto ai bambini. Gli esercizi di streacing sono stati molto apprezzati. Quando ho detto loro che potevano alzarsi perché il momento di rilassamento era finito, mi hanno subito risposto di no che volevano continuare. La proposta da parte loro è stata di fare i massaggi a coppia. Ho colto e invitato loro ad eseguire l'esercizio che già conoscevano. Visto che i bambini già sanno cosa devono fare è importante mantenere una motivazione alta, per questo l'utilizzo di oggetti come il foulard.
7	GIOVEDÌ 16 FEBBRAIO	Materiale: - Scatola del rilassamento - Palla luce - Copertina Tempo: - 2 minuti spostamento - 10/15 minuti ritorno alla calma ed esercizi.	<u>Ritorno alla calma</u> Sta volta ad ogni bambino è stata consegnata una coperta colorata. I bambini hanno deciso come utilizzarla, alcuni hanno creato un cuscino da mettere sotto la testa, altri si sono coperti e altri ancora l'hanno utilizzata come straccetto da stringere. Durante il ritorno alla calma è stato chiesto loro di prestare attenzione al proprio respiro e di provare ad ascoltare il battito del cuore. <u>Esercizi</u> Pescare dalla scatola e eseguire l'esercizio con tutto il gruppo. <u>Commento</u> Dalla scatola del rilassamento è stata pescata una carta verde che rappresentava un esercizio di respirazione "il tulipano". Dopo alcune varianti ai bambini è venuto in mente un esercizio di respirazione già fatto, "il palloncino". Così è stato eseguito anche quest'ultimo. Siccome vi era il bisogno di andare oltre è stata pescata un'altra carta "viaggiare con la fantasia".

			 ESERCIZI DI RESPIRAZIONE TITOLO: IL TULIPANO MATERIALE: TRACCIA SONORA DESCRIZIONE: IN PIEDI IN POSIZIONE ERETTA, RESPIRARE A FONDO INSPIRANDO -> BRACCIA SOPRA LA TESTA, ESPIRARE -> FINO A TOCCARE LE COSCE. RIPETERE L'ESERCIZIO 20 VOLTE A OCCHI CHIUSI. ESERCIZI DI RESPIRAZIONE TITOLO: VIAGGIARE CON LA FANTASIA DESCRIZIONE: QUALCUNO RACCONTA UNA STORIA DI UN PERSONAGGIO, A SCELTA, CHE PRESENTA DIVERSE FORME DI RESPIRAZIONE. (SBADIGLIARE, RESPIRARE LENTAMENTE, RAPIDAMENTE, CON LA PANCIA, TRATTENERE IL RESPIRO, SOSPIRI, RISATE, COLPI DI TOSSE...). GLI ALLIEVI SEGUONO IL RACCONTO E RIPETONO LA RESPIRAZIONE INDICATA. ALLA FINE -> RESPIRO CALMO E PROFONDO (SI DORME). Durante questo intervento ho percepito da parte del gruppo una maggiore concentrazione e motivazione nell'eseguire gli esercizi. I bambini hanno iniziato ad ascoltare di più il proprio corpo e hanno lasciato perdere i rumori esterni "Vanessa sento il mio respiro", "Maestra sembra che sto volando".
		Materiale: - Scatola del rilassamento - Palla luce - Peluche preferito	<u>Ritorno alla calma</u> Visto che era stata apprezzata molto l'idea di portare il proprio peluche da casa per utilizzarlo durante il rilassamento, per questo intervento è stata richiesta la medesima cosa. Il ritorno alla calma è stato dedicato in modo particolare ad alcuni esercizi di visualizzazione mentale, questi hanno creato nei bambini numerose sensazioni.

8	GIOVEDÌ 23 FEBBRAIO	Tempo: - 2 minuti spostamento - 10/15 minuti ritorno alla calma ed esercizi.	<u>Esercizi</u> Pescare dalla scatola e eseguire l'esercizio con tutto il gruppo. <u>Commento</u> Dalla scatola misteriosa è stata pescata una carta azzurra, in questa vi era un esercizio di rilassamento passivo. Questo invitava i bambini a mettersi a coppie e a massaggiare la schiena del compagno. I massaggi sono stati introdotti e mostrati dalla docente, questi comprendevano diversi agenti atmosferici (es. pioggia, sole, grandine,…). L'esercizio è stato molto apprezzato dai bambini, adorano essere massaggiati!  Per soddisfare il bisogno del gruppo di andare oltre, ci tengo a precisare che gli ultimi 3 interventi sono durati un po' di più. Il silenzio durante i momenti di rilassamento è stato rafforzato parecchio con passare degli interventi. L'immaginazione mentale è senza dubbio una tecnica motivante per i bambini, si lasciano completamente andare.

Dopo ogni intervento la docente osserva il gruppo per poter raccogliere i dati necessari. Ai bambini viene inoltre chiesto come si sentono (interviste)

11.9 Allegato 9: fotografie interventi

Intervento 1

Intervento 2

Intervento 4

Intervento 5

Intervento 6

Intervento 7

Altri interventi (in salone e in aula)

Questa pubblicazione, Il benessere a scuola, scritta da Vanessa Paiva, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.