Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana
Dipartimento formazione e apprendimento

SUPSI

TESI DI BACHELOR DI

ARIANNA DI MAIO

BACHELOR OF ARTS IN PRIMARY EDUCATION

ANNO ACCADEMICO 2016/2017

A LEZIONE DI RILASSAMENTO!

APPLICAZIONE DI ALCUNE TECNICHE DI RILASSAMENTO PER PROMUOVERE IL BENESSERE E IL CLIMA DI LAVORO IN CLASSE

RELATRICE

ELENA CASABIANCA

Ringrazio la mia famiglia,
per il costante e affettuoso
supporto durante la mia crescita
e formazione.

Vi adoro immensamente.

Ringrazio i bambini della
IV elementare di Cadro,
lo scrittore e amico Roberto
Genazzini, la mia maestra di
Hatha Yoga Caterina e i miei
amici più cari.

SUPSI

Abstract

Arianna Di Maio

Bachelor of Arts in Primary Education

A lezione di rilassamento!
Docente relatrice: Elena Casabianca

La ricerca nasce dal mio personale interesse verso la tematica del rilassamento e da un bisogno riscontrato nella classe in cui ho svolto l'incarico durante l'anno scolastico 2016/2017.

L'indagine si basa sulla sperimentazione di alcune tecniche di rilassamento per osservare e indagare quale tipo di influenza hanno sul gruppo classe e sul clima di lavoro all'interno dell'aula.

Le modalità d'indagine si basano sull'osservazione del contesto classe durante vari momenti di lavoro individuale nelle materie di italiano e matematica. Le osservazioni sono state effettuate attraverso uno strumento di rilevazione che mi ha permesso di raccogliere dati qualitativi e quantitativi: le griglie di osservazione. Esse sono state confrontate con quelle compilate dopo l'introduzione degli esercizi di rilassamento. Per arricchire la tesi ho introdotto due questionari in cui sono raccolte le sensazioni e le considerazioni degli allievi, i quali hanno mostrato una chiara differenza di percezione del clima di lavoro rispetto a prima dell'introduzione dei momenti dedicati al rilassamento. I dati raccolti mi hanno permesso di confermare le ipotesi di partenza e di affermare che l'applicazione di determinati esercizi di rilassamento hanno effetti benefici sul gruppo e sono efficaci per l'instaurazione di un buon clima di lavoro nel contesto in cui è stata effettuata la sperimentazione.

Parole chiave: tecniche di rilassamento, Brain Gym, Yoga, clima di lavoro, benessere, gruppo classe.

Sommario

1. **Introduzione** **1**

1.1. **Presentazione e motivazione dell'ambito di ricerca** **1**

2. **Tematizzazione** **3**

2.1. **Quadro teorico** **3**

2.1.1. Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese, area motricità 3

2.1.2. Il concetto di clima di classe e di lavoro 4

2.1.3. Il rilassamento per gli adulti e i bambini 5

2.1.4. "Brain Gym" e "Yoga" 7

2.1.5. Ricerca documentale e scientifica 12

2.2. **Analisi del contesto** **13**

3. **Ipotesi di intervento e metodologia** **15**

3.1. **Inquadramento teorico** **15**

3.2. **Gli interrogativi di ricerca** **15**

3.3. **Le ipotesi di ricerca** **16**

3.4. **Le modalità di svolgimento della ricerca** **16**

3.5. **Gli strumenti d'indagine, di monitoraggio e di analisi** **17**

4. **Parte applicativa** **18**

4.1. **Il percorso didattico** **18**

4.2. **Dati raccolti e risultati ottenuti** **20**

4.3. **Interpretazione dei risultati e dei dati raccolti** **28**

5. **Bilancio** **31**

6. **Bibliografia** **33**

7. **Allegati** **35**

1 Introduzione

1.1 Presentazione e motivazione dell'ambito di ricerca

La motivazione che mi ha spinto ad affrontare questo ambito nasce da un mio personale interesse per la materia in questione e dagli stimoli ottenuti sia dal contesto scolastico in cui mi trovo ad operare attualmente, sia dall'esperienza maturata nel corso degli anni come studentessa e come futura docente delle scuole elementari.

La pratica professionale affrontata negli scorsi anni e durante quest'anno scolastico ha contribuito a rendermi attenta su alcuni aspetti della vita di classe e di tutto ciò che la influenza.

Come studentessa mi sono trovata, durante il mio ultimo anno di liceo, ad affrontare l'idea che al giorno d'oggi, molto più che in passato, bambini, giovani e adulti sono confrontati sempre più con tematiche quali: preoccupazione, stress, ansia, paura, ecc. Questi sono alcuni degli elementi che possono caratterizzare e influenzare, la vita degli esseri umani. Alcuni di essi vengono a contatto in modo poco invadente con questo tipo di situazioni, causate da stress e da altri fattori come quelli elencati prima, o addirittura le vivono passivamente, altri invece possono esserne invasi e subirne le conseguenze.

L'esperienza di ognuno di noi può esserne prova.

Durante l'ultimo anno di liceo le preoccupazioni di non riuscita, il sovraccarico di stress e di aspettative, sia personali sia nei confronti di esterni, mi hanno portata a ricercare un modo per gestire e affrontare il turbinio di pensieri e di stati d'animo che non mi facevano vivere in modo positivo e costruttivo quel periodo della mia vita. È stato allora che mi sono iscritta ad un corso di "Hatha Yoga", grazie ai consigli di alcuni conoscenti, famigliari e alle informazioni ricavate dai libri e dai siti internet.

Il mio obiettivo personale era ritrovare tranquillità e benessere, sia fisico sia psicologico, per affrontare i momenti di tensione e di stress quotidiani. Trovare una sorta di equilibrio che mi permettesse di affrontare "i miei compiti di studentessa" in classe con motivazione e benessere personale e di riuscire ad estenderlo anche al di fuori delle mura scolastiche.

Questa tecnica di rilassamento mi è stata molto utile e spero, nella mia futura carriera di docente, di poter creare in aula un ambiente di benessere e positività, di cui possano beneficiare sia i singoli allievi, sia il gruppo classe.

La mia esperienza personale appena accennata e il confronto diretto con alcuni docenti delle scuole elementari e di materie inerenti le "tecniche di rilassamento" (professionisti dell'ambito), quali lo Yoga, mi hanno stimolata a proporre una ricerca teorica e successivamente pratica per testare la capacità di queste metodologie, attuate all'interno dell'aula, per portare benefici al clima di lavoro in generale.

Durante le pratiche professionali svolte nei tre anni accademici ho potuto osservare che i bambini trasmettono ciò che provano in quello che fanno quotidianamente, mentre la scuola comporta un ulteriore stress nella vita di ognuno di loro. Perciò sono dell'idea che insegnare ai bambini a rilassarsi prima di svolgere un compito potrebbe essere d'aiuto per promuovere benessere a scuola, per la motivazione degli alunni, per il clima di lavoro che si instaura nell'aula durante i momenti di lavoro autonomo, e per un buon svolgimento dello stesso compito.

2 Tematizzazione

2.1 Quadro teorico

2.1.1 Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese, area motricità

Il nuovo "Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese" (DECS, 2015) sottolinea l'importanza di creare una scuola che abbia tra i suoi obiettivi quello di promuovere il movimento e la salute. All'interno di questo ideale gli insegnanti hanno "maggiore responsabilità pedagogica nei confronti degli allievi" e dovrebbero investire del tempo nella responsabilizzazione degli stessi verso la manifestazione di un "comportamento consapevole a favore della propria salute e del proprio benessere" e di "riuscire a gestire in autonomia la propria vita fisica nel quotidiano, nel lavoro e nel tempo libero" (DECS, 2015, p. 262).

È nella natura fisica di ogni individuo il bisogno di movimento ed è consigliabile attuare delle strategie e dei momenti alternativi alle ore di educazione fisica previste per promuovere il benessere psicofisico di ciascun alunno.

La mia ricerca vuole rappresentare una modalità di risposta ai bisogni degli allievi all'interno del contesto motorio e proporre un intervento mirato e specifico in classe.

L'ambito di competenza in cui si situano le attività di rilassamento è quello psicomotorio e le dimensioni della personalità attivate sono principalmente quella affettiva e cognitiva. Lo schema sottostante riporta alcuni traguardi di competenza rispetto all'ambito appena esplicitato.

			Dimensioni della personalità	
			Dimensione affettiva	Dimensione cognitiva
Psicomotorio	Senza interazione motoria essenziale con partner, avversario e senza incertezza legata all' ambiente fisico.	Essere in grado di agire in un contesto che consente di sviluppare efficacemente l'automatismo motorio	• Costruire una sana autostima, rendendosi conto del valore del proprio corpo, delle proprie potenzialità e dei propri limiti. • Assumere rischi "soggettivi" controllati. • Osare nel prendere decisioni. • Gestire adeguatamente le proprie emozioni. • Mettersi alla prova in situazioni di sfida. • Rispettare le regole.	• Regolare l'azione o rinforzare l'esecuzione corretta, analizzando la modalità di approccio ed esecuzione del compito motorio. • Eseguire e gestire i movimenti di base. • Richiamare tecniche, capacità e abilità precedentemente acquisite e le relative percezioni sensomotorie per facilitare l'apprendimento di attività che impongono richieste simili. • Eseguire dei gesti tecnici efficaci. • Trovare e mettere in atto strategie motorie personali. • Prendere decisioni su "che cosa" fare, su "quando" e "dove" svolgere un' azione motoria. • Controllare e gestire le capacità coordinative.

Figura 1 - Dimensioni della personalità nell'ambito psicomotorio (DECS, 2015, p. 252)

La dimensione affettiva è considerata in quanto l'allievo mostra un particolare coinvolgimento emotivo all'interno del contesto motorio; infatti "le emozioni possono essere influenzate dalla motricità" (p. 250). La dimensione cognitiva si situa nel riconoscimento dello "sviluppo dell'intelligenza del bambino piccolo" (p. 251), dove egli si esprime attraverso capacità coordinative e abilità tecniche in funzione del compito motorio.

Le tecniche di rilassamento descritte in questa ricerca prevedono lo sviluppo di alcune competenze trasversali, in particolare lo sviluppo personale e la comunicazione.

La prima competenza si riferisce soprattutto alla conoscenza di sé stessi, alla costruzione dell'autostima, puntando ad avere un'immagine positiva della propria persona. I bambini, attraverso un processo di costruzione dell'identità, sono stimolati ad agire con autonomia e responsabilità nella vita quotidiana.

La comunicazione, invece, viene stimolata in quanto è prevista una sperimentazione di "diversi linguaggi: orale, scritto, musicale, gestuale, grafico, grafico-pittorico, ecc." (DECS, 2015, p. 34).

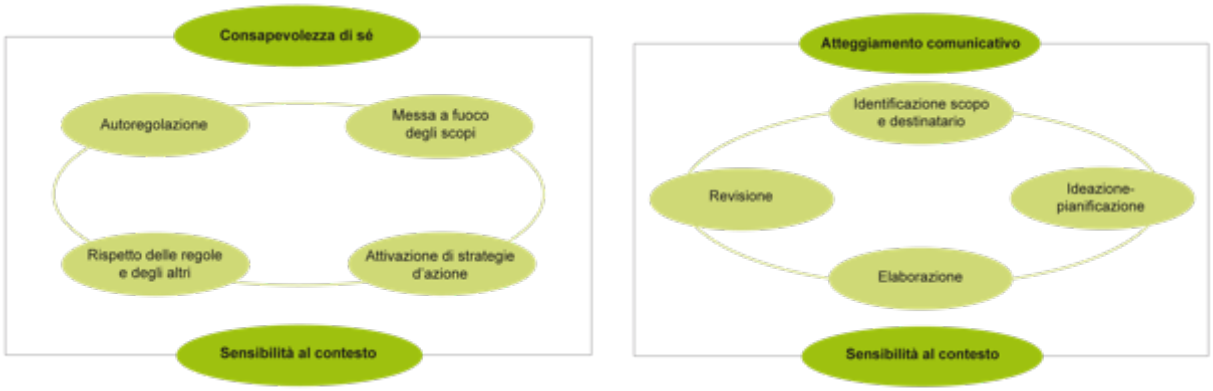


Figure 2 e 3 – Schemi "sviluppo personale" e "comunicazione" (DECS, 2015, p. 30 e 34)

2.1.2 Il concetto di clima di classe e di lavoro

Clima di classe

"Il "clima di classe" riguarda la percezione collettiva che alunni e insegnanti hanno del loro stare dentro la classe, esso può influenzare la loro motivazione e il loro impegno nonché l'insieme degli atteggiamenti, dei comportamenti e delle relazioni che si instaurano in quel peculiare contesto." (Renati & Zanetti, 2009, p. 52).

Questa citazione rappresenta un buon punto di partenza per definire il concetto di "clima di classe", poiché racchiude al suo interno l'essenza delle singole parole "clima" e "classe" che affiancate l'una all'altra si completano a vicenda. La percezione che viene provata in modo differente dagli individui, se collettiva rappresenta un valore condiviso, in questo caso dal gruppo. Il clima di classe è il punto di partenza, la base, la struttura portante su cui costruire le relazioni e il lavoro individuale e comune di ogni singolo allievo all'interno del gruppo. Come descritto nella citazione, se il clima di classe è positivo può dare benefici alla motivazione degli allievi, agli atteggiamenti e ai comportamenti. Un buon clima di classe può facilitare tutto ciò che avviene all'interno dell'aula, le relazioni che vi si instaurano e lo sviluppo personale e collettivo degli alunni.

Clima di lavoro

Il clima di lavoro è quel concetto che può essere riconoscibile attraverso l'osservazione del clima di classe, poiché ne rappresenta l'ordine (mancanza di disturbo e di interruzioni).

Durante le mie osservazioni mi concentrerò soprattutto sul clima di lavoro (variabile) durante i momenti di lavoro autonomo e individuale, per indagare se vi è una percezione differente quando vengono applicate delle tecniche di rilassamento prima di svolgere le normali attività scolastiche.

2.1.3 Il rilassamento per gli adulti e i bambini

Come ridurre lo stress e accrescere il benessere?

Al giorno d'oggi sia adulti che bambini sono confrontati con avvenimenti, circostanze, eventi stressanti specifici che possono creare stress e generare tensioni emotive e fisiche.

"I bambini sono più vicini degli adulti ai ritmi naturali della vita: poterli ascoltare nel loro desiderio, prima ancora che nei loro bisogni, ci permette di aiutarli e aiutarci. È una relazione di circolarità che si innesca tra noi e loro, tra loro e noi. Sciogliere la loro tensione è sciogliere la nostra, sciogliere la nostra tensione è sciogliere la loro" (Crook, 2017, p. 8).

Lo stress, se non gestito in modo appropriato, può causare problemi gravi. Negli Stati Uniti d'America si stima che, tra tutte le visite mediche che vengono effettuate, una percentuale che si aggira tra il 70 e il 90 % sia relativa a disturbi direttamente legati allo stress (Lantieri, 2015).

Anche i bambini, oggi più che in passato, sono confrontati con situazioni caratterizzate da stress, poiché anch'essi si abituano alla vita frenetica e accelerata degli adulti, ne sono strettamente influenzati e ne subiscono le conseguenze. Si può pensare anche al fatto che i bambini sono confrontati con una pressione scolastica di rilevanza; infatti nella società odierna c'è un'esigenza, sempre più condivisa dalla collettività, di dover conseguire buoni risultati sul piano scolastico, che rappresenta un'ulteriore fonte di stress.

Molti psicologi (APA, 2013) ritengono che i bambini "moderni", dei nostri tempi devono confrontarsi sempre più "con una quantità di stress decisamente maggiore rispetto a quella affrontata da quelli delle precedenti generazioni, e definiscono la società odierna come *generation stress*, a indicare un sistema sociale e familiare che produce una quantità enorme di frustrazioni e difficoltà da risolvere e gestire ogni giorno" (Montano & Villani, 2016, p. 8).

Quanto appena riportato, ossia lo stress come fattore comune, condiviso da molti, che influenza lo svolgimento della propria vita, è uno dei motivi (non l'unico) che potrebbe sostenere la necessità di creare dei momenti di gestione per promuovere un benessere psico-fisico positivo già in età infantile.

Lo stress, come altre tensioni, potrebbe portare a non riuscire a gestire l'attività scolastica e i bambini potrebbero risentirne sul piano scolastico e su quello personale, con conseguenze che verrebbero accentuate e trascinate nel corso della propria vita.

Secondo alcuni esperti in materia, quando si vive un momento di stress o ansia il nostro corpo reagisce su quattro piani: cognitivo (pensiero, concentrazione), emotivo (paura, ansia, tristezza, ecc.), fisico (mal di pancia, mal di testa, palpitazioni, aumento della sudorazione) e comportamentale (episodi di aggressività, blocco, ecc.). Tutto ciò si può riassumere attraverso il seguente schema:

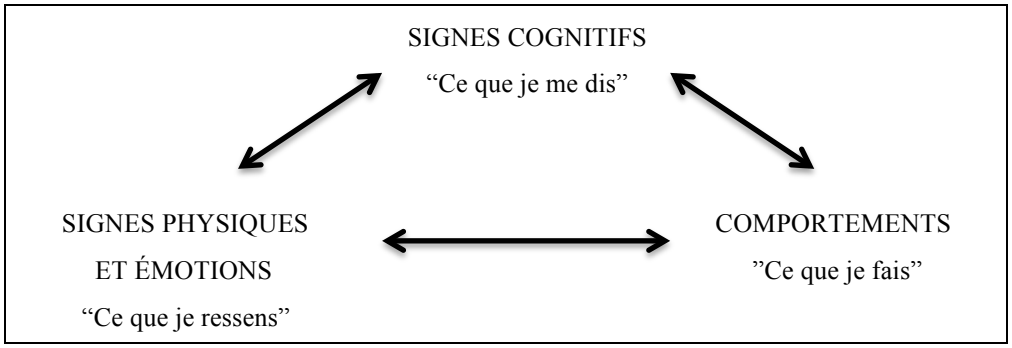


Figura 4 – "La spirale du stress et de l'anxiété" (Servant, 2009, p. 55)

Perché le tecniche di rilassamento dovrebbero ridurre lo stress?

Le tecniche di rilassamento cercano di lavorare in risposta agli elementi contenuti nello schema precedente e come descritto nel libro "L'anxieté et le stress chez les élèves" (Besner, 2016), sul piano fisico ma anche cognitivo e comportamentale. Tutto ciò con l'intento di aiutare a trovare un modo per rilassare il corpo e la mente, con l'obiettivo di rendere attente le persone sulle possibili reazioni che possono scaturire da momenti di stress e ansia e insegnare a gestirle e ad affrontarle con più calma, serenità e consapevolezza.

È importante che i bambini capiscano quanta tensione è presente all'interno del loro corpo e come l'attuazione di alcuni esercizi di rilassamento possa portare ad una distensione dei muscoli e rappresentare in questo senso una buona cura per la diminuzione dello stress e dell'ansia.

Il medico Edmund Jacobson, nel suo scritto "Progressive Relaxation" (1938), sostiene che l'aumento dell'ansia sia dovuto ad un progressivo accumulo di tensione muscolare e che quindi se si ha la possibilità di rilassare i muscoli, si può ridurre la tensione fisiologica e, rispettivamente, l'ansia (Lantieri, 2015).

La partecipazione attiva all'apprendimento

L'approccio costruttivista è al centro dell'apprendimento anche delle tecniche di rilassamento. I bambini costruiscono conoscenza attraverso la sperimentazione e la partecipazione attiva, sono in questo senso protagonisti e non partecipanti passivi. Il/la docente guida gli allievi nel percorso d'apprendimento, mettendoli nella posizione di sperimentare la sensazione di calma e tranquillità nel proprio corpo attraverso l'attivazione dei sensi. Non si limita quindi a dire ai bambini di calmarsi, ma il suo compito è di metterli in situazione, sperimentando in prima persona (Lantieri, 2015).

2.1.4 "Brain Gym" e "Yoga"

"Brain Gym"

Le tecniche a cui vorrei ispirarmi per svolgere alcune attività di rilassamento in classe sono il "Brain Gym" e lo "Yoga". Di seguito vorrei fornire alcune indicazioni su questi tipi di tecniche e su come vengono applicate all'interno del contesto scolastico.

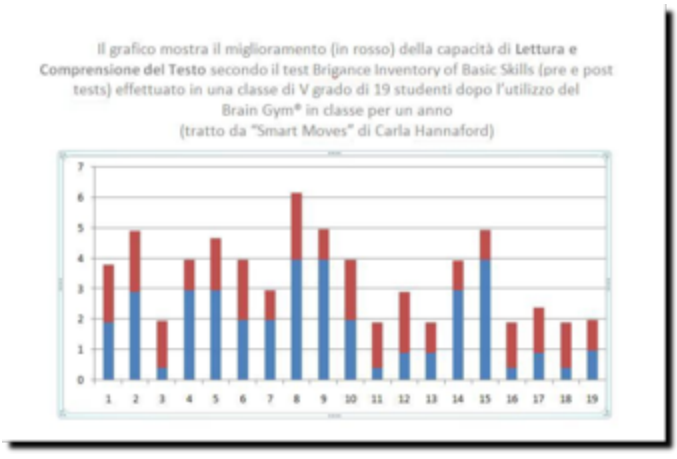
Il Brain Gym è un metodo creato dal Dr. Paul Dennison, psicopedagogista e kinesiologo americano e da sua moglie Gail. La kinesiologia è una terapia alternativa che ha come scopo la comunicazione con il sistema corporeo per migliorare lo stato di benessere individuale. Dennison, negli anni settanta, creò una serie di 26 esercizi o attività (costruiti su movimenti o posizioni statiche e in parte pressioni su alcuni punti del corpo) che stimolano l'attività di determinate aree e funzioni cerebrali. Secondo Dennison la kinesiologia vuole attivare i due emisferi cerebrali e stimolarli a cooperare pienamente.

Secondo tale metodo, "l'applicazione di questi esercizi in determinati frangenti a scuola, durante i compiti, prima di un concorso, di una gara o di una performance, [...], nella creazione di un testo o di un disegno, ecc.) rende l'esperienza più facile, vantaggiosa e soddisfacente."[1]

Che cos'è in pratica il "Brain Gym"?

"Nell'educazione, in terapia e nel quotidiano il Brain Gym è l'esecuzione - per la durata di qualche secondo o di qualche minuto - di uno o più esercizi o attività indicati dal Dr. Dennison allo scopo di riequilibrare il sistema neuro cognitivo e di rendere soddisfacente e vantaggiosa un'attività che per la persona è generalmente disorientante o frustrante."

Secondo il Dr. Dennison il movimento porta all'apprendimento. A sostegno di questa opinione sono state svolte anche delle sperimentazioni concrete che hanno portato a determinati risultati, ritenuti positivi rispetto al metodo del Brain Gym.



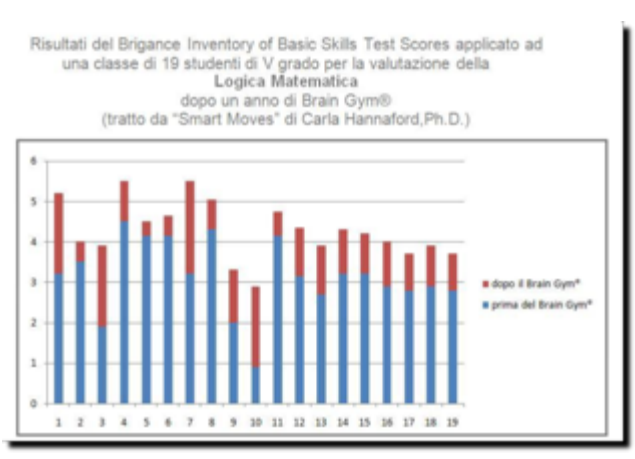


Figure 5 e 6 – Dati statistici sugli effetti dell'applicazione del "Brain Gym" in classe (Hannaford, 1995)

[1] "Che cos'è il Brain Gym", www.braingym.it/che_cose_.html [10.02.2017].

Diversi docenti hanno notato un miglioramento nella memorizzazione, nella comprensione del testo e nei problemi matematici. I movimenti mirati all'apprendimento sono perciò ritenuti efficaci.

Sempre secondo il Dr. Dennison, i bambini si esprimono attraverso un movimento caratterizzato da naturalezza e flessibilità e sanno in modo istintivo come imparare. Essi hanno la capacità di far proprie grandi quantità di informazioni e a metterle in pratica in funzione del tipo di compito richiesto e se l'ambiente non rappresenta un elemento ostacolante e risponde a particolari caratteristiche. Perciò se in aula è possibile far sperimentare gli allievi in prima persona, promuovere dei piccoli momenti di motricità e comunicazione, l'apprendimento si verificherebbe più facilmente, velocemente e in modo più ludico.

Come si applica il "Brain Gym" in classe?

L'obiettivo è di facilitare l'apprendimento della classe intera. Creare un ambiente in cui i bambini possano apprezzare con entusiasmo, attraverso un processo collettivo di apprendimento, l'applicazione degli esercizi durante l'attività scolastica. L'istaurazione, all'interno del gruppo, di un'energia equilibrata potrebbe portare inoltre ad una diminuzione del disturbo durante le lezioni.

L'applicazione del Brain Gym permette di migliorare la relazione insegnante-allievo e allievo-allievo, aumentando la fiducia e la collaborazione. Tutti valori essenziali poiché vi si possa costruire un benessere condiviso all'interno delle mura scolastiche. Inoltre è ritenuto positivo per tutti quei bambini che faticano a rimanere fermi e seduti a lungo, che sono alla continua ricerca di movimento disturbando i compagni, invadendo gli spazi, alzandosi spesso o dondolandosi con la sedia. Questi elementi potrebbero essere le conseguenze di accumulo di stress e agitazione.

Il Brain Gym si pone inoltre tra gli obiettivi quello di stimolare la comunicazione per ridurre lo stress, sia del singolo sia del gruppo, fin dai primi segni. Se vengono applicati esercizi di questo tipo, rilassanti e motori allo stesso tempo, si può evitare l'insorgere di malesseri, quali la noia e l'affaticamento, sia degli alunni sia degli insegnanti.

Attraverso l'applicazione della kinesiologia Educativa in classe, sono stati rilevati dagli insegnanti i seguenti fattori[2]:

- "Aumento dell'attenzione e della concentrazione degli alunni"

[2] "Come si applica il Brain Gym in classe?", www.braingym.it/per_gli_insegnanti.htm [10.02.2017]

- “Migliori performances nella lettura e nella comprensione del testo”
- “Aumento dell'autostima”
- “Miglioramento nelle relazioni alunno-insegnante, alunno-classe”

Il Brain Gym è attualmente applicato nella scuola soprattutto nel contesto americano e nordeuropeo. In America, Nord Europa, Australia, Asia è introdotto a tutti i livelli scolastici, dalla scuola dell'infanzia all'università, perfino al mondo del lavoro.

Yoga

Lo yoga è un’altra tecnica che viene utilizzata come modalità di rilassamento e negli ultimi anni è stata trasmessa anche ai più piccoli.

Lo yoga è uno strumento per rilassarsi e per imparare in modo armonioso a gestire il proprio stress e le proprie emozioni. “Ha lo scopo di valorizzare il bambino, facendo fiorire le sue innate qualità e i suoi talenti personali in maniera allegra e giocosa. [...] è uno strumento di grande efficacia per la formazione del carattere” (Arathi, 2014, p. 7).

Attraverso questa pratica, adulti e bambini vengono aiutati nel ristabilire il loro equilibrio mentale e fisico. All’interno della scuola deve essere adattato al tipo di classe, ai bisogni e soprattutto all’età dei bambini.

L’applicazione di questo metodo in classe può favorire il rilassamento e il benessere degli allievi, creando dei momenti di gioco e movimento che possano aiutare gli alunni, attraverso attività di visualizzazione e immaginazione, postura, equilibrio ecc., ad essere più consapevoli delle proprie capacità e più aperti verso gli altri e verso sé stessi.

Lo yoga viene praticato insieme ai bambini con attività che possono svolgersi tranquillamente anche all’interno delle mura domestiche.

Alcuni esercizi pratici ed efficaci possono essere i seguenti:

- Immedesimazione in alcune figure dello “Hatha Yoga” (approccio giocoso ed energetico)
- Visualizzazione (approccio immaginativo e rilassante)
- Respirazione e postura (benessere, salute e motricità)

Immedesimazione in alcune figure dello "Hatha Yoga"

Il corpo e l'energia si incontrano attraverso la sperimentazione attiva di alcune posizioni tipiche dello Yoga. Ognuna di esse è costituita da un esercizio fisico, accompagnato da un messaggio energetico. L'insegnante spiega come entrare nella posizione, in modo semplice ma corretto, facendo quindi particolare attenzione alla postura (Arathi, 2014).

La parte fisica della sperimentazione rappresenta un approccio giocoso, tuttavia è importante dare valore al tipo di attività che si propone in classe, trasmettendo un messaggio energetico che stimola l'esecuzione e l'interpretazione dei gesti tecnici.

Visualizzazione/immaginazione guidata

"La mente prevale sulla materia"

La frase appena citata appartiene ad Arnold Schwarzenegger, sette volte Mister Olimpia, in riferimento al miglioramento del proprio rendimento durante una prova sportiva. Quando si immagina un movimento, il cervello lo trasmette ai muscoli del corpo e questo rende le "performances" più produttive. Gli atleti utilizzano questa tecnica per questi scopi e gli effetti sono spesso positivi. Egli afferma che "se la mente può immaginare che voi potete fare qualcosa, potete farlo realmente. Io visualizzo me stesso che ho già raggiunto la meta. La realizzazione è solamente la conseguenza fisica [...]" (Murdock, 1989, p. 65). In questo senso anche i bambini dovrebbero avere la possibilità di imparare questo tipo di tecnica, per rispondere ad un bisogno di movimento che stimola l'apprendimento (il corpo durante l'attività scolastica è usato sempre meno). "Il potenziale mentale può essere recuperato mediante l'uso dell'immaginazione" (Murdock, 1989). La visualizzazione mentale può portare benefici sull'apprendimento, sulla necessità di un ritorno alla calma in situazioni di stress e agitazione, ma anche sul piano creativo/immaginativo/dell'espressione di sé (momenti di scrittura, di comunicazione verbale e non verbale e sviluppo personale).

Respirazione

Il respiro è considerato un elemento che nutre il corpo fisico, ma ha anche la capacità di cambiare il modo di pensare di ognuno di noi, avendo un effetto sul piano emotivo e mentale.

Il cervello ha bisogno di ossigeno e la respirazione profonda consente alla mente e ai sensi di beneficiarne, inoltre fornisce energia quando il corpo si sente stanco, rallentando il ritmo cardiaco e rilassando il cuore.

"Insegnare ai bambini a respirare correttamente è un modo eccellente per favorire in loro la pace interiore e la fiducia. Aggiungendo alla respirazione tecniche di visualizzazione, si possono aumentare la consapevolezza di sé e l'autostima" (Pegrum, 2013, p. 104). Per giungere a questi obiettivi è consigliabile guidare gli allievi nella respirazione, facendo in modo di fornire loro gli strumenti per eliminare la negatività dalla propria vita (tramite l'espirazione) e far sviluppare le qualità che desiderano (tramite l'inspirazione).

2.1.5 Ricerca documentale e scientifica

Esistono diversi progetti che sperimentano il movimento come tecnica per promuovere un clima di classe sereno e benefico e per ottenere risultati anche sull'apprendimento dei singoli allievi.

Un esempio concreto potrebbe essere quello descritto nel libro "Maestra facciamo una pausa?", di Mulato e Riegger (2014), dove vengono utilizzate delle "pause attive" grazie alle quali gli allievi possono trarre dei benefici concreti. Nel libro vengono riportati i risultati di un sondaggio svolto da alcuni docenti della scuola dell'infanzia ed elementare sui fattori di disturbo all'interno della classe.

Tra i più frequenti:

- Parlottio tra compagni
- Distrazione frequente
- Rumore di fondo (esterno/interno)
- Rumore delle sedie
- Agitazione
- Cose che cadono
- Episodi di aggressività
- Sensazione di perdita o mancanza di tempo

Il consiglio che viene formulato è di "agire sul clima di classe e fare leva sulla motivazione degli allievi, rendendoli protagonisti nel processo di apprendimento, ma anche partecipanti attivi nel controllo e nella gestione del tempo-scuola, attraverso una ritmizzazione della giornata e della settimana scolastica." (Mulano & Riegger, 2014, p.35)

Nel progetto "Scuola in movimento" realizzato per la Rete di scuole per la sicurezza nella provincia di Treviso, è stato chiesto agli insegnanti partecipanti di sperimentare nelle loro classi lezioni in movimento e pause attive, e di riportarne i risultati ottenuti dopo qualche mese di sperimentazione.

Questo progetto, "Scuola in movimento" è interessante poiché lavora su due ambiti fondamentali: l'educazione alla salute e alla sicurezza e l'ambiente fisico.

A sostegno di questo progetto vi sono dei dati significativi. Difatti l'83% dei partecipanti ha potuto sperimentare in classe delle attività di movimento/rilassamento o pause attive. "I docenti che hanno sperimentato le attività proposte in classe si sono dichiarati per il 97% molto o del tutto soddisfatti" (Mulano & Riegger, 2014, pp. 36-37). I risultati ottenuti mostrano che il 53% degli alunni ha gradito "molto" le attività proposte, mentre il 47% "del tutto". Viene inoltre riconosciuta la percezione, da parte degli insegnanti, di un cambiamento del clima di classe: il 50% ritiene che esso dia segni di miglioramento, il 43% che sia decisamente migliore, il 7% che sia rimasto invariato.

2.2 Analisi del contesto

La classe in cui svolgo l'incarico al 50% è una quarta elementare. Il campione di riferimento su cui verrà svolta la ricerca è il gruppo classe, composto da 21 allievi.

L'idea di questa ricerca nasce sia da un mio particolare interesse, maturato negli anni (come esplicitato nella parte introduttiva), sia dai bisogni del gruppo riscontrati durante la mia permanenza in classe e, quindi, grazie ad una sperimentazione e osservazione concreta reale svolta in prima persona.

Il gruppo classe si presenta diversificato. Al suo interno ci sono alcuni bambini con bisogni educativi speciali ed altri con problemi a livello comportamentale.

Mi sono resa conto presto delle difficoltà della classe soprattutto nel lavorare in un ambiente armonioso e dal quale poter trarre dei vantaggi, sia come gruppo, sia come singoli individui.

Il problema principale è soprattutto la quantità di disturbo che si viene a creare in situazioni di lavoro individuale e autonomo nelle varie attività scolastiche: è spesso determinante, poiché il gruppo possa lavorare in modo sereno e produttivo.

Mi sono ritrovata quindi a sperimentare e a ricorrere a delle strategie per cercare di placare o prevenire i momenti di disturbo collettivo, provando a creare dei momenti di discussione con gli allievi stessi e, in alcuni casi, di pause tra un'attività e l'altra per "ritornare alla calma".

Il motivo di disturbo più frequente è il parlottio tra compagni che spesso viene portato avanti anche durante le attività in cui è richiesta una concentrazione maggiore (esercizi di logica, comprensione dei testi, ecc.). Grazie a delle rilevazioni, svolte attraverso un'osservazione più approfondita, ho potuto prendere nota di quali fossero i principali fattori negativi e positivi per un clima di lavoro favorevole e quindi creare degli indicatori che mi permettessero di monitorare il clima di lavoro (distrazione, noia, comportamento) nella classe.

La ricerca documentale, svolta attraverso le letture, e l'osservazione del contesto classe e del clima di lavoro mi hanno aiutata ad identificare alcuni indicatori pertinenti che mi hanno permesso di costruire una scala di atteggiamenti da analizzare in classe durante il corso dell'itinerario didattico sulla sperimentazione di alcune tecniche di rilassamento in classe:

- Rumore di fondo (sedie che si muovono,...)
- Oggetti che cadono
- Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)
- Bambini che dicono di non aver capito il compito
- Bambini che alzano la mano per fare domande fuori luogo
- Bambini che fanno domande fuori luogo senza alzare la mano
- Bambini che si alzano per andare in bagno
- Bambini che si alzano per distrarre i compagni
- Sensazione di perdita o mancanza di tempo
- Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)

3 Ipotesi di intervento e metodologia

Il lavoro di ricerca si ispira ai principi della ricerca-azione[3]. Attraverso una base teorica esplicitata nella prima parte della ricerca ho applicato e sperimentato alcune tecniche di rilassamento nella classe in cui svolgo l'incarico. I dati che ho ottenuto mi hanno permesso di trarre delle analisi qualitative e in parte quantitative e di ottenere delle risposte alle mie ipotesi di partenza.

3.1 Inquadramento teorico

Lo scopo della ricerca è indagare gli effetti degli esercizi di movimento e rilassamento sul clima di lavoro che si istaura durante le attività scolastiche successive ai momenti dedicati al rilassamento. In questo modo comprendere se applicare questi metodi, a lungo andare, possa essere efficace oppure no ed interrogarsi sull'importanza delle "pause attive" in un contesto scolastico sempre più impegnativo, in una società in cui sia bambini che adulti sono esposti a tensioni e accumulo di stress.

L'obiettivo è creare momenti in cui i bambini possano allentare le proprie tensioni emotive e fisiche per promuovere il benessere psico-fisico e osservarne l'impiego all'interno del sistema scolastico per ottenere un clima di lavoro favorevole, dal quale possano trarre vantaggio sia il singolo individuo, sia la collettività (gruppo classe e docente).

3.2 Gli interrogativi di ricerca

L'interrogativo della ricerca può riassumersi così:

- In che modo una sequenza di esercizi di movimento e rilassamento, ispirati a tecniche di Brain Gym e Yoga svolte prima delle attività scolastiche, può influire sul clima di lavoro della classe durante le medesime?

[3] Si intende per **ricerca - azione** un modo di concepire la ricerca che si pone l'obiettivo non tanto di approfondire determinate conoscenze teoriche, ma di analizzare una *pratica* relativa ad un campo di esperienza (ad esempio, la *pratica educativa*) da parte di un attore sociale con lo scopo di introdurre, nella *pratica* stessa, dei cambiamenti migliorativi. "Definizione di ricerca-azione", www.wikipedia.org/wiki/Ricerca_-_azione [27.04.2017].

3.3 Le ipotesi di ricerca

Le ipotesi di ricerca possono riassumersi così:

- Le tecniche di rilassamento possono favorire un clima di lavoro positivo in classe.
- Se prima di un'attività scolastica (lettura e comprensione/esercizi di logica) viene svolta una sequenza di esercizi di movimento e rilassamento, possono riscontrarsi meno episodi di distrazione.
- Le chiacchiere e i rumori di fondo diminuiscono se i bambini hanno la possibilità di fare delle "pause attive" prima di svolgere un compito in modo individuale e autonomo.
- Gli allievi sono meno agitati e irrequieti durante le attività scolastiche se prima svolgono degli esercizi di rilassamento con il resto del gruppo.

3.4 Le modalità di svolgimento della ricerca

La parte pratica della ricerca è stata strutturata su momenti di sperimentazione attiva (con l'intera classe), divisi principalmente in due fasi: sequenza di esercizi di rilassamento ben strutturata (durata: 20 minuti massimo) e somministrazione di un esercizio da svolgere in seguito (durata: 30 - 40 minuti).

Le attività da far svolgere agli allievi sono individuali, da eseguire quindi in autonomia. Esercizi di calcolo e logica, lettura e comprensione favoriscono questo tipo di metodologia.

Prima di iniziare il percorso sarà importante trasmettere ai bambini il valore di queste attività per il loro benessere, e chiedere di esplicitare le loro sensazioni dopo lo svolgimento di un determinato compito a seguito di una sequenza di esercizi di rilassamento. È importante che gli allievi siano consapevoli di quello che stanno facendo e di conseguenza stimolati e motivati positivamente.

Il mio approccio nei confronti degli esercizi che porterò in classe sarà di grande importanza per trasmettere agli allievi la giusta motivazione e per immergerli ancor più nelle attività di rilassamento.

3.5 Gli strumenti d'indagine, di monitoraggio e di analisi

Nel corso della ricerca utilizzerò due strumenti di indagine: la griglia di osservazione e il questionario. La griglia di osservazione è lo strumento che utilizzerò in due momenti: durante le attività scolastiche svolte dopo aver praticato una sequenza di esercizi di rilassamento, così come nei momenti in cui questi esercizi non vengono applicati. Questo mi permetterà di osservare e annotare in quale misura gli atteggiamenti del gruppo classe (su una scala "likert" a 5 punti, che va da "mai" a "sempre") possano influenzare il clima di lavoro durante le attività scolastiche prese in considerazione.

La griglia mi permetterà non solo di raccogliere dei dati, ma di riportarli e rappresentarli in seguito su degli istogrammi, per avere una visione d'insieme più concreta e obiettiva.

Il secondo strumento d'indagine è il questionario. Verranno creati due questionari da far compilare agli allievi, uno all'inizio del percorso e uno alla fine.

Il primo questionario avrà una prevalenza di domande a risposta chiusa con l'obiettivo generale di indagare sugli elementi di disturbo presenti in classe, capaci d'influire sullo svolgimento delle lezioni e sul clima di lavoro. Questo permetterà anche di capire quali sono, per gli allievi, gli elementi che considerano di disturbo.

Il secondo questionario, invece, sarà costituito principalmente da domande aperte. Gli allievi avranno la possibilità di esprimersi liberamente in riferimento all'esperienza e alle considerazioni che avranno tratto dalle attività di rilassamento con cui entreranno in contatto.

4 Parte applicativa

4.1 Il percorso didattico

Prima di proporre alla classe il percorso sulle "tecniche di rilassamento" ho voluto svolgere delle osservazioni di partenza, che mi hanno permesso di indagare, attraverso l'utilizzo di alcuni indicatori di atteggiamento, sul clima di lavoro presente in classe.

Dopo aver effettuato delle osservazioni mirate (oltre a quelle che mi hanno spinta ad intraprendere questo tipo di ricerca) ho programmato delle attività di rilassamento specifiche da proporre agli allievi.

L'itinerario è iniziato dopo le vacanze di Carnevale ed è proseguito fino alla fine dell'anno scolastico 2016/2017.

Descrizione del percorso didattico

Ogni giovedì mattina accoglievo gli allievi con alcuni esercizi mirati della durata di circa 20 minuti. Ho scelto questo giorno in quanto mi è sembrato il più adatto vista l'agitazione generale venutasi a creare all'interno della classe. Inoltre il giovedì non vi erano attività speciali programmate. Tutto ciò contribuiva a rendere la giornata più pesante e talvolta al termine della mattinata i bambini esprimevano in modo esplicito noia e irrequietezza.

I primi momenti dedicati a questo tipo di attività hanno richiesto tempi più lunghi, poiché era la prima volta, sia per me sia per gli allievi, e ho voluto dedicare parte del tempo alla spiegazione dei motivi per cui si svolgono determinati esercizi e a cosa servono. Questo per dare soprattutto un senso alle diverse attività che avremmo poi svolto in classe e per rendere gli alunni consapevoli di quello che avrebbero vissuto durante questi specifici momenti.

Sequenza di esercizi

Prima di iniziare a praticare gli esercizi di rilassamento ci si alzava in piedi dietro la propria sedia, cercando di mantenere una certa distanza dai compagni. Ogni allievo prendeva il proprio bicchiere (consegnato durante la prima lezione) nel quale versava un goccio d'acqua dal rubinetto.

L'acqua è importante per l'attivazione psico-fisica e per mantenere il corpo idratato.

In seguito l'attività procedeva con quattro esercizi ispirati al "Brain Gym". Il primo consisteva nel massaggiare lievemente per qualche secondo, con due dita di una mano (pollice e indice), i punti di attivazione del cervello che si trovano sotto il collo, vicino alle prime costole in alto, mentre l'altra mano andava tenuta sotto l'ombelico. Nel secondo esercizio, per attivare il corpo, si effettuavano venti movimenti ripetuti incrociando il gomito destro con il ginocchio sinistro e viceversa. Il terzo consisteva invece nell'assumere una posizione simile a quella di un albero, incrociando la gamba destra con quella sinistra e il braccio destro con il sinistro, e avvicinando le braccia al petto (e viceversa). Il quarto era interamente dedicato all'energia positiva in cui i bambini avvicinavano le dita delle mani tra loro, poggiandole al ventre e immaginando di modellare l'energia facendola propria, estendendola in seguito a tutto il corpo.

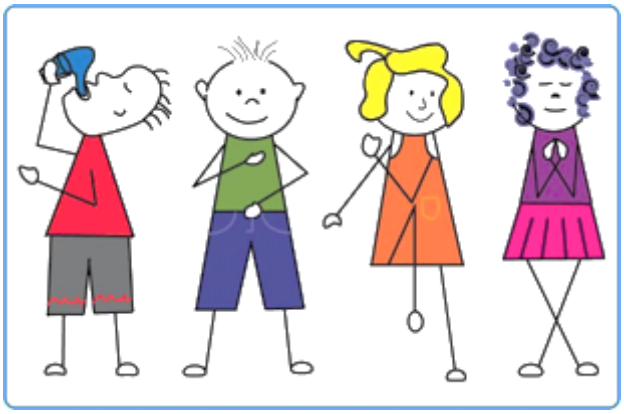


Figura 7 – Schema di esercizi ispirati al "Brain Gym"[4]

Durante i vari esercizi i bambini, per mantenere il silenzio e la concentrazione, erano invitati ad appoggiare la lingua sul palato.

Ciascuna sequenza di rilassamento era accompagnata da un sottofondo musicale calmo e rilassante, caratterizzato dalla presenza di strumenti tipici della cultura orientale.

Questi primi esercizi ispirati al Brain Gym erano seguiti da momenti sempre differenti di immedesimazione in alcune figure ispirate allo "Hatha Yoga" (V. allegato n.1), di sequenze respiratorie profonde e calmanti (V. allegato n.2) e di un momento di visualizzazione guidata finale

[4] www.kinesiologiaweb.it/corso--brain-gym-.html [06.05.2017]

(V. allegato n.3), con i bambini distesi per terra in posizione di "Shavasana" che ascoltavano dei racconti letti da me, durante i quali erano stimolati ad immaginare paesaggi, figure, movimenti, sensazioni e momenti che ispirano serenità, armonia e tranquillità.

La posizione "Shavasana", nello yoga, rappresenta il momento di rilassamento finale. "Shava" significa cadavere e "asana" posizione, per cui questa parola viene tradotta come "posizione del morto/cadavere". Si dice che abbia lo scopo di rilassare in modo molto profondo il corpo e la mente. "Oltre a questo, la posizione ha lo scopo di far "cristallizzare" e rendere stabili tutti i benefici ottenuti durante la pratica, che possono essere così più facilmente assimilati ed arrivare in profondità."[5]

Dopo aver effettuato gli esercizi di rilassamento appena descritti, dedicavamo sempre al gruppo un breve momento di condivisione, durante il quale gli allievi, se lo desideravano, erano liberi di esprimere ciò che hanno provato, sentito e percepito.

Dopo ogni sessione di rilassamento venivano sempre svolte delle attività che prevedevano un lavoro autonomo degli alunni della durata di 1 UD[6] (lettura e comprensione/esercizi di matematica). Durante questi momenti il mio compito era di osservare il clima di lavoro presente in classe attraverso delle griglie di osservazione (le stesse utilizzate prima dell'inizio del percorso).

4.2 Dati raccolti e risultati ottenuti

Dati e risultati ottenuti tramite le griglie di osservazione prima del percorso

Il periodo di tempo in cui si sono svolte le osservazioni sul clima di lavoro presente in classe va dal 9 al 20 febbraio 2017. Le griglie di osservazione utilizzate sono quattro (due riferite alle attività di matematica e due a quelle di italiano, V. allegato n.4). Come anticipato nel capitolo precedente, la frequenza degli atteggiamenti (sotto forma di indicatori) è espressa su una scala che parte da un minimo di "mai" ad un massimo di "sempre".

In tutte e quattro le tabelle è osservabile che quasi tutti gli atteggiamenti presi in considerazione, ma principalmente le "chiacchiere tra compagni", gli "oggetti che cadono", l' "agitazione o irrequietezza" e il "rumore di fondo", si trovano tra "qualche volta" e "spesso". Invece alcuni atteggiamenti, come ad esempio "episodi di aggressività", "bambini che si alzano per fare domande

[5] www.ilgiornaledelloyoga.it/shavasana-il-rilassamento-finale [27.04.2017]
[6] UD = unità didattica

fuori luogo" ed "espressione di malessere", si trovano tra "mai" e "qualche volta", variando da tabella a tabella (non sono dati statici ma variano da lezione a lezione).

Le chiacchiere tra compagni e il rumore di fondo sono gli atteggiamenti che saltano maggiormente all'occhio, siccome si trovano in tutte e quattro le tabelle sullo "spesso".

Dalle osservazioni effettuate i motivi risultano i seguenti:

- Chiacchiere tra compagni: le chiacchiere con il compagno di banco (spesso non inerente a tematiche legate al contesto scolastico), le discussioni e i commenti dei compagni (anche a distanza, da una parte all'altra dell'aula).
- Rumore di fondo: le sedie che si muovono, i rumori esterni all'aula che creano fastidi e sono fonte di distrazione, le risate e il canticchiare.

Gli oggetti che cadono hanno una frequenza che va da "qualche volta" a "spesso" e sono principalmente materiale scolastico che viene lanciato, oppure che cade a terra provocando rumore e brusio (es: bambini che si alzano a raccogliere gli oggetti).

Indicatori	***Mai***	***Raramente***	***Qualche volta***	***Spesso***	***Sempre***	**Osservazioni**
• Chiacchiere tra compagni						
• Oggetti che cadono						
• Rumore di fondo						
• Espressione di malessere (stanchezza, dolori)						
• Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)						
• Bambini che si alzano per fare domande fuori luogo						
• Bambini che dicono di non aver capito il compito						
• Bambini che si alzano per distrarre i compagni						
• Sensazione di perdita o mancanza di tempo						
• Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)						

Figura 8 - Modello di griglia di osservazione utilizzato

Dati e risultati ottenuti dal questionario in entrata

Risposte al questionario in entrata “A caccia di risposte!” (V. allegato n.5), compilato da 20 allievi:

Le risposte alla prima domanda, che chiedeva agli alunni di riflettere su quale fossero le fonti di disturbo più frequenti in classe, hanno dato i seguenti risultati, dal motivo più diffuso a quello meno diffuso (più risposte possibili):

1) Chiacchiere (indicato da 16 allievi su 20)

2) Commenti dei compagni (14/20)

3) Oggetti che cadono o fanno rumore (6/20)

4) Compagni che si alzano (2/20)

5) Altre cose (2/20)

Le chiacchiere e i commenti dei compagni sembrano essere il fattore di disturbo maggiore quando si lavora autonomamente.

La seconda domanda chiedeva come si sentono i bambini quando devono eseguire una scheda da soli. I risultati sono i seguenti, dal sentimento più diffuso a quello meno diffuso:

1) Nervoso/a (9/20)

2) Tranquillo/a o sereno/a (8/20)

3) Preoccupato/a (7/20)

4) Stressato/a (6/20)

4) Felice (6/20)

5) Annoiato/a (4/20)

6) Agitato/a (3/20)

7) Arrabbiato/a (1/20)

Chi dice di essere agitato, stressato, nervoso, annoiato o preoccupato (oppure tutti insieme) afferma che è a causa dei seguenti fattori: i commenti dei compagni, i rumori, le chiacchiere, la paura che il compito sia troppo difficile, il momento prima e durante le verifiche, il fatto di non riuscire a fare un calcolo (incontrano difficoltà), la mancanza di tempo, la stanchezza, la possibilità che non piaccia fare quel tipo di scheda o non piaccia la materia, oppure la paura di sbagliare.

Chi dice di essere tranquillo/sereno e felice afferma che è a causa dei seguenti fattori: il poco rumore che lascia lavorare tranquillamente, il piacere nello svolgere determinati esercizi (esplicitando anche quali), i momenti di silenzio durante i quali si lavora bene, il piacere/divertimento che questo tipo di attività può offrire e il fatto che sono cose già fatte/viste. Alcuni bambini affermano che si sentono tranquilli nello svolgere le schede perché se si fanno degli errori si è a scuola per imparare.

Inoltre molti bambini che hanno messo una crocetta sia su aspetti "positivi" (tranquillo/a, felice, ecc.) sia su aggettivi "negativi" (es: stressato, nervoso, ecc.) hanno motivato la scelta facendo una distinzione tra "scheda" e "verifica", attribuendo gli aggettivi più "negativi" alle verifiche, perché mettono più ansia e la paura di sbagliare aumenta, e quelli più "positivi" alle schede e ad altre attività simili.

Alla terza domanda, che chiedeva al/alla bambino/a se gli/le è già capitato di disturbare durante un'attività svolta da solo/a, hanno risposto tutti in modo affermativo. La quarta chiedeva poi agli alunni quali sono gli atteggiamenti che mettono in atto per disturbare i compagni.

I risultati, in base alla tipologia di disturbo, sono i seguenti:

1) Chiacchiero con i compagni (18/20)

2) Gioco con gli oggetti che ho sul banco (9/20)

3) Faccio rumore con... (2/20)

4) Altro (0/20)

La maggior parte degli allievi quando disturba in classe lo fa chiacchierando oppure giocando con gli oggetti presenti sul tavolo.

A quasi tutti i bambini è già capitato di non riuscire a terminare un esercizio nel tempo a disposizione (quinta domanda). I motivi più frequenti sono: la difficoltà (non riuscire a svolgere degli esercizi), le chiacchiere con i compagni e la mancanza di concentrazione, distrarsi con oggetti vari, il "casino in classe", il poco tempo a disposizione e il rumore.

L'ultima domanda, l'unica aperta, voleva indagare sul contributo che il singolo o l'intero gruppo può dare per permettere di lavorare meglio in classe e con più tranquillità.

Gli elementi emersi dalle considerazioni degli allievi sono i seguenti: fare silenzio, non chiacchierare, non distrarsi, fare spesso una verifica a sorpresa, mettersi d'accordo per non disturbare, utilizzare una musica di sottofondo, fare finta di niente e ignorare quando qualcuno parla, comportarsi bene, dire a chi disturba che se si impegna otterrà ottimi risultati e sarà fiero di sé stesso, abbassare il volume della voce, non parlare sopra gli altri.

Dati e risultati ottenuti tramite le griglie di osservazione durante il percorso

Il periodo di tempo in cui sono state svolte le osservazioni sul clima di lavoro presente in classe, dopo aver svolto le attività di rilassamento descritte nel capitolo precedente, va dal mese di marzo a quello di aprile. La compilazione delle griglie è avvenuta dal 23 marzo al 13 aprile, dopo aver già svolto qualche attività di rilassamento. Questo perché ho voluto aspettare che i bambini iniziassero ad abituarsi a svolgere determinati esercizi e ad affrontarli con più abilità ed efficacia.

Le griglie di osservazione utilizzate sono sempre quattro, due riferite alle attività di matematica e due a quelle di italiano (V. allegato n.6).

In tutte e quattro le tabelle gli atteggiamenti hanno una frequenza che varia da "mai" a "qualche volta". Questo rappresenta un dato di grande impatto e significativa importanza, poiché rispetto alle griglie di osservazione, utilizzate durante le attività precedenti gli esercizi di rilassamento, la differenza è evidente.

Qui di seguito, raccolti su un istogramma, vengono mostrati gli atteggiamenti e la loro frequenza, messi a confronto tra prima e dopo l'introduzione delle sequenze di attività sulle tecniche di rilassamento.

Sull'asse delle ordinate è fissata la frequenza, che varia da "1", equivalente a "mai" sulla griglia di osservazione, a "5", equivalente a "sempre" sulla griglia di osservazione.

In basso, sull'asse delle ascisse, sono presenti gli atteggiamenti sotto forma di indicatori, che vanno dalle "chiacchiere tra compagni" agli "episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)" .

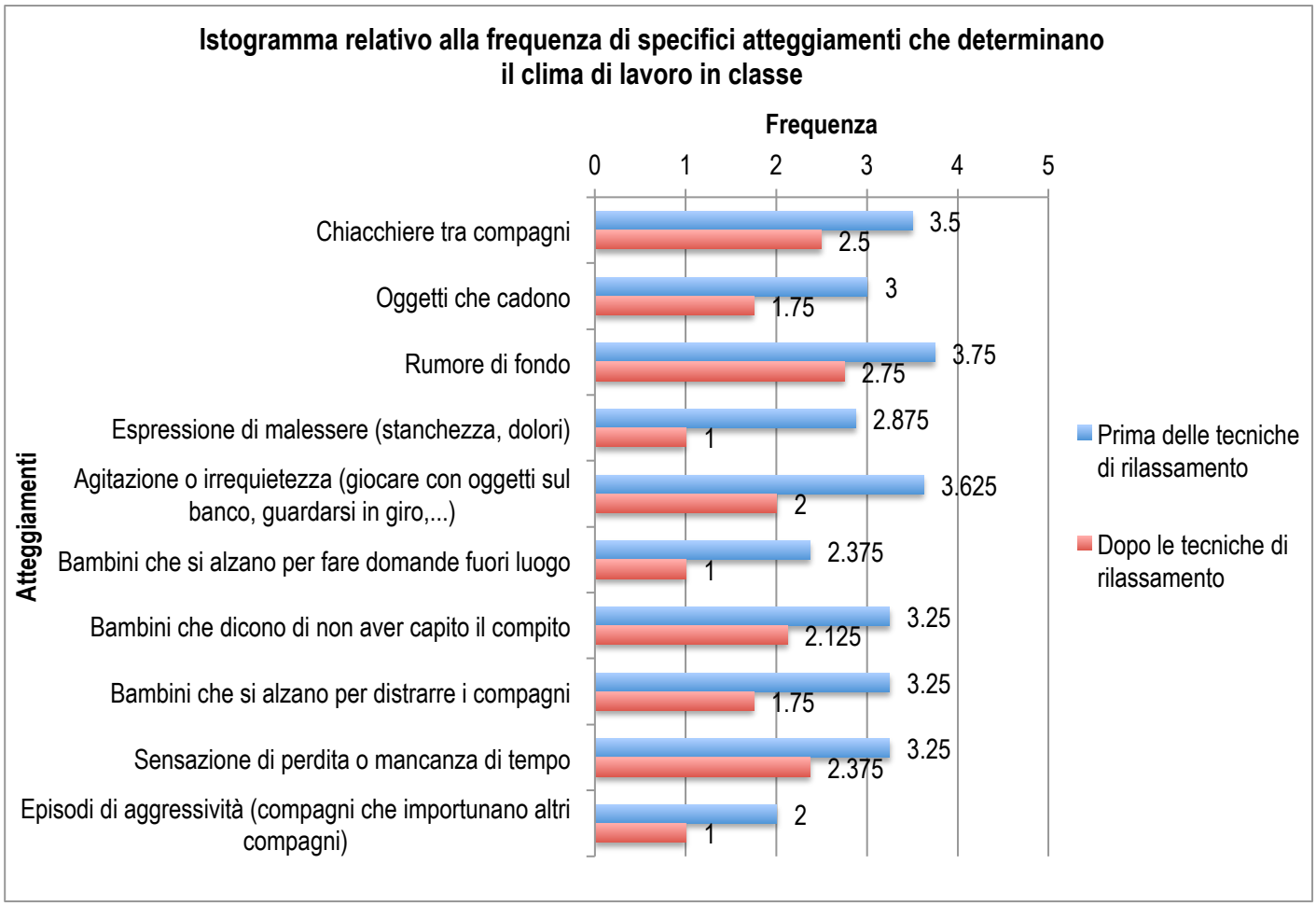


Figura 9 – Istogramma creato attraverso le griglie di osservazione

L'istogramma mostra una chiara differenza tra "prima" e "dopo", intese come situazioni osservate in classe durante le attività di lavoro autonomo (italiano e matematica) prima (in blu) e dopo (in rosso) l'effettuazione del percorso sulle tecniche di rilassamento.

In riferimento alle griglie di osservazione compilate dopo l'introduzione del percorso si possono rilevare i seguenti dati:

Le "chiacchiere", il primo indicatore riportato sulla tabella, hanno una frequenza che varia da "raramente" a "qualche volta", così come gli "oggetti che cadono" e il "rumore di fondo".

L' "espressione di malessere" non rappresenta un atteggiamento frequente; infatti non si presenta mai (frequenza situata mediamente sull' "1"), al contrario delle prime griglie compilate, in cui il comportamento si situava tra "raramente" e "qualche volta" (da "1" a "3"). Agitazione e irrequietezza variano, in media, tra "mai" e "qualche volta", mentre prima questi atteggiamenti erano più frequenti.

Dati e risultati ottenuti dal questionario in uscita

Il secondo questionario "A caccia di risposte...2!" (V. allegato n.7) proposto alla classe è costituito da quattro domande aperte. Lo scopo era quello di indagare le sensazioni degli allievi sulle attività di rilassamento proposte al gruppo durante il periodo che va dal mese di marzo al mese di aprile.

Dalla prima domanda, "Come ti senti durante i momenti dedicati al "Brain Gym" e allo "Yoga"? C'è un esercizio che ti piace particolarmente", sono scaturite affermazioni che tengono conto dei seguenti termini: "tranquillo/a", "rilassato/a – molto rilassato/a", "bene", "sereno/a", "calmo/a"; condivisi dalla maggior parte dei bambini.

Alcuni estratti significativi dai questionari compilati dagli allievi:

"Durante i momenti dedicati al Brain Gym e allo yoga mi sento come una farfalla dolce e soave. No, non ci sono esercizi preferiti, mi piacciono tutti allo stesso modo.

Mi sento tranquillo e mi piace un esercizio: quello che devi sfregare le mani e senti un formicolio.

Mi sento tranquillo in questi momenti perché è rilassante. L'esercizio che mi piace di più è l'albero.

Durante il Brain Gym mi sento meglio, l'esercizio che mi piace di più è quando modelliamo l'energia.

Negli attimi di Brain Gym mi sento calmo e sereno. A me piace l'ultimo esercizio: bisogna sdraiarsi, chiudere gli occhi e la maestra Arianna ci racconta qualcosa che dobbiamo immaginare."

Un solo bambino ha detto di sentirsi *annoiato, assonnato e poco rilassato*, un altro *non sempre rilassato per via di alcuni compagni che qualche volta ridono o parlano durante gli esercizi*.

Dalla seconda domanda "Pensi sia importante svolgere dei momenti come questi a scuola? Perché?" ho estratto le seguenti frasi, dai questionari compilati dai bambini, che in generale reputano importante svolgere queste attività a scuola:

"Penso che sia importante svolgere dei momenti così perché a scuola c'è molto baccano.

Secondo me sì perché poi si lavora meglio e in tranquillità.

Penso di sì perché è per tranquillizzare il corpo quando sei agitato.

Sì perché attiva il cervello.

Sì, perché così ci stacchiamo un po' dalla scuola, dalle schede,...

Per me questi esercizi vanno bene a scuola perché così gli alunni si calmano.

Sì, perché credo che ti da più carica e intelligenza e anche concentrazione.

Per me sono importanti questi momenti per concentrarsi sulle schede perché è importante a impegnarsi.

Sì, per me è importante, perché se qualcuno arriva a scuola che a casa ha appena litigato con i genitori o coi fratelli gli esercizi di Brain Gym potrebbero calmarlo.

Secondo me sì così azioniamo il cervello.

Per me è molto importante, i miei compagni sono molto più rilassati quando lo facciamo e questo ci permette di lavorare di più e di concentrarci meglio.

Secondo me è importante perché ti libera la mente e attiva il cervello."

La maggior parte delle affermazioni è positiva, tranne quella di un bambino, che sembra non gradire le attività e spesso è fonte di distrazione per gli altri, tanto da rispondere: *No perché mi annoiano il 99,9% delle volte.*

In generale gli allievi, dopo aver svolto gli esercizi, si sentono (domanda 3): bene/molto bene, calmi e tranquilli, rilassati/ molto rilassati, meglio, "più sveglio", "concentrato e attivo". In seguito (domanda 4) ho chiesto come si sentono durante le attività successive agli esercizi di rilassamento

(es: schede di matematica, letture e comprensioni scritte) e se notano un cambiamento nel clima di lavoro.

In generale durante le attività successive si sentono: calmi, tranquilli, rilassati, più sicuri, concentrati, con "più energia nella testa".

La classe in generale è: più tranquilla, più rilassata, più calma ("fa le cose con calma", si è meno agitati, c'è più silenzio).

Si lavora: meglio/molto meglio (più impegno e concentrazione, meno chiacchiere, tutti più calmi, "non si pensa a nulla").

Solo due bambini negano effetti positivi sulla classe, dicendo che *non cambia nulla.*

Esempi di risposte tratte dal questionario:

"Mi sento tranquilla e penso anche che in generale sono tutti tranquilli. Per me si lavora meglio, perché se la classe è tranquilla c'è anche calma in classe e se non sono agitati si lavora meglio.

Quando faccio le schede mi sento tranquillo. Secondo me dopo questi esercizi la classe è più rilassata e si lavora meglio perché ci sono meno chiacchiere.

Durante le attività successive mi sento più sicura e penso che la classe è più tranquilla e anche si lavora meglio, secondo me è così perché c'è più silenzio.

Mi sento più libera, tranquilla e rilassata, penso che la classe lavori meglio perché siamo concentrati e non parliamo.

Mi sento che ho più energia nella mia testa. Secondo me la classe è più tranquilla. Si lavora molto meglio, Secondo me c'è più silenzio.

Durante le schede mi sento tranquillo e lavoro meglio. La classe lavora meglio e più tranquillamente perché l'ultimo esercizio ti fa venire sonno.

Secondo me si lavora meglio perché tutta la classe è calma ma concentrata."

4.3 Interpretazione dei risultati e dei dati raccolti

In generale posso dire che è stato interessante proporre agli allievi un questionario "in entrata" e uno "in uscita", per poter raccogliere i pensieri dei bambini sia in riferimento alla situazione

iniziale, ossia com'era percepito il clima di lavoro in classe, sia dopo aver introdotto le attività di rilassamento nella quotidianità scolastica.

Inoltre, utilizzando questo metodo, ho potuto confrontare le mie osservazioni con le considerazioni espresse dai bambini.

Il primo questionario ha portato a risultati che mostravano un'alta percezione del disturbo all'interno della classe. Dalle risposte fornite, le chiacchiere e il parlottio tra compagni risultano l'elemento di disturbo più frequente, quello che crea maggiore fastidio. I bambini sembrano esserne consapevoli, poiché si rendono conto che il rumore li rende stressati e nervosi e questo porta effetti negativi sulla loro concentrazione in classe e sul benessere generale. Lavorare autonomamente per risolvere compiti diventa frustrante e poco produttivo. I ritmi di lavoro, sempre secondo i bambini, diminuiscono e spesso nasce una sensazione di mancanza di tempo, malessere e agitazione generale.

"Non riesco a concentrarmi.

Chiacchiero e mi distraggo.

Mi sento stressato perché sento i commenti dei compagni e i rumori e non riesco a lavorare."

Cosa posso fare nel mio piccolo?

"Dovrei stare un po' più zitto e concentrarmi di più.

Posso fare silenzio almeno lavoriamo meglio tutti in classe.

Lavorare in silenzio e comportarmi bene!

Si può fare che ci mettiamo d'accordo per non disturbare."

L'introduzione delle tecniche di rilassamento, durante il lasso di tempo considerato (due mesi circa), è risultato efficace, lo si può notare sia dalle griglie di osservazione compilate, sia dal secondo questionario compilato dagli alunni. Le griglie, costruite secondo gli indicatori rilevati dagli elementi di disturbo emersi dalle considerazioni degli allievi e dalle osservazioni effettuate nel

corso dell'anno scolastico, mostrano una graduale diminuzione di alcuni elementi di disturbo che portano ad una percezione generale di miglioramento del clima di lavoro in classe.

Il miglioramento del clima di lavoro è dato da particolari elementi/indicatori che hanno subìto delle modifiche e sono diminuiti nella loro frequenza. Durante le attività successive ai momenti dedicati al rilassamento ("Brain Gym" e Yoga) si può notare un calo significativo di alcuni fattori che in precedenza si situavano su una frequenza tendente a "spesso", mentre in seguito tra "raramente" e "qualche volta":

- "Chiacchiere tra compagni"
- "Rumore di fondo"
- "Agitazione o irrequietezza"

Anche i bambini sono consapevoli della diminuzione di questi elementi, poiché compilando il secondo questionario hanno avuto modo di descrivere ed esporre liberamente le loro sensazioni, durante e a seguito degli esercizi ispirati a Brain Gym e yoga.

Affermazioni, quali:

"Quando faccio le schede mi sento tranquillo. Secondo me dopo questi esercizi la classe è più rilassata e si lavora meglio perché ci sono meno chiacchiere.

Mi sento più libera, tranquilla e rilassata, penso che la classe lavori meglio perché siamo concentrati e non parliamo."

dimostrano l'impatto positivo delle tecniche di rilassamento sulla percezione del clima di lavoro e dell'ambiente in classe da parte dei bambini stessi.

Nella globalità dei dati estrapolati dalle risposte dei bambini, emerge in modo significativo una presa di coscienza del fatto che i momenti dedicati al rilassamento possono avere effetti benefici e calmanti, sia per i singoli bambini, sia per il gruppo intero. Inoltre sono reputati importanti per "evadere" dalla quotidianità e dagli impegni scolastici.

"Ci stacchiamo un po' dalla scuola...

dalle schede...

Siamo più calmi e rilassati..."

5 Bilancio

La ricerca effettuata partendo dall'interrogativo seguente:

In che modo una sequenza di esercizi di movimento e rilassamento, ispirati a tecniche di Brain Gym e yoga, svolta prima delle attività scolastiche può influire sul clima di lavoro durante le medesime?

mi ha permesso di avanzare delle personali conclusioni, che tengono conto dell'intero percorso effettuato con e per la classe in cui ho svolto l'incarico durante l'anno scolastico 2016/2017.

La ricerca è nata ed è stata portata avanti partendo dalle osservazioni svolte sul campo (in classe) e per cercare di rispondere ad alcuni bisogni rilevati all'interno dell'ambiente in cui lavoro.

Le ipotesi di partenza che mi ero inizialmente posta sono state confermate durante il corso della ricerca. Secondo le osservazioni effettuate nel lasso di tempo programmato, ho potuto percepire che le tecniche di rilassamento possono favorire un clima di lavoro positivo in classe. Inoltre, se prima di un'attività scolastica (lettura e comprensione/esercizi di logica) viene svolta una sequenza di esercizi di movimento e rilassamento, possono riscontrarsi meno episodi di distrazione.

Le seguenti ipotesi di partenza hanno avuto un grande impatto sulla ricerca, poiché costituiscono gli elementi più significativi emersi dal percorso svolto in classe:

Le chiacchiere e i rumori di fondo diminuiscono se i bambini hanno la possibilità di fare delle "pause attive" prima di svolgere un compito in modo individuale e autonomo.

Gli allievi sono meno agitati e irrequieti durante le attività scolastiche se prima svolgono degli esercizi di rilassamento con il resto del gruppo.

Gli strumenti di indagine utilizzati, griglie di osservazione e questionari, mi hanno permesso di estrapolare in modo chiaro ed efficace i dati raccolti e di elaborare in seguito i risultati ottenuti. I questionari compilati dai bambini sono stati di grande aiuto soprattutto per capire i loro pensieri, le loro sensazioni e confrontarli, di volta in volta, con le osservazioni effettuate in prima persona. Inoltre, grazie a questi strumenti ho potuto costruire le griglie di osservazione. Le opinioni e i sentimenti dei bambini hanno rappresentato il cuore della ricerca, essenziali per progettare un percorso in risposta ai bisogni del gruppo intero. Riuscire in questo intento, anche se per un breve periodo di tempo, è stata un'esperienza arricchente e stimolante.

Sono consapevole che, per ottenere risultati più concreti, la ricerca dovrebbe essere effettuata su un periodo di tempo più lungo, ad esempio un intero anno scolastico. I risultati ottenuti fino ad ora si basano su un breve periodo, sarebbe interessante analizzare l'efficacia delle tecniche di rilassamento introdotte in classe, se estese a momenti più frequenti, per creare una sorta di continuità.

Inoltre, parlando anche con alcune docenti della sede in cui svolgo l'incarico, l'introduzione di questo tipo di attività di rilassamento dovrebbe già essere effettuata nei primi anni di scolarizzazione, per ottenere risultati monitorati in un lasso di tempo maggiore.

Per verificare l'influenza delle tecniche di rilassamento sul clima di lavoro si potrebbe svolgere una ricerca simile considerando più campioni d'indagine. Nel mio caso, ad esempio, più classi della stessa sede o addirittura del medesimo anno.

In conclusione, posso affermare che una ricerca come quella descritta in questa tesi di bachelor tiene conto di alcuni fattori che non si possono generalizzare, non rappresentando una regola valevole per tutti. Ci sono molte componenti in gioco, in particolare il tipo di classe con cui si è confrontati e il modo scelto di intervenire e agire per rispondere a determinati bisogni.

Infine, oltre al clima di lavoro, si potrebbero considerare altri elementi per valutare l'efficacia delle tecniche di rilassamento in aula, come ad esempio i risultati scolastici e le "performances" degli alunni nelle varie materie.

Tutto sta nel porsi degli obiettivi e nel ricercare qualcosa di specifico.

Anche se il valore di questa pratica non dovesse essere condiviso da tutti, per qualcuno potrebbe significare molto.

Un giorno Alice arrivò ad un bivio sulla strada e vide lo Stregatto sull'albero.

"Che strada devo prendere?", chiese.

La risposta fu una domanda:

"Dove vuoi andare?"

"Non lo so", rispose Alice.

"Allora, - disse lo Stregatto – non ha importanza".

(Carroll, 2007)

6 Bibliografia

Libri consultati:

- Arathi Giannò, S. (2014). *Il piccolo Yogi – Yoga per bambini felici*. Perugia: Ananda Edizioni.
- Besner, C. (2016). *L'anxiété et le stress chez les élèves: Stratégies d'accompagnement, activités et exploitation de la littérature jeunesse*. Montréal: Chenelière Éducation.
- Bini, V. (2011). *Armonia con lo Yoga: La ricerca dell'equilibrio*. Milano: Idea Libri.
- Carroll, L. (2007). *Alice nel Paese delle Meraviglie*. Firenze: Giunti Demetra.
- Crook, R. (2017). *Rilassamento per i bambini: Giochi di tranquillità per piccoli e grandi*. Milano: Red Edizioni.
- Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (2015). *Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese*. Bellinzona: Repubblica e Cantone Ticino.
- Hannaford, C. (1995). *Smart Moves: Why Learning Is Not All In Your Head*. Salt Lake City: Great River Books.
- Lantieri, L. (2015). *Costruire l'intelligenza emotiva: Esercizi per educare la resilienza nei bambini*. Bari: Edizioni la Meridiana.
- Montano, A., & Villani S. (2016). *Programma mindfulness "Il fiore dentro" – Per insegnare ai bambini a gestire lo stress ed essere più felici*. Firenze: Eclipsi.
- Mulato, R., & Riegger, S. (2014). *Maestra facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini*. Bari: Edizioni la Meridiana
- Murdock, M. (1989). *L'immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti: Esercizi e tecniche per l'apprendimento, la creatività e il rilassamento*. Roma: Astrolabio – Ubaldini Editore.
- Norman, S., & Revell, J. (1997). *In Your Hands*: *NLP for teaching and learning.* London: Saffire Press.
- Pegrum, J. (2013). *Yoga con i tuoi bambini*. Milano: Giunti Editore S.p.A.
- Snel E. (2015). *Calmo e attento come una ranocchia*. Milano: Red Edizioni.

Articoli consultati:

- Renati R., & Zanetti M.A. (2009). Il clima positivo in classe – Uno strumento per promuovere il cambiamento. *Psicologia e scuola, 3*, 50-57.

Siti internet consultati:

- "Che cos'è il Brain Gym" www.braingym.it/che_cose_.html [10.02.2017].
- "Come si applica il Brain Gym in classe?" www.braingym.it/per_gli_insegnanti.html [10.02.2017]
- "Definizione di ricerca-azione" www.wikipedia.org/wiki/Ricerca_-_azione [27.04.2017]
- "Il movimento è la porta dell'apprendimento" www.braingym.it/per_gli_insegnanti.html [27.04.2017]
- www.celebrifrasi.it/doug-firebaugh/frase-rinomata-di-doug-firebaugh-su-ottimismo-pensare-benessere/ [23.01.2017]
- www.frasicelebri.it/frasi-di/jim-rohn/ [23.01.2017]
- www.kinesiologiaweb.it/corso--brain-gym-.html [06.05.2017]

7 Allegati

Allegato 1

Esempi di figure dello "Hatha Yoga" tratte da *Il piccolo Yogi: Yoga per bambini felici* (Arathi Giannò, 2014, p. 50-139):

<table>
<tr>
<td>

Nome: Albero

Corpo fisico:

"Sei in piedi nella posizione della Montagna. I tuoi piedi sono leggermente aperti, la spina dorsale è dritta e allungata verso il cielo.

Sposta il peso del corpo sulla gamba sinistra, piega il ginocchio destro e apri lateralmente la gamba, appoggiando il piede destro sulla caviglia sinistra o sul polpaccio; se vuoi fare un Albero altissimo, appoggia la pianta del piede all'interno della coscia sinistra spingendo forte. Non appoggiarlo all'interno del ginocchio, perché potrebbe essere dannoso. Porta le braccia al di sopra della testa e chiudi con forza le mani l'una contro l'altra; rilassa le spalle e apri bene i gomiti per espandere il torace.

Tieni gli occhi aperti e guarda un punto fisso davanti a te. Il collo è allungato e il mento è leggermente in dentro. La pancia è in dentro, il petto sollevato. Il tuo corpo è in equilibrio sulla gamba sinistra; le gambe si rafforzano, la spina dorsale si allinea.

Ripeti anche dall'altro lato."
</td>
<td>
Corpo energetico:

"Sei un Albero! Scegli tu quale: puoi essere una quercia, un abete, un arancio carico di frutti, un ciliegio in fiore... Sei libero di essere l'albero che ami di più! Immagina questo albero davanti a te e, come per magia, entraci dentro. Sì! Senti per prima cosa le tue radici, escono dal tuo piede e con ogni bel respiro che fai, crescono più forti dentro la terra; più senti forti le tue radici, più senti che il tuo Albero può alzarsi verso il cielo, i rami cercano la luce del sole, vanno in alto, sempre più in alto... Senti la forza, l'equilibrio, la centratura di tutto te stesso."
</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>

Nome: Bambino

Corpo fisico:

“Sei in ginocchio, seduto sui talloni. Inspira profondamente, poi espirando porta il busto in avanti, adagiando l’addome sulle cosce, rilassando la fronte al pavimento e le braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani rivolti verso l’alto. Abbandonati e respira profondamente, sentendo che la schiena si allunga e si rilassa, le spalle rilasciano tensioni e l’energia fresca arriva al cervello.”</td>
<td>Corpo energetico:

“Questa posizione vuole portarti rilassamento e tranquillità. Allontana qualsiasi pensiero o preoccupazione e respira sentendoti al sicuro. La tua mente si calma, il tuo corpo si riposa, ti senti realmente in un vero rifugio di pace, come un bimbo al sicuro o un animaletto nella sua tana calduccia, al riparo mentre fuori fa freddo.”</td>
</tr>
<tr>
<td>

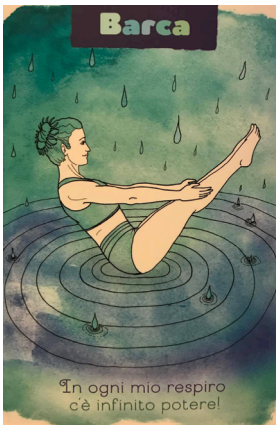
Nome: Roccia

Corpo fisico:

“Sei seduto sui talloni, le ginocchia non troppo aperte, l’alluce destro è sopra il sinistro. Porta le mani in grembo e appoggia la mano destra sopra la sinistra. Rilassa le spalle e tieni i gomiti vicini al busto, allunga la spina dorsale spingendo verso il basso ed eleva il cuore. Il mento è parallelo al pavimento. Tieni gli occhi chiusi.

La roccia distenderà tutte le tue articolazioni e ridarà vigore alla circolazione delle gambe e allo stomaco.”</td>
<td>Corpo energetico:

“Questa posizione permette all’energia delle gambe di fluire in alto lungo la spina dorsale. Se tieni gli occhi chiusi e ti concentri sul punto tra le sopracciglia, l’energia arriverà fino alla tua mente, tranquillizzandola e fortificandola. Nell’immobilità del corpo, senti il movimento del tuo respiro, fluido e calmo, che dall’interno sale e scende come una carezza.”</td>
</tr>
</table>



Nome: **Barca**

Corpo fisico:

"Seduto a terra, piega entrambe le ginocchia e avvicina i piedi ai glutei. Trova un punto di equilibrio e lentamente solleva da terra le gambe, allungandole. Porta indietro il busto ed estendi le braccia in avanti lateralmente alle gambe. Tieni il mento leggermente in dentro. Il tuo corpo ora assomiglia a una V. Non curvare la spina dorsale, tieni il petto bene aperto e sollevato. Se è troppo faticoso, puoi iniziare ad allenarti tenendo le gambe un po' piegate e puoi mettere le mani dietro le cosce per rimanere alzato, finché non avrai rafforzato gli addominali.

La Barca ti aiuta a sviluppare l'equilibrio, rafforza la schiena, le cosce e i muscoli addominali ed è benefica per gli organi digestivi."

Corpo energetico:

"È una bella posizione, ma ci vuole tanta energia per mantenerla a lungo. Come fare? Inizia gradualmente e non scoraggiarti se le prime volte la terrai solo per poco tempo. Pian piano, la tua schiena e i tuoi addominali diventeranno sempre più forti e la tua Barca navigherà più a lungo. Usa il respiro: è attraverso di esso che puoi attingere sempre nuova Energia dall'universo, ed è attraverso il respiro che puoi sentirti più forte e determinato nell'affrontare ogni sfida. Il tuo respiro è sempre con te, è il tuo amico più fidato, a cui puoi chiedere aiuto nel momento del bisogno."

Nome: **Farfalla**

Corpo fisico:

"Sei seduto a terra, con le ginocchia aperte e i piedi con le piante l'una contro l'altra. Le spalle sono rilassate, le braccia distese con le mani che avvolgono la

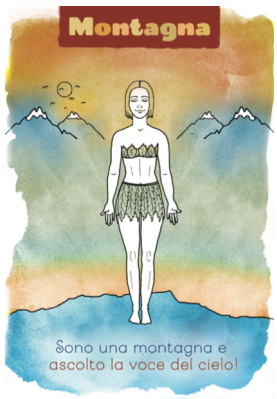
Corpo energetico:

"Stai per conoscere la farfalla dalle ali variopinte che vive nel tuo cuore: preparati!

Quando sei nella prima parte della posizione, prima di

<table>
<tr>
<td>punta dei piedi. Se preferisci, afferra gli alluci con pollice e indice. Tieni la pancia in dentro e, importantissimo come sempre, la schiena bella dritta, il cuore in alto.

Fai dei bei respiri, chiudi gli occhi e fai scendere lentamente il busto verso i tuoi piedi, inizialmente senza curvare la spina dorsale. Fai ancora un bel respiro e scendi giù, rilassa ora le spalle, rilassa la testa, arrotonda la schiena, riposati come una vera farfalla che, dopo aver volato tanto da un fiore all'altro, si ferma e chiude le sue ali.

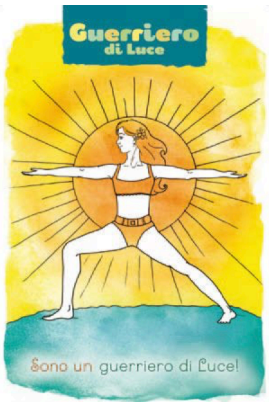
Ritorna su con il busto quando vuoi e trova una posizione più comoda con le gambe."</td>
<td>iniziare a scendere con il busto, respira bene, espandi il torace e visualizza grandi ali colorate o dorate che crescono dietro la tua schiena. Ad ogni respiro le ali si muovono dolcemente. Chiudi gli occhi. Non è una sensazione meravigliosa?"</td>
</tr>
<tr>
<td> 

Nome: Montagna

Corpo fisico:

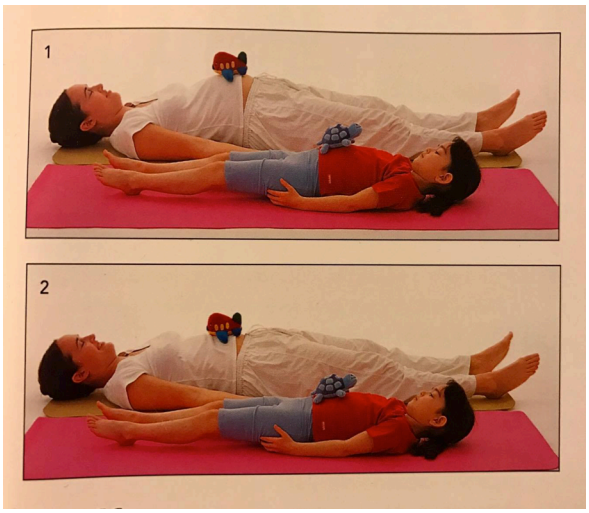
"Sei in piedi. Distribuisci il peso del tuo corpo in maniera equilibrata su entrambi i piedi, che terrai leggermente distanziati l'uno dall'altro. Le ginocchia sono rilassate, la pancia in dentro, il cuore sollevato, le spalle lontane dalle orecchie, il mento parallelo al pavimento. Le braccia sono rilassate accanto al corpo, con le mani rivolte leggermente in avanti. Tutto il corpo è allungato verso l'alto, ma ben saldo a terra. Hai presente la solidità, la magnificenza e l'elevazione di una montagna? Ecco, presto sentirai queste qualità dentro di te."</td>
<td>Corpo energetico:

"Questa posizione potrà sembrarti facile, quasi banale, invece è una posizione veramente molto importante: ti insegna, infatti, a stare correttamente in piedi, sentendo la forza della terra sotto di te che ti dà sicurezza, solidità e radicamento, e contemporaneamente la forza del cielo, che ti dà leggerezza, espansione, libertà ed elevazione. Come una vera montagna respira e senti la tua energia e la tua grande forza anche stando immobile. Senti l'energia che ti tiene forte e radicato a terra, l'energia che ti</td>
</tr>
</table>

	attira verso l'alto, l'energia in ogni cellula del tuo corpo."
 Nome: **Guerriero** Corpo fisico: "Sei in piedi, nella posizione della Montagna. Porta le mani congiunte davanti al cuore, divarica le gambe, ruota verso l'esterno il piede sinistro e piega il ginocchio sinistro in modo che sia allineato perfettamente con la caviglia sinistra. Inspira, apri le braccia portandole orizzontali rispetto al pavimento, con i palmi delle mani rivolte in alto. Le spalle sono rilassate, ma le braccia sono dinamiche, ben allungate e alla stessa altezza. Il bacino è rivolto in avanti. Inspira e allunga bene il collo; espirando, ruota la testa e guarda in direzione della tua mano sinistra. Respira in modo fluido e mantieni il busto centrale, non allungarti lateralmente. Senti che le tue gambe e braccia si rafforzano, le anche si aprono, il torace si espande. Per uscire dalla posizione distendi la gamba piegata, riporta la testa al centro e ritorna nella Montagna. Ripeti dall'altro lato."	Corpo energetico: "Questa posizione ti mette in contatto con le tue preziose qualità interiori: una grande forza, unita a gentilezza, generosità e contentezza. Visualizza una sfera di luce dorata al centro del tuo cuore: quando apri le braccia, immagina che questa luce si diffonda tutt'intorno a te e cresca sempre più mentre continui a respirare. La luce parte dal tuo cuore, ma pian piano cresce, illuminando tutto ciò che ti circonda. Non sei un Guerriero che ferisce o uccide, ma un Guerriero che porta Luce e Amore."

Allegato 2

Esempi di sequenze respiratorie tratte da *Yoga con i tuoi bambini* (Pegrum, 2013, p. 105-106):

Nome: **Respirazione del pancino rilassato** "1) Sdraiatevi sulla schiena e mettetevi un giocattolo sulla pancia, vicino all'ombelico. **Inspirando**, riempite la pancia d'aria, in modo che il giocattolo si sollevi. 2) **Espirando**, tirate in dentro l'ombelico, in modo che il giocattolo scenda. Pensate al movimento della pancia come a onde del mare. **Respirazione**: inspirate ed espirate 10 volte."	
Nome: **Soffiarsi una mosca via dal naso** "Sedetevi sulle ginocchia con la schiena dritta e mettetevi una mano sulla pancia. Inspirate profondamente con il naso ed espirate con forza, tirando indietro la pancia. Mentre lo fate, pensate di soffiarvi una mosca via dal naso. Ripetete 6-10 volte."	

Nome: **Respirazione calmante**

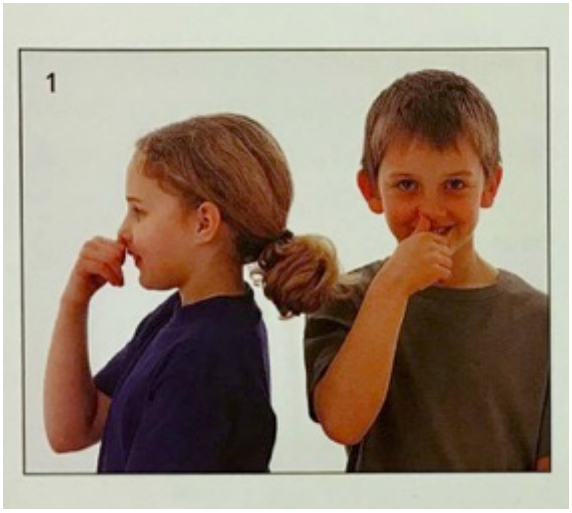
"1) Sedetevi sulle ginocchia con la schiena dritta. Piegate il braccio destro e chiudete la mano a pugno. Tirate fuori il pollice, l'anulare e il mignolo. Chiudete la narice destra con il pollice.

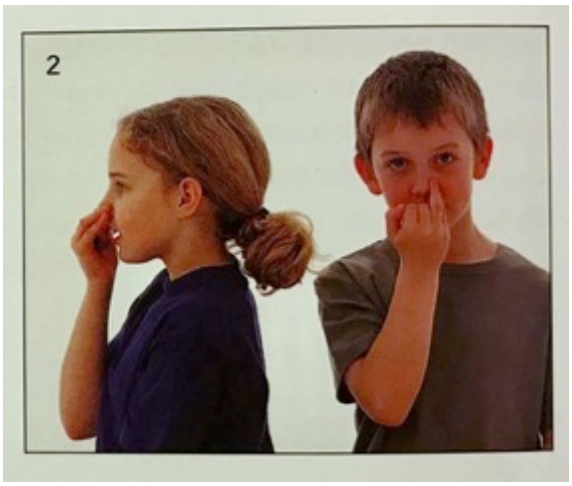
Espirando, fate uscire l'aria dalla narice sinistra.

Inspirate piano e profondamente dalla stessa narice.

2) Togliete il pollice dalla narice destra e chiudendo la sinistra con l'anulare espirate dalla narice destra.

Inspirate dalla stessa narice e ripetete il ciclo 10 volte."





Allegato 3

Esempi di letture svolte durante gli esercizi di visualizzazione/immaginazione guidata:

TESTO	BIBLIOGRAFIA
Nome: LA SPIAGGIA DESERTA "Chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e rilassati. Senti i tuoi piedi, le tue braccia, le tue gambe che toccano il tavolo e il pavimento e lentamente si rilassano anche loro. Immagina di camminare in solitudine su una bellissima spiaggia sabbiosa. Sei al sicuro e non sarai disturbato da nessuno. Guardati intorno con l'occhio della mente. Mentre cammini. Che cosa vedi? Osserva i colori. Guarda verso il mare fino in fondo all'orizzonte. Il mare è calmo o agitato? Ci sono barche? O uccelli? C'è il sole o è nuvoloso? Ascolta il suono delle onde. Ascolta il suono dei tuoi passi sulla sabbia o sui sassolini. Che altri suoni ci sono? Senti dei gabbiani? Senti l'aria che ti accarezza la pelle. Inspirala. Di che cosa odora? Che gusto ha? Ascolta il movimento del corpo mentre cammini. Percepisci la spiaggia sotto i piedi. Ora va sulla battigia e bagnati la mano con l'acqua. Che sensazione di dà? Toccati il volto con la mano bagnata: è fredda? Senti il profumo del mare e il sapore della salsedine sulle labbra? Forse hai voglia di toglierti le scarpe e i calzini e di sguazzare nell'acqua. O forse di spogliarti per fare una nuotata. O di sederti un attimo ad osservare il mare. O di continuare a camminare sulla spiaggia. Scegli tu. Avrai un mezzo minuto di tempo reale, che è proprio quello che ti serve. Qualsiasi cosa tu faccia, sii cosciente di quello che vedi, senti e percepisci intorno a te. Goditi la fortuna di essere da solo/sola in questo posto bellissimo. Ora preparati a partire, sapendo che potrai ritornare ogni volta che lo vorrai. Quando sei pronto, respira a fondo e, con un senso di contentezza, ritorna nella stanza" (Norman & Revell, 1997).	Norman, S., & Revell, J. (1997). *In Your Hands*: *NLP for teaching and learning.* London: Saffire Press. (Traduzione)

Nome: RILASSAMENTO GUIDATO CON LA VOCE "Senti tutto il tuo corpo che riposa appoggiato sul pavimento. Lascia che le tue mani e i tuoi piedi restino perfettamente tranquilli. Ora, con l'aiuto del tuo respiro, lasceremo andar via a poco a poco le tue tensioni e le sostituiremo con la sensazione che il tuo corpo è rilassato e calmo. Prova a sentire il tuo respiro. Senti l'aria che entra nel tuo corpo e poi lo lascia, come un'onda che prima sale sulla spiaggia e poi torna indietro nell'oceano. Mentre il tuo respiro esce fuori, lasciati andare, senti che ti rilassi e che questa sensazione di rilassamento diventa via via sempre più forte, via via sempre più profonda. Come l'onda porta via la sabbia per portarla nell'oceano, senti il tuo respiro che porta via le tensioni dal tuo corpo. Ora senti il tuo respiro, leggero e sciolto, che ti aiuta a rilassarti sempre di più. [...]" (Crook, 2017, p. 28).	Crook, R. (2017). *Rilassamento per i bambini: Giochi di tranquillità per piccoli e grandi*. Milano: Red Edizioni.
Nome: ALBA SULL'OCEANO Durante il rilassamento chiedete ai bambini di sentire spalle, braccia e petto come acqua in movimento... un'acqua di un meraviglioso, limpido verde azzurro... l'oceano. "Senti il dolce movimento delle onde che attraversano l'oceano, la spuma bianca che ribolle e danza sulla cresta delle onde... Il tuo viso e la tua testa sono il sole del mattino, che sorge lentamente sopra l'oceano... Senti la luce calda e brillante che si diffonde sopra l'oceano... senti il viso e la testa che splendono della loro bellezza radiosa... Senti che diffondi luce... e contemporaneamente cerca di sentire anche la	Crook, R. (2017). *Rilassamento per i bambini: Giochi di tranquillità per piccoli e grandi*. Milano: Red Edizioni.

profondità dell'oceano che si muove... il petto e le spalle... l'oceano profondo... la tua pancia e le tue gambe sono l'oceano. Ora lascia che la tua immaginazione svanisca e fa' attenzione solo alle sensazione del tuo corpo. È calmo e rilassato? Lascia che i tuoi occhi si aprano lentamente e stiracchiati pian piano, senza dimenticarti di nessuna parte. Senti la freschezza e la vitalità del tuo corpo" (Crook, 2017, p. 48).	
Nome: LA MIA ASTRONAVE "Chiudete gli occhi e fate attenzione al vostro respiro. Inspirate... e... espirate dolcemente e tranquillamente, e immaginate di stare uscendo da questa stanza e di andare nel cortile davanti. Là trovate la vostra astronave che voi stessi avete progettato e costruito. Salire sull'astronave e vi preparate al decollo. (*Pausa*) Dieci... nove... otto... sette... sei... cinque... quattro... tre... due... uno... accensione! Decollate dolcemente salendo oltre le nuvole... oltre l'atmosfera della Terra, su nello spazio. E quando guardate indietro verso la Terra, la vedete come una palla o una sfera che si allontana da voi. Scegliete un pianeta o una stella da esplorare e dirigetevici con l'astronave. Quando atterrate, decidete di esplorare questo pianeta o stella e di venire a sapere quanto più potete sulla vita delle sue creature, se vene sono. Potete, se volete, fare amicizia con una delle creature e farvi mostrare i luoghi dal vostro nuovo amico. Osservate come comunicano, come vivono, e qual è l'aspetto del loro pianeta o stella. Notate odori, suoni e sapori e come vi muovete su questo pianeta. (*Pausa*) Ora salutate il vostro nuovo amico, salite sull'astronave e dirigetevi verso la Terra. (*Pausa*) Mentre vi avvicinate alla Terra questa comincia ad apparirvi sempre più grande. Rientrate nell'atmosfera terrestre... attraversate le nuvole... e nell'avvicinarvi alla Terra individuate facilmente la vostra casa e la vostra scuola. (*Pausa*)	Murdock, M. (1989). *L'immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti: Esercizi e tecniche per l'apprendimento, la creatività e il rilassamento*. Roma: Astrolabio – Ubaldini Editore.

Ora atterrate con l'astronave... ritornate in quest'aula... e vi accorgete di essere seduti qui. Fra un istante conterò fino a cinque. Quando siete pronti aprite gli occhi, ricordando in ogni dettaglio tutto ciò che riguarda la vostra esperienza. Avrete il tempo per disegnare o scrivere sul vostro viaggio. Uno... due... tre... quattro... cinque" (Murdock, 1989, p. 88-89).	

Allegato 4

Quattro griglie di osservazione compilate prima del percorso sulle tecniche di rilassamento:

Data: Giovedì 9 febbraio 2017
Attività: Lettura + esercizio con domande di comprensione scritta (ITALIANO)
Tempi: 1 UD, mattina

Indicatori	*Mai*	*Raramente*	*Qualche volta*	*Spesso*	*Sempre*	**Osservazioni**
• Chiacchiere tra compagni			✗	✗		Soprattutto con il compagno di banco, durante i momenti di scrittura e risposta alle domande (non durante la parte di lettura silenziosa → solo alcuni).
• Oggetti che cadono				✗		Spesso scatole di matite, gomme, bombolette, fogli, colle.
• Rumore di fondo				✗		Sedie (bambini che si dondolano), canticchiare, risate.
• Espressione di malessere (stanchezza, dolori)			✗			Un paio di bambini si sono lamentati del rumore in classe provocato dalle chiacchiere e hanno chiesto di potersi spostare a lavorare sui tavoli in fondo all'aula oppure fuori.
• Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)				✗		Qualche costruzione con oggetti vari (gomme, pennarelli, ecc.) sui banchi. Bambini che si guardano attorno, oppure osservano cosa fa il compagno di banco o si limitano a guardare fuori dalla finestra.
• Bambini che si alzano per fare domande fuori luogo			✗			Un paio di bambini si avvicinano alla cattedra per chiedere quale fosse l'attività successiva. Un bambino, invece, voleva sapere quando avrebbe potuto mostrare ai compagni un oggetto portato da casa.
• Bambini che dicono di non aver capito il compito			✗			Alcuni, a dimostrazione che non hanno ascoltato la consegna precisa e chiara (dove scrivere le risposte e cosa svolgere a conclusione dell'esercizio → presente anche sottoforma di elenco alla lavagna)
• Bambini che si alzano per distrarre i compagni			✗			Ci sono tre bambini in particolare che infastidiscono i compagni alzandosi e parlando ad alta voce.
• Sensazione di perdita o mancanza di tempo			✗			Continue domande da parte di alcuni bambini relative al tempo a disposizione ("Che ore sono?", "Quanto manca?"). Spesso si mettono fretta l'uno con l'altro ("Sei ancora lì?", "Hai già finito?!").
• Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)		✗				Un bambino ha pronunciato una brutta parola ad un altro e quest'ultimo ha reagito lamentandosi con il diretto interessato e venendo da me a riferire il fatto accaduto.

A lezione di rilassamento!

Data: Giovedì 16 febbraio 2017
Attività: Lettura + esercizio con domande di comprensione scritta (ITALIANO)
Tempi: 1 UD, mattina

Indicatori	*Mai*	*Raramente*	*Qualche volta*	*Spesso*	*Sempre*	**Osservazioni**
• Chiacchiere tra compagni				✗		Bambini particolarmente chiacchieroni (generale), parlano di altro (argomenti che non hanno nulla a che fare con la scuola).
• Oggetti che cadono				✗		Spesso scatole di matite, gomme, penne, fogli, colle, forbici.
• Rumore di fondo			✗	✗		Sedie (bambini che si dondolano), risate.
• Espressione di malessere (stanchezza, dolori)			✗	✗		Come giovedì scorso, ci sono ripetute lamentele a proposito del brusio in classe.
• Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)			✗			Qualche costruzione con oggetti vari (gomme, pennarelli, ecc.) sui banchi. Bambini che si guardano attorno, oppure osservano cosa fa il compagno di banco o si limitano a guardare fuori dalla finestra.
• Bambini che si alzano per fare domande fuori luogo		✗				Nessuna osservazione rilevante.
• Bambini che dicono di non aver capito il compito			✗			Alcuni, a dimostrazione che non hanno ascoltato la consegna precisa e chiara (dove scrivere le risposte e cosa svolgere a conclusione dell'esercizio → presente anche sottoforma di elenco alla lavagna)
• Bambini che si alzano per distrarre i compagni			✗			Ci sono due/tre bambini in particolare che infastidiscono i compagni alzandosi e parlando ad alta voce.
• Sensazione di perdita o mancanza di tempo			✗	✗		Continue domande da parte di alcuni bambini relative al tempo a disposizione (es: "Che ore sono?", "Quanto manca?"). Spesso si mettono fretta l'uno con l'altro ("Sei ancora lì?", "Hai già finito?!").
• Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)	✗					Nessuna osservazione rilevante.

Data: Lunedì 13 febbraio 2017
Attività: Scheda sui grandi numeri (MATEMATICA)
Tempi: 1 UD, mattina

Indicatori	*Mai*	*Raramente*	*Qualche volta*	*Spesso*	*Sempre*	**Osservazioni**
• Chiacchiere tra compagni			✗	✗		Continue chiacchiere nonostante dovessero impegnarsi sulla scheda da risolvere → questo ha rallentato i ritmi di lavoro di alcuni bambini.
• Oggetti che cadono			✗			Alcuni bambini lanciano degli oggetti (es: gomme).
• Rumore di fondo				✗		Rumore esterno crea agitazione (alcuni bambini ne sono infastiditi o si lasciano distrarre dal rumore di un elicottero).
• Espressione di malessere (stanchezza, dolori)		✗				Durante questa attività poco, solo alcuni bambini si lamentano delle chiacchiere.
• Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)			✗	✗		Qualche costruzione con oggetti vari (gomme, pennarelli, ecc.) sui banchi. Bambini che si guardano attorno, oppure osservano cosa fa il compagno di banco o si limitano a guardare fuori dalla finestra.
• Bambini che si alzano per fare domande fuori luogo	✗	✗				Nessuna osservazione rilevante.
• Bambini che dicono di non aver capito il compito			✗			"Cosa devo fare in questo esercizio?" → a dimostrazione del fatto che non hanno ascoltato/compreso la consegna orale e non hanno nemmeno letto quella scritta.
• Bambini che si alzano per distrarre i compagni			✗			Abbastanza frequente → soprattutto i soliti 3 bambini
• Sensazione di perdita o mancanza di tempo			✗			Soprattutto verso la fine della lezione, da parte di diversi bambini.
• Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)		✗				Nessuna osservazione rilevante.

Data: Lunedì 20 febbraio 2017
Attività: Scheda sul calcolo mentale (MATEMATICA)
Tempi: 1 UD, mattina

Indicatori	***Mai***	***Raramente***	***Qualche volta***	***Spesso***	***Sempre***	**Osservazioni**
• Chiacchiere tra compagni			✗	✗		Solo due o tre bambini stanno realmente in silenzio (soprattutto dopo i primi 20 minuti di lavoro)
• Oggetti che cadono			✗			Oggetti che vengono lanciati dai compagni.
• Rumore di fondo			✗	✗		Sedie, rumori con la bocca, rumore esterno all'aula (proveniente dal giardino → lavori)
• Espressione di malessere (stanchezza, dolori)			✗			Malessere: pal di pancia (bambino), troppe chiacchiere, "Oh no! È troppo difficile!", "Non ho voglia!", chiedere di uscire per lavorare.
• Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)				✗		Giocare con gli oggetti sul banco, guardarsi in giro.
• Bambini che si alzano per fare domande fuori luogo			✗			Chiedere cosa si fa dopo.
• Bambini che dicono di non aver capito il compito				✗		Dopo la spiegazione e discussione insieme, spesso dovuto al fatto che non riuscivano a concentrarsi nel leggere la consegna scritta e di conseguenza non capivano cosa dovevano fare.
• Bambini che si alzano per distrarre i compagni				✗		Frequente!
• Sensazione di perdita o mancanza di tempo			✗	✗		Prima di iniziare: "Non ho voglia!", "Abbiamo così poco tempo?!", ecc. Quando manca poco: "Non ce la farò mai a finire".
• Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)			✗			Bambini che si lamentano di alcuni compagni che si alzano a disturbare → un bambino ha perfino calciato un cappello trovato per terra Nessun tipo di aggressività osservato.

Allegato 5

Questionario in entrata:

A caccia di risposte!

Mi serve il tuo aiuto!
Prova a rispondere a queste semplici domande.

1) Che cos'è che ti disturba di più in classe quando stai lavorando da solo/a? Puoi scegliere più opzioni.

0 Chiacchiere
0 Oggetti che cadono o fanno rumore
0 Compagni che si alzano
0 Commenti dei compagni

0 Altre cose, come _____

2) Quando devi eseguire una scheda da solo/a, ti senti spesso:

0 Annoiato/a
0 Agitato/a
0 Tranquillo/a o sereno/a
0 Felice
0 Nervoso/a
0 Preoccupato/a
0 Stressato/a
0 Arrabbiato/a

Spiega il motivo:

_____

_____

_____

3) Ti è già capitato di disturbare in classe durante un'attività che devi svolgere da solo?

0 SI
0 NO

4) Di solito cosa fai per disturbare gli altri? Puoi scegliere più opzioni.

O Chiacchiero con i miei compagni

O Faccio rumore con _____

_____

O Gioco con gli oggetti che ho sul banco

O Altro: _____

_____

5) Ti è già capitato di non riuscire a terminare un esercizio nel tempo a disposizione?

O SI
O NO

Quali sono stati i motivi?

_____

_____

_____

6) Che cosa puoi fare per permettere ai tuoi compagni di lavorare meglio e con più tranquillità?

_____

_____

_____

_____

Allegato 6

Quattro griglie di osservazione compilate durante il percorso sulle tecniche di rilassamento:

Data: Giovedì 23 marzo 2017
Attività: Lettura + esercizio con domande di comprensione scritta (ITALIANO)
Tempi: 1 UD, mattina

Indicatori	***Mai***	***Raramente***	***Qualche volta***	***Spesso***	***Sempre***	**Osservazioni**
• Chiacchiere tra compagni		✗				Solo per chiedere del materiale (es: gomma, matita).
• Oggetti che cadono	✗					Durante quest'attività non ho notato oggetti che cadevano o che venivano lanciati.
• Rumore di fondo		✗				Musica rilassante (CD) → positiva.
• Espressione di malessere (stanchezza, dolori)	✗					Nessuno esprime verbalmente alcun tipo di malessere.
• Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)	✗	✗				Nessuno gioca con oggetti. I bambini sembrano concentrati sul proprio compito, un paio di bambini guardano fuori dalla finestra per qualche secondo.
• Bambini che si alzano per fare domande fuori luogo	✗					Nessuna osservazione rilevante.
• Bambini che dicono di non aver capito il compito		✗				Un bambino si alza e si avvicina alla cattedra per chiedere informazioni a proposito di una parte di un esercizio che non riesce a svolgere ("Non ho capito cosa devo rispondere in questa domanda").
• Bambini che si alzano per distrarre i compagni	✗					Durante l'intera attività nessun bambino si è alzato a disturbare i compagni.
• Sensazione di perdita o mancanza di tempo			✗			Qualche bambino chiede quanto tempo gli resta a disposizione per terminare l'esercizio.
• Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)	✗					Nessun osservazione rilevante.

Data: Giovedì 30 marzo 2017
Attività: Lettura + esercizio con domande di comprensione scritta (ITALIANO)
Tempi: 1 UD, mattina

Indicatori	*Mai*	*Raramente*	*Qualche volta*	*Spesso*	*Sempre*	**Osservazioni**
• Chiacchiere tra compagni			✗			Ogni tanto qualche chiacchiera, ma poche → solamente nella parte finale (dopo 30 minuti di lavoro continuato).
• Oggetti che cadono		✗				Pochi: penne, matite, gomme → non causano distrazione.
• Rumore di fondo			✗			Alcuni rumori fuori dalla finestra possono dare fastidio o distrarre (elicottero, operai, cantiere).
• Espressione di malessere (stanchezza, dolori)	✗					Nessuno esprime verbalmente alcun tipo di malessere.
• Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)		✗	✗			Qualche bambino che gioca con la penna.
• Bambini che si alzano per fare domande fuori luogo	✗					Nessuna osservazione rilevante. (+)
• Bambini che dicono di non aver capito il compito	✗					Nessuna osservazione rilevante. (+)
• Bambini che si alzano per distrarre i compagni	✗					Nessuna osservazione rilevante. (+)
• Sensazione di perdita o mancanza di tempo	✗					Nessuna osservazione rilevante. (+)
• Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)	✗					Nessun osservazione rilevante. (+)

Data: Giovedì 6 aprile 2017
Attività: Schede varie di ripasso (MATEMATICA)
Tempi: 1 UD, mattina

Indicatori	*Mai*	*Raramente*	*Qualche volta*	*Spesso*	*Sempre*	**Osservazioni**
• Chiacchiere tra compagni		✗	✗			Qualche chiacchiera → poche all'inizio (durante la distribuzione del materiale) e a conclusione dell'attività.
• Oggetti che cadono		✗				Qualche gomma, penna.
• Rumore di fondo			✗			Sedie che si muovono, canticchiare.
• Espressione di malessere (stanchezza, dolori)	✗					Nessuno esprime verbalmente alcun tipo di malessere.
• Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)		✗	✗			Qualche bambino che gioca con gli oggetti sul banco (gomme, matite, bombolette)
• Bambini che si alzano per fare domande fuori luogo	✗					Nessuna osservazione rilevante. (+)
• Bambini che dicono di non aver capito il compito		✗	✗			Tre bambini → a inizio attività, poi dopo aver ricevuto le indicazioni hanno proceduto da soli alla risoluzione delle schede.
• Bambini che si alzano per distrarre i compagni		✗				2 bambini → si aggiravano tra i banchi.
• Sensazione di perdita o mancanza di tempo			✗			4/5 bambini → a fine attività chiedono quanto manca e se avranno la possibilità di finire in un altro momento.
• Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)	✗					Nessun osservazione rilevante. (+)

A lezione di rilassamento!

Data: Giovedì 13 aprile 2017
Attività: Schede varie di ripasso (MATEMATICA)
Tempi: 1 UD, mattina

Indicatori	***Mai***	***Raramente***	***Qualche volta***	***Spesso***	***Sempre***	**Osservazioni**
• Chiacchiere tra compagni		✗	✗			Ogni tanto qualche chiacchiera, ma poche → solamente nella parte finale (dopo 30 minuti di lavoro continuato).
• Oggetti che cadono		✗				Pochi: bombolette e scatole matite
• Rumore di fondo			✗			Sedie che si muovono, rumore di oggetti che vengono picchiettati sul banco.
• Espressione di malessere (stanchezza, dolori)	✗					Nessuno esprime verbalmente alcun tipo di malessere.
• Agitazione o irrequietezza (giocare con oggetti sul banco, guardarsi in giro,...)	✗	✗				Qualche bambino che gioca con la penna.
• Bambini che si alzano per fare domande fuori luogo	✗					Nessuna osservazione rilevante. (+)
• Bambini che dicono di non aver capito il compito			✗			Sorpattutto schede difficili che hanno lasciato per ultime
• Bambini che si alzano per distrarre i compagni			✗			Soliti 3 bambini → però dopo un paio di richiami sono tornati al loro posto (prima non era così evidente).
• Sensazione di perdita o mancanza di tempo		✗	✗			A fine attività: alcuni bambini chiedono quanto manca.
• Episodi di aggressività (compagni che importunano altri compagni)	✗					Nessun osservazione rilevante. (+)

Allegato 7

Questionario in uscita:

A caccia di risposte… 2!

1) Come ti senti durante i momenti dedicati al Brain Gym e allo yoga? C'è un esercizio che ti piace particolarmente?

_____

_____

_____

_____

2) Pensi sia importante svolgere dei momenti come questi a scuola? Perché?

_____

_____

_____

_____

_____

3) Come ti senti subito dopo aver fatto questi esercizi?

_____

_____

_____

4) Come ti senti durante le attività successive agli esercizi di rilassamento? Pensi che la classe in generale sia più o meno tranquilla? Come si lavora?
Spiega perché secondo te.

_____

_____

_____

_____

Questa pubblicazione, A lezione di rilassamento!, scritta da Arianna Di Maio, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.