Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana
Dipartimento formazione e apprendimento

SUPSI

TESI DI BACHELOR DI

ALINA TAVOLI

BACHELOR OF ARTS IN INSEGNAMENTO PER IL LIVELLO

PRESCOLASTICO

ANNO ACCADEMICO 2016/2017

TECNICHE DI RILASSAMENTO PER I BAMBINI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

OPINIONI DELLE DOCENTI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

RELATRICE

ELENA CASABIANCA

Vorrei ringraziare in modo particolare tutte le docenti di scuola dell'infanzia che con entusiasmo si sono messe a disposizione accogliendomi nelle sezioni e rispondendo alle mie domande permettendomi di svolgere il mio lavoro di tesi.

Ringrazio la mia famiglia e il mio fidanzato per avermi sempre sostenuta incoraggiata durante tutto il mio percorso di formazione presso la SUPSI-DFA.

Non da ultimo ringrazio la mia relatrice Elena Casabianca per il consiglio e la guida in questo percorso di ricerca.

Abstract

Alina Tavoli
Bachelor of arts in insegnamento per il livello prescolastico

Tecniche di rilassamento per i bambini della scuola dell'infanzia
Elena Casabianca

Le tecniche di rilassamento sono oggi strategie con solide basi scientifiche e comprovata affidabilità, che aiutano le persone a perseguire una condizione di benessere.
Lo scopo della ricerca è quello di appurare se l'adozione di tecniche di rilassamento, durante l'arco dell'anno scolastico favorisca un clima di classe rilassato, nel quale i bambini possono mettere in atto competenze sociali ed educative per uno sviluppo armonioso del proprio essere.
Per il raggiungimento dello scopo, ho intervistato alcune docenti della scuola dell'infanzia e ho svolto delle osservazioni sul campo per avere una visione più ampia della situazione.
La raccolta dei dati, attraverso interviste e strumenti di osservazione liberi e strutturati, ha confermato che adottando delle tecniche di rilassamento nell'arco di una giornata scolastica il clima di classe è più rilassato. Non sempre c'è relazione immediata tra l'adozione di una tecnica di rilassamento e l'ambiente, a volte bisogna applicare differenti strategie, a dipendenza in particolare dallo stato emozionale dei bambini e dalla reazione che mettono in atto.
Tuttavia i risultati ottenuti confermerebbero che le tecniche di rilassamento hanno un impatto positivo reale sia sui bambini sia sulle docenti, apportando benefici sia a livello personale che di gruppo.

Parole chiave: clima di classe, benessere, rilassamento, tranquillità, calma, bisogni, attenzione, strategie, metodi.

Sommario

1. Motivazione 1

2. Quadro teorico 3

2.1 Star bene a scuola 3

2.2 Benessere nella scuola ticinese 4

2.3 Società contemporanea 4

2.4 Rilassamento 5

2.4.1 Rilassamento alla scuola dell'infanzia 6

2.4.2 Condizioni in cui si svolge il rilassamento alla scuola dell'infanzia 6

2.4.3 Scopi e finalità del rilassamento 6

2.5 Tecniche di rilassamento 7

2.5.1 Principi guida per sviluppare al meglio le tecniche di rilassamento 7

2.5.2 Tecniche di rilassamento maggiormente diffuse 8

2.6 Strategie utilizzate con i bambini della scuola dell'infanzia 9

3. Analisi del contesto 11

4. Domanda di ricerca 13

4.1 Ipotesi di lavoro 13

5. Metodologia ricerca 15

5.1 Tipo di ricerca 15

5.2 Campione di riferimento 15

5.3 Modalità di raccolta dati 15

5.4 Valutazione 16

5.4.1 Strumenti di rilevazione dei dati 16

5.4.2 Variabili non controllabili 16

6. Parte applicativa 17

6.1 Intervista semi-strutturata 17

6.2 Osservazioni in classe 17
7. Valutazione intervento 19
7.1 Analisi e interpretazione degli aspetti emersi dalle interviste 19
7.1.1 Utilizzo delle tecniche di rilassamento da parte delle docenti della scuola dell'infanzia 19
7.1.2 Lo sviluppo della capacità di ascolto 21
7.1.3 Conoscenza di sé e degli altri 22
7.1.4 Consapevolezza di sé e del proprio corpo 23
7.1.5 Bisogni dei bambini 24
7.1.6 Benefici sulle docenti 26
7.1.7 Conclusioni riguardanti l'analisi delle interviste 26
7.2 Analisi e interpretazione degli aspetti emersi dalle osservazioni 27
7.2.1 Struttura di una mattinata tipo alla scuola dell'infanzia 27
7.2.2 Ruolo dei docenti 27
7.2.3 I bambini 28
7.2.4 Conclusioni riguardanti l'analisi delle osservazioni 29
8. Sperimentazione in classe 31
8.1 Premessa 31
8.2 Interventi 32
9. Conclusioni 33
Bibliografia 35
Allegati 37
Allegato 1 – Consapevolezza di sé 37
Allegato 2 – Intervista semi-strutturata 37
Allegato 3 – Estratti delle interviste 39
Allegato 4 – Contesti educativi 58
Allegato 5 – Osservazioni in classe 63

Allegato 6 – Interventi 79

1. Motivazione

L'argomento che ho scelto per il lavoro di tesi verte sulle opinioni di alcune docenti riguardo alle tecniche di rilassamento da adottare con i bambini della scuola dell'infanzia. Questa ricerca mi darà la possibilità di rispondere ad alcune domande che mi sono posta:

- Quali sono le opinioni delle docenti della scuola dell'infanzia riguardo le tecniche di rilassamento utilizzate con i bambini?
- In che modo e con quale frequenza le docenti utilizzano delle tecniche / attività di rilassamento nelle loro sezioni?
- Come reagiscono i bambini di fronte a queste attività?

In questi tre anni di formazione ho sempre sentito parlare dell'importanza del rilassamento, del ritorno alla calma e di alcune tecniche che i docenti mettono in atto per creare un clima di classe più calmo e rilassato. L'interesse e la curiosità per questo tema mi hanno spinto ad approfondire l'argomento.

La prima mossa è stata quella di osservare il gruppo-classe in cui svolgo la pratica. Si tratta di un gruppo di bambini vivace, ma che occasionalmente ha bisogno di momenti calmi e tranquilli per svolgere determinate attività. Penso che sia molto importante che ogni bambino impari a gestirsi in modo autonomo in uno spazio limitato e con altri bambini attorno, controllando i propri atteggiamenti, adeguandosi alle regole, alle richieste e adattandosi allo spazio che ha a disposizione. Queste osservazioni mi hanno spinto a ricercare strategie mirate da poter mettere in atto in classe, così da aiutare i bambini a trovare una soluzione al loro bisogno e alla loro crescita in autonomia. Da qui è nata l'idea di approfondire il tema delle tecniche di rilassamento. Ho esteso la mia riflessione anche ai bambini e alle docenti presso cui ho svolto le pratiche professionali precedenti. Ho avuto modo di raccogliere materiale sul tema del rilassamento e di approfondirlo con una bibliografia mirata. Ho notato che per rilassare i bambini o riportarli ad uno stato di calma perduta, le docenti utilizzano dei metodi tutto sommato semplici, intuitivi, che hanno effetti positivi e immediati sui bambini. Invece di usare un tono di voce alto e spendere un sacco di energie in richiami e rimproveri, è sufficiente per esempio recitare una filastrocca, cantare una canzone, fare dei giochi con il corpo, entrare in empatia con le parti del corpo o permettere l'ascolto di un brano musicale, magari ispirandosi a libri letti o ad insegnamenti impartiti. Ho potuto constatare di persona che queste strategie hanno un evidente riscontro positivo sui bambini e questo mi ha motivato ancora di più nel proseguire la mia ricerca sul tema.

Documentandomi ho imparato che le tecniche di rilassamento non sono solo validi strumenti scientifici per riportare i bambini alla calma, ma toccano pure la sfera cognitiva, sociale e affettiva di ogni bambino. La scuola è un luogo privilegiato per considerare questi elementi trasversali ed il docente, che pure è chiamato a proporre lezioni regolari, rispettose di un piano di studio stabilito, deve cercare le integrazioni utili per poter avere un buon clima di classe, premessa necessaria allo svolgimento delle attività.

Queste osservazioni e considerazioni hanno catturato la mia attenzione, anche perché mi sono resa conto che avrebbero potuto apportare benefici anche a me come persona e come docente. Infatti mi ritengo una ragazza con un carattere forte e nervoso, a volte fatico a trovare un giusto equilibrio in me stessa. Sicuramente in questa società ipertecnologica e frenetica, con cambiamenti ed innovazioni quotidiani, è fondamentale trovare momenti in cui ci si possa fermare, rilassare, trovare un momento in cui staccare la spina da tutto ciò che ci circonda, per ridare un po' di spazio e tempo a se stessi, affinché si possa trovare la propria tranquillità o la calma per vivere in modo migliore. Questo vale anche per i bambini, pure loro assai sollecitati, e penso che la scuola potrebbe essere un luogo privilegiato dove, anche grazie alle tecniche di rilassamento, raggiungere il benessere con se stessi e con gli altri.

Con la mia ricerca ho studiato alcune tecniche di rilassamento, che ho poi applicato nella mia pratica in classe. Ho verificato che le strategie adottate da alcune docenti hanno veramente degli effetti positivi e immediati sui bambini. La scelta delle tecniche di rilassamento da provare o adottate, ma soprattutto come le stesse vengono proposte o svolte con i bambini, sono dipese dai dati emersi dalle interviste semi-strutturate e quindi mi sono basata sull'esperienza e sui consigli ricevuti dalle docenti della scuola dell'infanzia coinvolte nel mio progetto.

Il tema da me scelto rientra nella tematica "clima di classe". Il tema è ampio, così ho deciso di focalizzarmi sulla parte che riguarda il benessere in classe, negli ambiti delle sfere, sociale e affettiva dei bambini.

L'obiettivo era di capire se questi momenti di rilassamento possano o meno influire sul clima di classe, in che modo influiscono e quali conseguenze si possono avere nei bambini.

Siccome il campione di riferimento sarebbe stato ridotto, sapevo in anticipo che si sarebbe trattato di una ricerca esplorativa, che non avrebbe potuto assumere una valenza scientifica nel mondo della scuola dell'infanzia in generale. I dati raccolti non saranno sufficienti per generalizzare la ricerca su un campione più ampio. Il mio lavoro di tesi potrà tuttavia essere un inizio per altre ricerche nel settore o un primo spunto per ampliare la ricerca, facendo altre interviste a docenti della scuola dell'infanzia e le corrispondenti osservazioni, per poi confrontare i dati, confermarli o confutarli.

2. Quadro teorico

2.1 Star bene a scuola

La scuola, insieme alla famiglia, rappresenta uno dei poli primari su cui agire per promuovere il benessere psico-fisico dell'individuo. Infatti, secondo Maraini e Schiralli (2002, p. 39), "hanno l'obiettivo di promuovere e costruire benessere" attraverso attività che tengono conto delle sfere cognitiva, sociale ed affettiva dei bambini. Il benessere "consiste nel promuovere una serie di azioni, tecniche e strategie da svolgere in classe, ma finalizzate prevalentemente a dotare bambini e adolescenti di solide competenze interne necessarie per vivere in modo soddisfacente nel presente e, soprattutto, nel futuro" (Maraini & Schiralli, 2002, p. 42).

"Trasmettendo conoscenze e capacità psicologiche, i bambini sono in grado di affrontare meglio i problemi della vita, capire se stessi e le proprie interazioni con gli altri e la scuola rappresenta il centro primario in cui soddisfare i bisogni" (Francesacto, Putton, Cudini, 1986, p. 8). Di conseguenza anche gli insegnanti dovrebbero rivedere gli stili di insegnamento tradizionali e adottarne di altri che si avvicinino alle esigenze di ogni singolo bambino. Si tratta di operare con un nuovo stile d'insegnamento, che promuova il benessere e l'autoapprendimento, aiutando il docente a divenire un consulente educativo, facilitatore della scoperta di problemi e di soluzioni da parte degli studenti, costruttore di un clima di libertà e creatività in classe.

Per favorire lo sviluppo della sfera cognitiva, sociale e affettiva, i docenti devono mettere in atto strategie, dei giochi o delle tematiche che tengono conto dell'obiettivo che si vuole raggiungere, il benessere tra gli allievi.

Anche il proprio corpo e la sfera emotiva sono validi strumenti in grado di favorire lo sviluppo del benessere in classe. "Il corpo viene visto contemporaneamente come fonte di arricchimento dell'esperienza personale e come veicolo di contatto con l'ambiente e con gli altri" (Francesacto, Putton, Cudini, 1986, p. 63).

E allora quale miglior luogo per sviluppare le competenze emozionali quali empatia, autoregolazione dei sentimenti se non la scuola dell'infanzia, considerando che tali capacità cominciano a svilupparsi proprio a quell'età? Maraini e Schiralli confermano infatti che la scuola è "l'ambito più idoneo per pianificare interventi longitudinali finalizzati a promuovere e costruire benessere" (2002, p. 40).

2.2 Benessere nella scuola ticinese

Nel nuovo "Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese" (Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport, 2015) viene messa in evidenza l'importanza della salute e del benessere degli individui all'interno della vita scolastica e dell'istituto. Attraverso la cura della salute e del benessere si mira a responsabilizzare l'allievo nell'adozione di sane abitudini sul piano proprio della salute, come della sicurezza e della sessualità.

"Essere in buona salute significa essere nella condizione fisica e psichica di poter soddisfare le proprie esigenze e realizzare i propri progetti. Significa pure stare bene nel proprio ambiente di vita, sentirsi valorizzato nella propria identità" (DECS, 2015, p. 46).

La scuola deve sostenere e promuovere queste condizioni con tutti gli allievi, tenendo però conto delle differenze di ognuno.

"La promozione della salute nella scuola (come nella società) è un processo che deve favorire la partecipazione di tutti gli individui - da soli e in gruppo - e rafforzare l'autonomia, la responsabilità e il reciproco sostegno" (DECS, 2015, p. 46). Così facendo si rafforzeranno le loro capacità, si avrà la possibilità di acquisire motivazione, conoscenze, competenze e consapevolezza. Consapevolezza quale condizione irrinunciabile di un comportamento autonomo e responsabile, con la percezione dei propri limiti e delle proprie potenzialità, la fiducia nei propri mezzi, un'immagine realistica di sé (vedi allegato 1 figura1).

Durante il percorso scolastico al bambino viene offerta la possibilità di "sperimentare il movimento quale mezzo d'espressione e d'esplorazione dello spazio, degli oggetti e delle persone; ad acquisire una sempre maggiore consapevolezza del proprio schema corporeo, a partecipare ai giochi di gruppo accettandone i vari ruoli; a scoprire quali sono i comportamenti corretti da assumere nelle diverse situazioni" (DECS, 2015, p. 67). Oltre all'ambito motorio, la scuola contribuisce all'instaurarsi di buone abitudini legate all'alimentazione e all'igiene personale, attraverso le quali il bambino impara a prendersi cura di se stesso e del suo benessere.

2.3 Società contemporanea

La società contemporanea vive un momento di continua evoluzione e di rapidi cambiamenti, favoriti da una tecnologia sempre più all'avanguardia e performante. Questa complessità tecnologica porta la società ed il singolo ad essere iperstimolati dalla novità, per rimanere agganciati alla rapida evoluzione. Tutta questa frenesia, sempre alla ricerca del meglio e del veloce, porta nelle persone un accumulo di stress e di ansia da prestazione, che destabilizzano l'equilibrio dell'essere umano (Penati, 2013), in continua sollecitazione.

Auriol (1987, p. 14) sostiene che “siamo sempre alla ricerca di sensazioni, e sensazioni sempre più forti. Esse ci danno l’impressione di essere più vivi: infatti aumentano la nostra energia. Ma oltre a un certo limite esse diventano più grandi di noi e cominciano a danneggiarci.

Anche i bambini, già in età della scuola dell’infanzia, subiscono le conseguenze di questa vita frenetica. “Mi capita sempre più spesso di vedere bambini stressati, e sempre più piccoli. Con troppa frequenza noto la loro difficoltà a concentrarsi e a rilassarsi, e peggio ancora a dormire, per non parlare della fatica e dell’irritabilità” (Malenfant, 2012, p. 7).

Anche Lantieri afferma che “anche la vita dei bambini è oggi molto più caratterizzata dallo stress. Quando gli adulti vivono ad un ritmo accelerato e frenetico, i bambini ne subiscono le conseguenze” (2015, p. 21).

2.4 Rilassamento

L’interrogativo sorge così spontaneo: cosa fare per evitare che tutta questa pressione influisca sulla persona e di conseguenza sull’ambiente?

Molti studiosi hanno indirizzato le loro ricerche verso il rilassamento e le tecniche di rilassamento, come Penati (2013), nel suo libro “Le tecniche di rilassamento”; Crook (1990), nel libro “Rilassamento per i bambini. Giochi di tranquillità per adulti e bambini”; Levey (1987), nell’opera “L’arte del rilassamento, della concentrazione e della meditazione: tecniche antiche per la mente moderna”. Tutte queste ricerche hanno come obiettivo il raggiungimento di un buon equilibrio personale e il contribuire a favorire lo sviluppo delle proprie competenze.

Il termine “rilassare” deriva dal latino *relaxare,* che significa distenere, sia fisicamente che mentalmente. Quindi mettersi in uno stato di decontrazione in modo da liberarsi da uno stato di tensione nervosa (Malfant, 2012).

Come spiega Lacroix (1998), il rilassamento è la chiave per sbloccare la tensione fisica che, spesso, è una sorta di protezione contro gli stress emotivi. Inoltre egli sostiene che imparare a rilassarsi migliorerà la qualità della vita naturalizzando gli effetti negativi dello stress. Con un appropriato rilassamento è possibile liberarsi dalla tensione fisica e mentale accumulata, ripristinando le energie esaurite. Il rilassamento riporta dunque ad un senso di totalità e benessere.

Attraverso il corpo entriamo in contatto diretto con noi stessi ed il corpo stesso ci permette di sentire le nostre sensazioni interne e di ridurre le nostre tensioni corporali e mentali (Gemelli, 2011).

2.4.1 Rilassamento alla scuola dell'infanzia

Grazie al rilassamento il bambino è in grado di sperimentare dentro di sé uno stato di calma e di serenità (Crook, 1990).
È quindi molto importante iniziare a svolgere esercizi di rilassamento o a proporre tecniche di rilassamento già a partire dalla scuola dell'infanzia (Lantieri, 2015).
Se rilassarsi è qualcosa che si impara, possiamo anche insegnarlo ai bambini. I bambini possono anzi essere gli attori di questi esercizi, senza scordare che un ruolo fondamentale lo giocano anche gli adulti che fungono sia da compagno indispensabile, sia da complice insostituibile, per dare vita ai giochi. Il ruolo dell'adulto quindi è quello di accompagnare i bambini in questo percorso (Malenfant, 2012).

2.4.2 Condizioni in cui si svolge il rilassamento alla scuola dell'infanzia

Considerando la tenera età dei bambini che frequentano la scuola dell'infanzia, per ottenere dei benefici è importante tenere in considerazione lo spazio dove proporre gli esercizi. Esso dovrebbe essere tranquillo, indisturbato, in modo che il bambino possa sentirsi sicuro e a suo agio (Crook, 1990). Oltre alla cura dello spazio è consigliabile creare un'atmosfera silenziosa, con un'illuminazione limitata e possibilmente molto arieggiato.
Non va dimenticato che è di fondamentale importanza la regolarità con la quale vengono proposte queste attività, la motivazione data e la capacità di rendere i bambini attivi (Malenfant, 2012).
I giochi di rilassamento o le tecniche di rilassamento possono essere proposti in diversi momenti della giornata. Non esiste una ricetta che vada bene per tutti, ma ognuno deve tenere in considerazione la realtà in cui opera. Possibilmente è meglio praticare questi esercizi prima che i bambini siano eccessivamente stanchi.
Alla scuola dell'infanzia possono essere proposti dopo un'attività di movimento, prima del riposino, durante il momento di accoglienza (quindi prima ancora che la giornata alla scuola dell'infanzia cominci), prima di mangiare, prima dello svolgimento di un compito di ordine cognitivo (Malenfant, 2012).

2.4.3 Scopi e finalità del rilassamento

Il rilassamento offre tanti benefici per i bambini, dallo stato di benessere, al miglioramento della concentrazione, allo stimolare la capacità di apprendimento, a riuscire a dormire meglio. Il rilassamento è di grande aiuto anche per l'adulto che, attraverso le sue tecniche, riesce a sfogare

l'energia in eccesso dei bambini, a ristabilire la calma in un gruppo di bambini, a prevenire gli effetti della fatica e dello stress nei bambini.
Attraverso il rilassamento è possibile aiutare i bambini a svolgere le attività in modo più tranquillo e rilassato, alfine di ottenere dei risultati soddisfacenti, che pure contribuiscono ad uno stato di benessere della persona.

2.5 Tecniche di rilassamento

Quando si parla di rilassamento è necessario considerare due elementi fondamentali per ottenere dei risultati soddisfacenti: la respirazione e la concentrazione.
Per qualsiasi attività di rilassamento bisogna concentrarsi sul respiro profondo come elemento fondamentale. Il respiro profondo a pieni polmoni rilassa l'intero corpo e la mente (Lacroix, 1998).
La concentrazione, invece, insegna ad utilizzare la mente che è, di solito, distratta. Utilizzando la mente in maniera consapevole, si ha la possibilità di attirare l'attenzione su qualsiasi cosa si fa e aumentare la concentrazione. Avere una mente concentrata vuol dire anche aumentare la crescita del proprio apprendimento. È possibile allenare la mente per raggiungere livelli di concentrazione sempre più elevati (Levey, 1987).
È appurato che le tecniche di rilassamento sono metodi validi, affidabili e con basi scientifiche che aiutano le persone a perseguire una condizione di benessere (Penati, 2013).
Le tecniche di rilassamento sono di grande aiuto nel preparare il corpo, la mente, le emozioni e i pensieri ad affrontare con consapevolezza, tranquillità e lucidità le sfide che la quotidianità ci impone. Come afferma Crook (1990, p 18), "le tecniche di rilassamento servono per sbloccare l'energia risanatrice che è presente in ogni individuo."
Le tecniche di rilassamento sono valide per qualsiasi soggetto e non è necessaria nessuna particolare condizione per poterle applicare e trarne risultati positivi, come rivelano le ricerche di Penati (2013).

2.5.1 Principi guida per sviluppare al meglio le tecniche di rilassamento

Per sviluppare al meglio le tecniche di rilassamento, Levey (1987) suggerisce alcuni principi guida che sono, a mio avviso, fondamentali per la pratica con i bambini. Innanzitutto una buona motivazione, per capire perché si sta praticando o meno il rilassamento. Una pratica regolare e costante per ottenere benefici, un ambiente tranquillo e confortevole. La giusta posizione eretta

contribuisce a migliorare i risultati, così come la distribuzione del tempo. È necessario praticarli quando se ne sente il bisogno e prima di trovarsi mentalmente o fisicamente esauriti.

2.5.2 Tecniche di rilassamento maggiormente diffuse

Penati (2013, p. 20) osserva che vi sono una moltitudine di tecniche di rilassamento e prova a farne una panoramica. Le tecniche maggiormente diffuse sono: il metodo progressivo di Jacobson e il training autogeno di Schultz.

La pratica del rilassamento progressivo di Jacobson "consiste nell'alternanza contrazione / rilasciamento dei principali gruppi muscolari, prestando contemporaneamente attenzione alle sensazioni di ciascuna parte del corpo" (Lantieri, 2015, p. 36). Dopo una presa di coscienza, che il nostro corpo ci trasmette attraverso dei segnali eloquenti, è possibile applicare questa strategia ogni volta che se ne ha bisogno ed è dimostrato che si ottiene la diminuzione della tensione all'interno del nostro corpo.

Il noto medico e neurofisiologo Schultz ha invece ideato una tecnica psicoterapeutica chiamata training autogeno. Il training autogeno è un metodo di auto-distensione, è una tecnica di rilassamento che porta ad allontanarsi dalla realtà, è un metodo per diventare più padroni di sé, una condizione indispensabile per sopportare e superare le tensioni o per prendere decisioni importanti. "Il training autogeno è applicabile, in generale, a tutti coloro che si apprestano ad affrontare situazioni o momenti di particolare stress" (Penati, 2013, p. 77). Il training autogeno è una tecnica innocua, anche se esistono delle controindicazioni, non rilevanti.

Negli ultimi anni sono apparse altre tecniche di rilassamento che fanno parte di processi di intervento più strutturati, come ad esempio gli esercizi di rilassamento derivanti dalla scuola di pensiero mindfulness. Con questa tecnica s'intende "uno stato mentale, una modalità dell'essere non orientata a scopi, il cui focus è il permettere al presente di essere com'è e permette a noi di essere, semplicemente, in questo presente. È uno stato mentale non concettuale, non-discorsivo, non-linguistico e che apre degli insight che portano alla comprensione profonda del funzionamento della mente stessa" (Penati, 2013, p. 97).

La mindfulness non ha come obiettivo primo il rilassamento, perché esso è una diretta conseguenza di questa tecnica, ma mira piuttosto all'apprendimento della concentrazione, della consapevolezza di emozioni e dell'accettazione di ciò che è e di ciò che avviene.

2.6 Strategie utilizzate con i bambini della scuola dell'infanzia

Nella scuola dell'infanzia e soprattutto con i bambini in tenera età è consigliabile proporre le tecniche di rilassamento sotto forma di gioco, cercando di inserirle in uno sfondo o in un'attività ludica. Una volta che i bambini le hanno conosciute, sono loro stessi a chiedere di poterle praticare (Gamelli, 2011).

Per permettere al bambino di rilassarsi, per avere maggiori energie e migliorare le sue capacità di attenzione, gli esercizi dovrebbero essere svolti ogni giorno, perché "rilassarsi è qualche cosa che si impara" (Malenfant, 2012, p. 10). Se gli esercizi vengono ripetuti, a lungo termine il benessere fisico, emotivo e l'autostima tendono ad aumentare, portando il bambino a raggiungere uno stato di calma e serenità. Di conseguenza il bambino sviluppa una maggiore sicurezza di sé. "Un po' per volta i ragazzi capiscono che, quando rilassano la tensione corporea, sperimentano dentro di sé una serenità tranquilla, una sensazione piacevole che sono felici di continuare ad approfondire " (Crook, 1990, pp. 19-20).

È quindi importante tenere presente che "la scelta delle tecniche di rilassamento, combinabili secondo le soluzioni più originali, tiene conto di un insieme di fattori quali l'età, il grado di familiarità con esse, non escludendo le resistenze e le difficoltà che a volte si palesano nella costrizione all'immobilità e al silenzio che l'esperienza richiede, e la cui durata deve perciò misurarsi sugli specifici bisogni (Gamelli, 2011, p. 88).

3. Analisi del contesto

Nella sezione di Croglio-Castelrotto sono presenti 16 bambini, 9 femmine e 7 maschi. Vi sono 6 bambini del secondo livello obbligatorio, 7 del primo livello obbligatorio e 3 del primo livello facoltativo.

Fino al mese di gennaio i bambini del primo livello facoltativo frequentano la scuola dell'infanzia solo al mattino, mentre tutti gli altri hanno una frequenza completa. Una bambina del secondo livello obbligatorio al lunedì pomeriggio usufruisce del servizio di logopedia.

Dalle mie osservazioni posso affermare che sono dei bambini molto curiosi, si interessano di tutto ciò che succede all'interno della sezione, osservano attentamente lo spazio che hanno a disposizione notando cambiamenti, ma anche le attività che svolgono i compagni. Sono autonomi sia nella gestione del tempo libero che nelle attività spontanee.

Nella sezione non sono presenti casi speciali o bambini con difficoltà gravi. Ci sono tuttavia bambini che hanno difficoltà legate al linguaggio o di tipo caratteriale. Sono comunque difficoltà che, a mio avviso, con il passare degli anni potranno risolversi.

A livello di gruppo tutti i bambini collaborano tra loro e si aiutano, raggiungendo un discreto livello di coesione ed integrazione del gruppo. I bambini giocano con tutti senza nessuna particolare difficoltà, anche se ognuno ha delle amicizie ben definite. In alcuni momenti però ho notato la formazione di gruppi sia in base all'età, (secondo e primo livello obbligatorio e primo livello facoltativo), sia in base al sesso femminile e maschile, ma anche riguardo al grado di parentela. Infatti nella sezione sono presenti 5 coppie di fratelli, tra cui una coppia di fratelli gemelli. Come fratelli si cercano, giocano insieme e si preoccupano l'uno dell'altro.

Il gruppo sezione è socievole e solidale, quando un bambino ha un problema tutti gli altri si interessano, cercano di capire cosa gli è successo e se è possibile trovano una soluzione per risolvere il problema. In rare occasioni subentrano la competitività e individualismo. Posso affermare che il gruppo è più indirizzato verso la cooperazione e la corresponsabilità.

È un gruppo creativo, a cui piace inventare costruzioni con il materiale di fortuna, ma sanno anche inventare origami e si esprimono attraverso disegni molto creativi e fantasiosi. I bambini mostrano particolare interesse per i burattini, la casina e le attività motorie. I principali bisogni per il gruppo sono la relazione, un ascolto attivo e attività di movimento guidate, per dar libero sfogo a questi loro bisogni.

Per rispondere a questi bisogni dei bambini, ho pensato di prendere in considerazione alcuni suggerimenti che le docenti mi daranno durante le interviste.

La docente utilizza diversi stili educativi a dipendenza dei bisogni dei bambini. Pianifica si la programmazione annuale, ma è molto flessibile perché coglie gli stimoli dei bambini e li segue modificando la programmazione. Propone anche laboratori, legati alla programmazione, nei quali lascia l'opportunità ai bambini di sperimentare e scoprire. La docente presta particolare attenzione anche ai bisogni quotidiani del bambino, cercando di integrarli alla sua programmazione giornaliera. Il metodo utilizzato è il lancio di una situazione problema a tutto il gruppo, invitandolo a ricercare una soluzione con la collaborazione di tutti.

L'edifico scolastico ospita due sezioni. Ogni sezione ha a disposizione un'aula, un atrio, uno spogliatoio e un salone propri. In comune ci sono la mensa e il giardino. Le docenti delle due sezioni collaborano, portano avanti lo stesso programma e svolgono diverse attività in comune.

L'organizzazione della giornata non è fissa, ma varia a dipendenza dei bisogni e degli interessi dei bambini. Durante la giornata si cerca di proporre attività che toccano le diverse aree e discipline. Vengono proposti ai bambini dei rituali, quali il bambino del giorno, il calendario (data, mese, giorno, stagione), la conta dei bambini presenti e la merenda. Al lunedì mattina si scelgono anche i camerieri, che rivestono questo incarico per tutta la settimana.

4. Domanda di ricerca

Quali sono le opinioni delle docenti della scuola dell'infanzia riguardo le tecniche di rilassamento utilizzate con i bambini?
In che modo e con quale frequenza le docenti utilizzano delle tecniche / attività di rilassamento nelle loro sezioni?
In che modo reagiscono i bambini a queste attività?

4.1 Ipotesi di lavoro

Con questa ricerca vorrei approfondire l'argomento delle tecniche di rilassamento che mettono in atto alcune docenti della scuola dell'infanzia nelle proprie classi.
L'ipotesi fondamentale rispetto a questo argomento è che ai bambini fa bene praticare dei momenti di rilassamento durante l'arco della giornata, alfine di raggiungere quella tranquillità e calma necessaria per poter svolgere le attività. Penso che da queste tecniche i bambini possano trarre numerosi benefici, dalla comprensione di ciò che veramente fa stare bene a prendersi il tempo per conoscere sé stessi e capire i propri bisogni. Sicuramente per poter fare questo giocano un ruolo fondamentale le docenti che, consapevoli dell'importanza della pratica delle tecniche di rilassamento, cercheranno di mettere in atto la tecnica migliore per il proprio gruppo-classe, tenendo conto anche dei bisogni degli stessi e della tempistica.

5. Metodologia ricerca

5.1 Tipo di ricerca

La ricerca che ho svolto è di tipo qualitativo. I dati e le osservazioni sono infatti stati raccolti attraverso diversi strumenti, quali le interviste semi-strutturate, le griglie osservative e un diario.

5.2 Campione di riferimento

La ricerca prevede di svolgere delle interviste semi-strutturate a diverse docenti della scuola dell'infanzia che attualmente lavorano sul territorio ticinese. Dopo la raccolta degli aspetti emersi dalle interviste, sono state effettuate delle osservazioni nelle sezioni in cui lavorano le docenti intervistate, per avere maggiori dettagli sui dati raccolti.
Le interviste e le osservazioni sono state svolte sulla base della disponibilità sia mia che delle docenti coinvolte. Le osservazioni saranno spontanee, ponendo però l'accento sullo stile di insegnamento della docente e le reazioni dei bambini.

5.3 Modalità di raccolta dati

Utilizzo l'intervista semi-strutturata (vedi allegato 2) per intervistare alcune docenti di scuola dell'infanzia. Le domande che intendo sottoporre loro toccano diversi temi. Partendo dalla loro realtà, dalla descrizione della classe, dagli spazi e di una giornata tipo, per arrivare al tema della ricerca, le tecniche di rilassamento. In particolar modo inviterei le docenti ad esporre le tecniche che utilizzano, i motivi per cui le usano, i benefici che si possono ottenere e da dove o da che cosa hanno tratto le loro conoscenze. Se le docenti non dovessero fare uso di tecniche di rilassamento, le inviterei a parlare del ritorno alla calma o di altri metodi che utilizzano per calmare i bambini e ottenere di nuovo la loro attenzione durante le attività che propongono.
Al termine delle interviste ho chiesto ad ogni docente di poter svolgere delle osservazioni nella classe in cui lavora. Questo mi ha permesso di raccogliere ulteriori dati e provare a mettere in atto le tecniche di rilassamento, le strategie, i metodi, i trucchi, che portano i bambini da uno stato di agitazione ad uno stato di calma anche nella mia classe.

5.4 Valutazione

5.4.1 Strumenti di rilevazione dei dati

Per raccogliere i dati ho pensato di utilizzare delle interviste semi-strutturate, che permettono di toccare determinati argomenti, ma allo stesso tempo permette agli intervistati di parlare liberamente sull'argomento proposto.
Oltre all'intervista verranno utilizzate delle griglie osservative per le osservazioni nelle sezioni delle docenti coinvolte nella ricerca. Queste aiutano ad orientare l'osservatore durante la raccolta dati.
In base a quello che emerge dall'analisi dei dati, proverò ad utilizzare alcune tecniche di rilassamento, suggerite o osservate, all'interno della mia sezione. Sarà mia premura allestire un diario giornaliero sul quale annoterò le attività proposte ai bambini e le loro reazioni di fronte a tali attività.

5.4.2 Variabili non controllabili

Ho individuato delle possibili variabili non controllabili che possono presentarsi e quindi influire sui risultati. Una di queste variabili è il tempo che i bambini trascorrono alla scuola dell'infanzia. Siccome la ricerca viene svolta nel periodo tra gennaio e maggio, i bambini sono già abituati all'ambiente in cui trascorrono la giornata. Durante la giornata bisogna tenere conto del ritmo, delle abitudini, dei bisogni, degli interessi, delle curiosità dei bambini. Un'altra variabile è l'abitudine. All'inizio dell'anno ogni docente esige determinate cose dai bambini e ha delle abitudini, una routine, che propone ogni giorno. Un'ultima variabile è lo stile di insegnamento delle docenti. Ogni docente ha una propria personalità, che inconsapevolmente può influenzare la spontaneità dei bambini. Ogni docente quindi "modella" il gruppo-classe in base alla sua personalità, al suo carattere, alle esperienze passate.

6. Parte applicativa

6.1 Intervista semi-strutturata

L'intervista semi-strutturata (vedi allegato 2) mi permette di raccogliere le opinioni delle docenti riguardo le tecniche di rilassamento che utilizzano nelle loro sezioni. Vorrei innanzitutto partire formulando domande legate alla propria realtà per arrivare a domande più mirate riguardanti il tema scelto. È di particolare importanza sottoporre alle docenti domande riguardanti le tecniche di rilassamento che utilizzano, cercare di far loro esprimere la motivazione per cui le utilizzano, eventuali benefici che ottengono, e non da ultimo come sono venute a conoscenza di tali tecniche e quali sono le fonti di riferimento. Se durante le interviste dovesse emergere che le docenti non fanno uso di tecniche di rilassamento, le inviterei ad esporre eventuali strategie che mettono in atto per ritornare alla calma e ottenere di nuovo l'attenzione di tutti i bambini per le attività successive proposte.

6.2 Osservazioni in classe

Le osservazioni in classe (vedi allegato 5) vogliono essere una testimonianza di quanto espresso dalle docenti riguardo il modo e la frequenza con la quale utilizzano le tecniche / attività di rilassamento nelle loro sezioni e come reagiscono i bambini di fronte a queste attività. Per assistere a questi momenti e raccogliere i dati ho preparato una griglia suddivisa in tre parti: attività che le docenti propongono ai bambini, modi di essere e di fare delle docenti stesse durante le attività proposte e le reazioni dei bambini (vedi allegato 5).

7. Valutazione intervento

7.1 Analisi e interpretazione degli aspetti emersi dalle interviste

A seguito delle interviste fatte alle docenti della scuola dell'infanzia (vedi allegato 3) sono emerse le seguenti considerazioni:

7.1.1 Utilizzo delle tecniche di rilassamento da parte delle docenti della scuola dell'infanzia

Da sempre le docenti della scuola dell'infanzia mettono in atto diverse tecniche di rilassamento nelle loro classi. Alcune sostengono che utilizzare le possibili tecniche di rilassamento "è molto personale." Esse vengono prevalentemente utilizzate per portare i bambini da uno stato di agitazione ad uno stato di tranquillità. Alcune hanno adottato le tecniche di rilassamento anche nella propria vita privata "le tecniche di rilassamento fanno parte della mia vita quotidiana" (docente 3), e "nel corso della mia carriera scolastica ho proposto ai bambini questa semplice esperienza (training autogeno) e ne ho approfittato anch'io nella mia vita" (docente 3).
Durante una giornata di scuola, vengono proposti momenti di rilassamento, in quanto "fanno parte della giornata che vivi a scuola" (docente 9) ma, come affermato da alcune docenti, è un modo personale di fare scuola "il mio personale modo di fare scuola, un continuo e costante arricchimento da parte di tutti gli attori in scena, me compresa" (docente 3).
Altre, invece, ne fanno un uso regolare perché è un proprio un modo di essere "io le uso abbastanza regolarmente […] perché fanno parte del mio modo di essere, lo facciamo quando ne abbiamo voglia, anche quando me lo chiedono loro" (docente 9).
Le tecniche di rilassamento possono essere utilizzate come valvola di sfogo, soprattutto prima del momento del pranzo "quando rientrano dal giardino a volte ci fermiamo sulla porta, urliamo fuori una lettera che scelgono i bambini e poi andiamo a mangiare" (docente 8).
È anche interessante notare come alcune docenti portano in aula i propri interessi personali o addirittura delle tecniche apprese in altri contesti al di fuori della scuola, sperimentate personalmente e reputate ottime da adottare anche con i bambini, ma con le dovute regolazioni, al fine di vivere in modo migliore la giornata.
Le strategie che le docenti mettono in atto sono diverse, ricche. La docente 1 utilizza degli animaletti o svolge delle attività nella quale il bambino trova piacere o divertimento nel partecipare.

"Trovo che usare burattini, animaletti, un'altra voce questo aiuta già a rendere il clima più tranquillo. […] Avevo fatto un corso con il docente di sostegno, che lui fa brain gym, che è questa ginnastica per la mente per connettere i due emisferi e ci sono molti esercizi che ogni tanto adottiamo. Ci sono anche altre attività che facciamo di calma, per esempio con la sabbia facciamo delle forme, il nostro contrassegno, e poi abbiamo anche usato il riso."

La docente 6 utilizza una tecnica chiamata reiki. In origine è un metodo di guarigione che, attraverso l'impostazione delle mani, trasmette l'energia. Questa tecnica è utilizzata dalla docente quando i bambini più piccoli fanno il riposino, passando da ognuno mette le mani sulla loro pancia e effettua dei massaggi a semicerchio "l'unica tecnica che mi viene in mente che avevo imparato è reiki, una specie di cerchi, è per massaggiare la pancia quando i bambini si rilassano in brandina."

La docente 3 ha scoperto e praticato il QJ GONG nella sua vita privata, e ha pensato che poteva proporlo anche ai bambini. "Il mio personale percorso mi ha poi portata a scoprire e a praticare il QJ GONG e anche questo ogni tanto uso con i bambini." Questa tecnica consiste in movimenti semplici, lenti e mentalmente visualizzabili.

Per alcune docenti, l'utilizzo o meno delle tecniche di rilassamento è fortemente legato ad alcuni aspetti fondamentali quali il gruppo-classe, il proprio credo e il clima di classe.

La maggior parte di esse utilizza le tecniche di rilassamento in quanto si ritrova ad avere "un gruppo molto agitato o molto vivace" (docente 4, docente 8), "piuttosto che gridare o impazzire perché non stanno attenti allora preferisco rubare cinque minuti all'attività così si calmano, si riprendono" (docente 5). "Ci sono classi e classi" (docente 8) e personalità differenti a cui far capo e "dipende anche da docente a docente" (docente 7). "Come docente io do la mia impronta al gruppo, tu ne dai un'altra, un'altra docente ne dà un'altra ancora. È chiaro che secondo me sta la sensibilità della docente dire attuo o non attuo queste tecniche a dipendenza del gruppo di bambini che hai" (docente 2). Ogni docente mette in atto le proprie strategie per arrivare ad un obiettivo prefissato, che siano queste tecniche di rilassamento o altro, "penso che ogni docente ha i suoi trucchetti" (docente 6).

È da ribadire che tutte queste proposte vengono offerte ai bambini sotto forma di gioco, trovando piacere e divertimento nello svolgerle "comunque sono delle attività giocose e i bambini sono contenti di farle" (docente 1). Bisogna tenere presente comunque che "ci vuole un gruppo pronto a riceverle oppure fare molto esercizio" (docente 1).

Ma non tutte la pensano così, ci sono anche docenti che consigliano di utilizzare queste tecniche indipendentemente dal gruppo di bambini "l'unico suggerimento è che io lo consiglio comunque indipendentemente dal gruppo" (docente 4) in quanto hanno potuto notare, dalla messa in pratica di queste tecniche, cambiamenti positivi nei bambini. La cosa migliore è "di provare semplicemente"

(docente 5) ad utilizzarle e prendere atto degli eventuali cambiamenti. Provare affinché si trova la tecnica efficace per il raggiungimento dell'obiettivo che ci si pone "continui a cambiare fino a quando trovi quella giusta per la tua classe" (docente 8). È sott'inteso che la docente "deve conoscere bene il suo gruppo intanto e anche i singoli. Cioè il gruppo è fatto da tante personalità e quindi deve conoscere anche i singoli, di riservarsi del tempo comunque su questo. Poi hanno tutti comunque bisogno un po' di attenzioni" (docente 9).
Da tutte queste considerazioni emerge che l'attenzione, la disponibilità, la ricerca di nuove sfide da parte delle docenti sono i presupposti per favorire il benessere nelle sue diverse forme.

7.1.2 Lo sviluppo della capacità di ascolto

Una delle tante competenze sulla quale la scuola dell'infanzia mette l'accento è proprio lo sviluppo della capacità di ascolto. "Fa bene a loro riuscire a stare in silenzio, per ascoltarsi senza mai interrompere, parlare" (docente 1). Durante l'arco della giornata l'ascolto riveste un ruolo importante, basti pensare ai rituali mattutini, attraverso i quali i bambini hanno la possibilità di capire che ci sono momenti dove devono imparare ad ascoltare la docente e ascoltare gli altri. Le tecniche di rilassamento possono rivelarsi un ottimo strumento per il raggiungimento di questi obiettivi, "con queste tecniche imparano, cioè io sono qua adesso in questo momento sono io, mi ascolto, ascolto gli altri e poi dopo farò quello che voglio fare" (docente 7).
Il bambino impara che ci possono essere dei tempi dove può gestirsi in modo autonomo, fare quello che vuole, pur sempre rispettando però delle regole prestabilite. Ci sono anche dei momenti in cui si richiede al bambino uno sforzo maggiore per stare tranquillo, come gli verrà sicuramente richiesto nel futuro "impara a capire che comunque ci sono dei tempi dove bisogna fare silenzio, che bisogna non urlare, non correre, non gridare, stare fermi, ascoltarsi. All'inizio alcuni bambini sono imbarazzati a fare un momento di silenzio, spaesati anche. Adesso che è un po' routine ormai è entrata nella quotidianità quindi funziona" (docente 1).
Una tecnica molto efficace, e utilizzata da tutte le docenti della scuola dell'infanzia, è l'utilizzo del tono della voce. A dipendenza di come e quando viene utilizzato esso ha influenza benefica sui bambini. "Il ritorno alla calma funziona un po'…trovo...con la voce, con il modo che sei tu oppure si dice anche che il gioco è finito e lo dici con le parole" (docente 9).
"Loro sono chiamati ad essere sdraiati con gli occhi chiusi e a far finta dentro di loro di essere. Tu lo racconti e loro si immaginano" (docente 3).

Efficaci sono anche quei momenti di silenzio, dove si invitano i bambini all'ascolto del mondo che ci circonda "può servire anche un momento di ascolto proprio di niente, né parole né musica (docente 9), "so che una volta per esempio stava piovendo e allora ho detto ai bambini fermiamoci un attimo proviamo ad ascoltare il suono della pioggia" (docente 7).
Nella società odierna è importante dare l'opportunità al bambino di rilassarsi, stare un momento tranquillo ascoltando una musica o addirittura ascoltare sé stessi in silenzio. "L'importante è l'educazione che secondo me la devi già dare al bambino perché siamo già in una società frenetica e non sono più pseudo abituati a dire mi rilasso, non faccio niente, ascolto […] per far capire come è bello stare in rilassamento, stare lì semplicemente ad ascoltare una storia o leggersi semplicemente un libro. È proprio un'educazione all'ascoltarsi" (docente 2).
L'ascolto è una competenza fondamentale per i bambini della scuola dell'infanzia. La giusta educazione, la messa in pratica delle tecniche che possono aiutare a migliorare l'ascolto, sono quindi molto importanti.

7.1.3 Conoscenza di sé e degli altri

Vi sono momenti, nelle giornate che si svolgono alla scuola dell'infanzia, che si ripetono, durante i quali si ha la possibilità di conoscenza reciproca. "Da quando c'è la chiacchierata dello spuntino ci si conosce, si capiscono tante altre cose, sono dei momenti secondo me dove si può prendere tanto della conoscenza dei bambini" (docente 10).
Così come il riposo pomeridiano durante il quale i bambini sono "soli" con sé stessi, non più a contatto con gli altri, e questo può essere molto utile per riportare alla propria calma interiore e alla riflessione (docente 10).
Al bambino vengono proposti momenti dove può sentirsi più calmo e tranquillo e si crea un clima più intimo e famigliare. "Più che tecniche di rilassamento penso che siano un po' dei momenti di ritorno alla calma, per mantenere il gruppo più tranquillo e si crea un clima diverso, più famigliare. Sono più intime" (docente 6).
Anche in questi momenti il bambino è chiamato ad avere un minimo di controllo di sé per favorire la conoscenza di se stesso e degli altri. "Trovo sia importante per il bambino riuscire a controllarsi, contenersi a livello verbale e fisico nei momenti dove viene richiesto" (docente 4).
All'interno di questi momenti la docente può trovare spazio per approfondire la conoscenza del gruppo-classe e osservare le interazioni spontanee che mettono in atto i bambini.

"In quell'occasione è stato un momento molto importante secondo me. Io prendo e metto lì queste informazioni, poi magari non servono a niente, ma spesso mi aiutano a capire un po' di più come sono i bambini" (docente 3).
All'interno degli istituti scolastici la conoscenza reciproca tra docenti e bambini è fondamentale per favorire buoni rapporti. Il lavoro che c'è dietro questo disegno è vasto, ma la buona collaborazione tra le parti porta al raggiungimento di una buona convivenza. L'importanza di soffermarsi a pensare, riflettere e adeguare i propri atteggiamenti sono passi necessari per una sana costruzione del proprio sé.

7.1.4 Consapevolezza di sé e del proprio corpo

Alla scuola dell'infanzia si promuove la consapevolezza di sé, soprattutto nei bambini di tre anni, intesa come presa di coscienza del proprio corpo sviluppandone la percezione stessa "un po' la consapevolezza di sé, un po' il sé che anche questo alcuni bambini ce l'hanno già" (docente 9). Per favorire tale sviluppo vengono utilizzate delle attività guidate o dei giochi con le varie parti del corpo. "Servono anche dei mezzi, cioè a me è capitato di usare le palline da tennis e se le passavano sul corpo, ma piano. Era proprio un'attività lenta" (docente 9).
Inconsapevolmente queste attività portano i bambini a rilassarsi e concentrarsi sul proprio corpo. "È un po' questo, un po' anche sai questa cosa di stare un po' tranquilli, sentire il respiro, sentire il cuore, sentire delle parti. Anche per esempio misurare la forza e lasciarsi andare. Mi è capitato di farlo con la voce. Comunque devono lasciare un po' uscire in questo senso" (docente 9).
Il bambino è invitato a prendere piena consapevolezza del proprio corpo, di come reagisce nei vari momenti della giornata "la consapevolezza che comunque c'è un momento di agitazione dove si ride e si scherza, si grida anche, ma poi c'è il momento dove bisogna un attimo tranquillizzarsi e contenersi, quindi proprio la consapevolezza di assaporare anche questi momenti. Renderli attenti del piacere anche del silenzio, di far riposare le orecchie. Sono utili anche a livello individuale del bambino, proprio per la consapevolezza del piacere, di cogliere il piacere del silenzio, di un clima con un tono di voce più basso, più pacato" (docente 4).
Alcune docenti utilizzano filastrocche o musiche che promuovono la percezione del corpo e la consapevolezza di sé per attirare l'attenzione dei bambini. "Ogni tanto c'è un po' di confusione allora fai dei giochetti che ti riportano con la percezione del corpo ad una situazione di rilassamento. Mettiamo le mani sulla testa, scendono piano. Quando devo attirare l'attenzione e sono lì seduti, devo raccontare la storia e chiacchierano si dice bambini tutti mani sulla testa"

(docente 3). Questi giochi vengono anche utilizzati per alternare diversi momenti durante l'arco della giornata. "Adotto diverse strategie per portarli comunque ad alternare momenti di gioco rumoroso a momenti di gioco comunque anche silenzioso. Però sai ci sono dei supporti, i CD, mi tocco il bottone, introdurre uno strumentino che dà una calma o fa il segnale che il tono è troppo alto" (docente 2).

Può capitare che i bambini rimangono affascinati da questi giochi, oppure apprezzano questi momenti perché anche loro ne hanno bisogno. "Comunque lo apprezzano anche loro e lo apprezziamo anche noi sul lavoro, su qualsiasi posto dove vai non puoi sempre stare in adrenalina, ha bisogno anche di altri momenti" (docente 2). "Secondo me trovare un momento di calma dentro se stessi di sicuro porta anche il beneficio di dire adesso sono calmo io, non disturbo gli altri, ecco e le attività riescono anche decisamente meglio" (docente 5).

Attraverso le attività di ritorno alla calma, per esempio dopo un'attività di movimento in salone, i bambini hanno occasione di percepire il proprio corpo "dopo un'attività di movimento o ginnastica o qualcosa dove sono stati molto attivi, la sensazione del corpo allora il braccio duro duro duro poi lasci molle e fai il cambiamento rispetto ad una tensione muscolare. Io le faccio e mi sembra che stiamo un po' tutti meglio" (docente 3).

Per una piena presa di coscienza del proprio corpo non va dimenticata la respirazione. "Allora quella che uso di più sono il respiro, spesso facciamo il respiro di gruppo, respiriamo insieme. A volte li metto sdraiati e gli faccio immaginare di sentire una formica che cammina su tutto il corpo, quindi poi muoviamo il corpo rimanendo attaccati al pavimento inserendo anche la respirazione finché si calmano e tornano con una respirazione normale" (docente 8).

Alla scuola dell'infanzia, possiamo affermare che tutto ruota attorno alla percezione del corpo, non vi sono singole attività che aiutano a prendere piena coscienza. I bambini di questa età, non va dimenticato, che vengono da un mondo dove la scoperta di esso avviene attraverso la percezione, e quindi per loro è automatico e spontaneo questo modo di agire. "Adotto delle tecniche di rilassamento soprattutto a metà mattina quando giocano liberamente e dopo un po' il rumore aumenta troppo. Metto la musica del bruco si siedono e iniziano a fare il bruchino, quindi il clima, il rumore si abbassa da solo. Ogni anno cambio un po'" (docente 1).

7.1.5 Bisogni dei bambini

In alcuni istituti scolastici ticinesi non è ancora istituita la mensa, quindi nemmeno il riposino dopo il pranzo "non abbiamo mensa classica di scuola dell'infanzia e quindi non è previsto un riposo al pomeriggio" (docente 3). Le docenti esprimono un disagio a questo proposito in quanto notano che

alcuni bambini ne avrebbero ancora bisogno. “Mi rendo conto che manca, ma non necessariamente tutti i giorni, forse un po’ in base a quello che tu intendi come rilassamento o roba così” (docente 3). La stanchezza della giornata si nota maggiormente nei bambini più piccoli. “Per i più piccolini senza riposino è tosta” (docente 5).

La docente 2 ritiene che, se un bambino manifesta segni di stanchezza o un bisogno di riposo e rilassamento, è giusto che si estranei dal gruppo per un attimo e si prenda un momento per sé. Un bambino “ha il diritto anche in un gruppo che sta lavorando ad estraniarsi un attimo e di andare a leggersi un libro. Loro hanno capito che con me possono crearsi il loro angolino di rilassamento” (docente 2).

Alcune docenti hanno poi sviluppato strategie per attirare l’attenzione immediata dei bambini, “mi sono ispirata ad osservare il gruppo di bambini e cercare un po’ nel corso del tempo delle strategie che potessero essere valide anche per non perdere io troppe energie e a trovare delle strategie che potessero attirare l’attenzione immediata” (docente 2).

Oltre alle osservazioni dei bambini hanno anche tenuto conto dei loro bisogni e interessi. I bambini sono stati invitati dalla docente a inventare o trovare dei giochi che potevano utilizzare durante momenti liberi o nei momenti che loro stessi ritenevano necessari, così da aumentare il piacere del gioco. “Ho lascito anche a loro la fantasia di creare dei giochi dove non devono stare sempre statici, ma possono anche collaborare, spostarsi, buttarsi, sempre stando magari sul tappeto. Hanno inventato con le calamite, per esempio, il gioco dell’hockey che possono fare o sul tappeto o sul tavolo” (docente 2).

Il tema dell’anno sul quale si basa la programmazione è pure spunto per alcune docenti per proporre attività di rilassamento. “Tutto parte dal tema dell’anno che sono gli indiani, quindi già comunque un tema che si presta molto a questo grande spirito e tutte queste cose qua. Ho detto tema indiani e quindi si, cioè partendo da questo grande spirito abbiamo fatto un sacco di attività. Avevo già l’idea che dovevo fare qualcosa di relax con loro” (docente 7).

Non sempre si attuano le tecniche di rilassamento o momenti simili, ma tutto “dipende da loro. Può capitare che magari per un mese non le uso e può capitare che in una settimana le uso sia al mattino che al pomeriggio” (docente 5), anche in questo caso si tiene in considerazione i bisogni dei bambini, fattore molto importante in quanto gli attori diretti sono loro. Altri fattori importanti sui quali le docenti mettono l’accento sono il ritmo della giornata e le varie attività che vengono proposte. “Ci sono dei giorni dove magari hanno più bisogno e altri giorni meno, un po’ dal ritmo,

cosa fai, cosa non fai" (docente 9). "Anche ai bambini fa piacere ogni tanto concentrarsi su qualcosa d'altro che non siano le voci dei compagni. Hanno bisogno di staccare" (docente 10).
Gli interessi dei bambini, l'osservazione del gruppo e i bisogni che loro stessi manifestano sono fattori determinanti per proporre o meno attività riguardanti il rilassamento.

7.1.6 Benefici sulle docenti

Le docenti utilizzano le tecniche di rilassamento sia con i bambini, che per loro stesse.
Alcune docenti portano in aula i propri interessi personali perché sono convinte che anche il loro stare bene in aula contribuisca a migliorare il clima di classe, presupposto per una buona riuscita di qualsiasi attività proposta. "Vivo un po' secondo a cosa fa star bene anche a me. Non so sono a casa metto la musica" (docente 10).
La convinzione che il momento di rilassamento praticato con regolarità possa portare benefici a tutte le persone coinvolte in questo percorso, è proprio vera e diffusa: "una volta alla settimana di solito facciamo un momento di rilassamento che vuol dire prendere un cuscino, trovare il proprio posto, si scelgono la loro bestiolina e poi metto la musica un po' calma, queste musiche un po' dolci, new age e di solito con loro funziona. Lo propongo a tutti anche a me stessa" (docente 3).
Per le docenti intervistate tutti, bambini e docenti, possono trarre benefici dalle tecniche di rilassamento, la cosa importante è crederci veramente.

7.1.7 Conclusioni riguardanti l'analisi delle interviste

Dalle interviste è emerso che i metodi utilizzati "per fare scuola" sono molto personali, l'utilizzo o meno di tecniche di rilassamento è legato alla personalità di ogni singola docente. Ma tutte quante si dicono disposte ad affrontare nuove sfide, ad accogliere suggerimenti e consigli al fine di favorire il benessere in aula. Non va però dimenticato che per ottenere i risultati desiderati è importante che ci sia una buona conoscenza reciproca tra docente e allievi e che la docente stessa sia ben in chiaro dei bisogni e degli interessi dei bambini. Le tecniche di rilassamento favoriscono principalmente la capacità di ascolto e la scoperta del proprio corpo. Le docenti intervistate sono dell'opinione che tutti possono trarre benefici dalle tecniche di rilassamento, esserne pienamente convinti e provare è il motore principale.

7.2 Analisi e interpretazione degli aspetti emersi dalle osservazioni

A seguito delle osservazioni fatte alle docenti di scuola dell'infanzia (vedi allegato 5) sono emerse le seguenti considerazioni:

7.2.1 Struttura di una mattinata tipo alla scuola dell'infanzia

In una giornata alla scuola dell'infanzia le attività che si svolgono sono quasi sempre le stesse, ma variano nella sequenza e/o modalità con la quale vengono proposte. Non va però dimenticato che la personalità della docente, i bambini, la programmazione, la meteo, i docenti esterni, e altre variabili hanno un ruolo fondamentale sulle attività che vengono proposte.
Dalle osservazioni è emerso che in una scuola dell'infanzia ci sono dei momenti che vengono ripetuti ogni giorno per garantire al bambino un ritmo regolare e creare una sorta di routine quotidiana all'interno della vita scolastica: quelli che in gergo vendono definiti i rituali. Vi sono docenti, però, che non ritengono necessario ripetere ogni giorno le stesse cose e preferiscono che ogni giorno sia diverso dagli altri per non abituare i bambini alla routine e quotidianità.
Alcuni momenti non subiscono variazioni durante l'arco dell'anno come l'accoglienza, la merenda, l'intercalarsi di attività tranquille ad attività di movimento, che a dipendenza delle esigenze e degli interessi dei bambini la docente regola.

7.2.2 Ruolo dei docenti

Il ruolo delle docenti all'interno della scuola dell'infanzia è fondamentale. I docenti innanzitutto devono essere una guida, degli accompagnatori e dei modelli positivi per i loro allievi. È importante che in una giornata tengano conto dei bisogni dei bambini e dei loro interessi, quindi i docenti devono essere in grado di adeguare e calibrare gli interventi durante la giornata. Oltre a proporre e alternare attività, i docenti mettono in atto tecniche o strategie che adeguano a seconda del gruppo. Dalle osservazioni ho potuto notare che le docenti fanno rispettare ai bambini le regole di sezione costituite insieme, in modo collegiale.
In alcune sezioni ho osservato che i bambini che non rispettano le regole, vengono invitati dalle docenti a sedersi al tavolo e fare un puzzle o un disegno in modo che i bambini possano ritrovare la calma. In altre sezioni invece i bambini vengono fatti sedere al proprio posto per riflettere sull'accaduto. Per aiutare questi bambini a rispettare le regole e far in modo che la trasgressione non

si ripeta più, le docenti valorizzano i comportamenti dei bambini che hanno un comportamento adeguato e rispettoso delle regole. Quando invece tutto il gruppo-classe è agitato, adottano delle tecniche di rilassamento, in modo da riportare calma e tranquillità in aula. La docente 1 per calmare il gruppo e attirare l'attenzione ha utilizzato un gioco di rilassamento. I bambini dovevano mimare con le mani la canzone rilassante del bruco. Altre docenti attirano l'attenzione dei bambini cantando una canzone, recitando una filastrocca oppure battendo le mani. Queste sono tutte strategie che portano ad un clima più tranquillo e sereno. Sono anche attività che coinvolgono i bambini e quindi li rendono partecipi del momento proposto. Per rendere più efficaci questi interventi, la docente usa diversi toni della voce. La docente 5, per esempio, dopo aver ottenuto il silenzio, ha dato una consegna in modo silenzioso, sotto forma di gioco, il telefono senza fili. Anche le consegne per un'attività a tavolino o per l'attività in salone sono date modulando la voce a seconda dell'atmosfera che in quel preciso momento si vuole avere. La docente 2, invece, utilizza diversi toni della voce per spiegare ai bambini cosa fare e la docente 8 per drammatizzare l'attività in salone. Momenti di rilassamento veri e propri vengono proposti quando i bambini sono particolarmente agitati o dopo un'attività di movimento in salone. Ho visto diversi momenti di rilassamento quali, ascoltare il proprio respiro o respirare profondamente, drammatizzazione di una canzoncina, sdraiarsi ed ascoltare una musica, massaggi sulla schiena con la pallina. Tutte attività che aiutano i bambini a ritrovare calma e tranquillità necessaria per un buon proseguimento dell'attività.

7.2.3 I bambini

All'interno della scuola ci sono bambini con particolarità differenti tra loro, con bisogni e interessi diversi. Ognuno proviene da realtà diverse, ma che all'interno della scuola devono cercare di vivere tutti insieme. Ho visto dei bambini abituati al contesto in cui sono stati inseriti, vantando una certa autonomia, una capacità di autogestione e rispettosi delle regole. Altri assai meno.

In ogni caso durante la giornata i bambini sono chiamati ad essere protagonisti attivi e quindi sono coinvolti nelle attività proposte.

I bambini con il tempo imparano a conoscere il modo di lavorare della docente e capiscono subito cosa bisogna fare. Grazie alla quotidianità delle proposte i bambini reagiscono immediatamente alle tecniche, strategie o metodi che le docenti mettono in atto per attirare l'attenzione del gruppo. Nel giro di pochi secondi tutti i bambini sanno cosa la docente si aspetta da loro. Le docenti che propongono momenti di rilassamento hanno bambini che reagiscono in modo positivo. Il gruppo svolge questi momenti con entusiasmo, dimostrando piacere nel svolgere questi esercizi, anche

perché sono consapevoli del fatto che portano benefici, infatti dopo questi momenti il clima è decisamente più tranquillo e meno rumoroso, e le attività possono continuare con un altro ritmo. Ho notato che il gruppo è più concentrato sul lavoro che deve svolgere, ci sono meno chiacchiere tra i bambini e questo clima è decisamente più piacevole per tutti. In alcune occasioni sono gli stessi bambini che fanno notare che il clima è decisamente migliore di prima.
Non sempre, però, il metodo che si adotta funziona. Vi sono dei momenti particolari, in cui il metodo o la tecnica adottati influiscono negativamente. È in queste occasioni che il ruolo dei docenti è fondamentale per regolare, guidare il gruppo per il ritrovamento della giusta atmosfera, della condizione per continuare nell'attività che si sta intraprendendo.

7.2.4 Conclusioni riguardanti l'analisi delle osservazioni

Dalle osservazioni è emerso che le attività che vengono proposte in una mattina tipo sono pressoché simili, varia unicamente la sequenza e la modalità con la quale vengono proposte. La docente è attenta a proporre attività che tengono in considerazione i bisogni e gli interessi dei bambini, ma il suo ruolo è anche quello di essere una guida, un'accompagnatrice e un modello per i bambini stessi. Al bisogno propongono ai bambini attività di rilassamento, calma e tranquillità. I bambini sono sempre ben disposti a svolgere questo tipo di attività, accolgono la proposta con entusiasmo. Si è notato che le attività successive risultano essere molto più tranquille e i bambini sono più predisposti ad accogliere nuovi stimoli lanciati dalla docente.

8. Sperimentazione in classe

8.1 Premessa

Nella sezione in cui svolgo la pratica professionale non utilizzo particolari tecniche di rilassamento. Durante la giornata ci sono dei momenti che posso definire statici, durante i quali i bambini possono esprimersi liberamente e trovare un proprio spazio, quali i rituali mattutini, il pranzo e il riposino.
Durante i rituali mattutini si lascia la possibilità ai bambini, oltre che di esprimersi liberamente, di raccontare un loro vissuto. Ritengo questo momento molto importante in quanto si crea un clima molto famigliare, attraverso il quale si conosce più profondamente ogni singolo bambino e soprattutto si ha l'occasione di capire alcuni comportamenti che essi mettono in atto. Durante questo momento i bambini devono ascoltarsi e ascoltare i compagni. Non solo, ma il bambino impara a conosce se stesso e ad ascoltare i bisogni del suo corpo.
Prima del pranzo, invece, si chiede ai bambini un momento di silenzio assoluto, per creare un clima calmo, poco rumoroso e sereno in preparazione al pranzo.
Il riposino permette di recuperare le energie, questo momento è anche un'ottima occasione per restare un momento in piena intimità con se stessi. Il bambino non è più confrontato con tutto il gruppo, ma ha tempo per rilassarsi e pensare un po' a sé. Durante il riposino i bambini chiedono di poter ascoltare della musica rilassante che permette loro di affrontare questo momento nella piena consapevolezza che si tratti di una fase di distensione. Questo momento è particolare anche per i più grandi, i quali ricevono maggiori attenzioni da parte della docente, infatti i bambini non fanno il riposino, ma la docente propone attività specifiche, con degli obiettivi ben precisi a loro finalizzati.
Vi sono inoltre altre occasioni utili a riportare i bambini alla calma e ottenere un maggior silenzio, soprattutto quando il clima è troppo rumoroso. Per ottenere ciò di solito utilizzo filastrocche, proposte con diversi toni della voce, musica rilassante e cerco di far rispettare le regole stabilite.
Per poter svolgere tutto questo ed arrivare al raggiungimento degli obiettivi prestabiliti, è importante che i bambini riconoscano me come figura di riferimento e soprattutto, per una "sana" convivenza, le regole stabilite insieme in precedenza. L'insieme di tutti questi presupposti porta al raggiungimento di un clima calmo e tranquillo in aula, ottima premessa per poter lavorare e ottenere da parte di tutti dei risultati.
Solitamente dopo le attività di movimento in salone, svolgo dei momenti di ritorno alla calma. Questi momenti variano a dipendenza dell'attività fatta in precedenza e dal tipo di materiale che si

utilizza. Potrei riassumere il ritorno alla calma come momenti durante i quali i bambini si sdraiano in salone ed ascoltano una musica rilassante, oppure il riordino del materiale utilizzato, ma anche si massaggiano delicatamente tra loro, si toccano la testa, ascoltano il proprio respiro. Il ritorno alla calma ricopre un lasso di tempo addirittura più lungo dell'attività, in quanto si dà la possibilità ai bambini di tranquillizzarsi, recuperare il respiro regolare, ascoltare sé stessi e capire il succedersi delle attività proposte.
Ritengo che tutti questi momenti siano un ottimo punto di partenza per una profonda riflessione sia da parte delle docenti per operare con i bambini, che per i bambini stessi. Trovo che siano anche un'ottima occasione per apprendere.

8.2 Interventi

Durante le giornate di pratica professionale, ho notato che i bambini della mia sezione, in alcuni momenti della giornata, avevano bisogno di rilassamento. Ho quindi proposto alcune delle attività che ho potuto osservare nelle sezioni delle docenti intervistate. Questo mi ha permesso di prendere più coscienza dell'importanza di utilizzare le tecniche e delle loro potenzialità a beneficio sia dei bambini che per me stessa. Posso affermare che i bambini hanno tratto beneficio da tutte queste attività proposte, tanto che in alcuni momenti sono riusciti spontaneamente a svolgere attività di rilassamento (vedi allegato 7 tabella 10).

9. Conclusioni

Il lavoro di tesi che ho portato a termine mi ha permesso innanzitutto di rispondere alle domande iniziali di ricerca: quali sono le opinioni delle docenti della scuola dell'infanzia riguardo le tecniche di rilassamento?, in che modo e con quale frequenza le docenti utilizzano delle tecniche / attività di rilassamento nelle loro sezioni?, in che modo reagiscono i bambini a queste attività?.

È stata anche un'occasione per approfondire l'argomento attraverso domande più mirate e specifiche alle docenti. Ho cercato di capire il motivo per il quale utilizzano le tecniche di rilassamento con i bambini, quali i benefici che se ne posso trarre, sia per i bambini che per le docenti stesse. Sulla base del lavoro svolto - sia nelle interviste, sia nelle osservazioni delle colleghe al lavoro, sia nella mia pratica didattica - posso quindi affermare che alcune ipotesi fatte in precedenza sono state confermate. Le tecniche di rilassamento hanno un impatto positivo sui bambini e sulle docenti stesse. Adottando queste tecniche si può arrivare ad una più profonda conoscenza di se stessi, alla consapevolezza di sé, all'ascolto dei propri bisogni e dei bisogni altrui e non da ultimo ad essere più propensi a seguire gli interessi dei bambini. Le tecniche si sono rivelate anche degli strumenti che le docenti utilizzano per portare i bambini alla calma, ad assaporare alcuni momenti di calma interiore. Le docenti portano in classe anche il proprio vissuto, ciò che fa stare bene loro, attraverso dei percorsi personali adattati poi ai bambini, tenendo comunque presente i loro bisogni e gli interessi che sono il punto di partenza e di forza per programmare sia questi momenti, che altre attività di rilassamento. A dipendenza della reazione dei bambini di fronte a queste tecniche, esse si rivelano ottimali oppure no. Tuttavia è importante sottolineare, come anticipato, che non è possibile generalizzare la mia ricerca in quanto il campione di riferimento è limitato. Mi sarebbe piaciuto approfondire il tema e allargare la ricerca anche ad altri docenti, ma la tempistica a disposizione non me l'ha permesso. Sono sicura che se avessi avuto più tempo a disposizione avrei potuto svolgere l'osservazione durante l'arco di un'intera giornata. Questo mi avrebbe dato la possibilità di osservare i comportamenti dei bambini anche durante il momento del pranzo, del riposino e del resto del pomeriggio, tutti momenti sicuramente interessanti, che avrebbero arricchito i risultati della ricerca. Sarebbe stato anche interessante approfondire l'argomento riguardante il vissuto personale di alcune docenti, in quanto alcune di esse mi hanno informato che praticano tecniche di rilassamento al di fuori della scuola con ottimi risultati.

Altre variabili hanno influenzato i risultati della mia sperimentazione, in primo luogo il periodo in cui essa è stata svolta (ad anno scolastico già iniziato): sarebbe stato infatti interessante svolgere la sperimentazione durante l'intero arco dell'anno scolastico. Nei risultati bisogna anche tenere in considerazione alcune variabili dette controllabili, quali il genere (le intervistate erano tutte donne), l'età e gli anni di insegnamento delle docenti, il gruppo di bambini a cui vengono proposte le tecniche. Ho cercato di coinvolgere docenti che lavorano sul territorio da anni e docenti appena formate, affinché potessi cogliere eventuali differenze. In generale posso affermare che tutte le docenti coinvolte fanno uso di tecniche di rilassamento, e l'età non influenza i risultati della ricerca. La conoscenza di alcune tecniche e il piacere di metterle in pratica comporta una differenza sui risultati. Le docenti che conoscono più di una tecnica di rilassamento, le applicano con più frequenza in quanto le possono variare nell'arco della giornata a dipendenza dello spazio, dei bisogni dei bambini. Le docenti che hanno una conoscenza più limitata, applicano sempre la stessa modalità e unicamente quando ne hanno bisogno i bambini. È anche vero che ogni docente ha il suo stile di insegnamento, quindi ha i suoi modi e le strategie per attirare l'attenzione dei bambini e farli stare calmi. Un altro fattore che ha avuto un'influenza sui risultati è il gruppo di bambini con cui si opera. Non tutte le docenti sentono la necessità di adottare delle tecniche di rilassamento in quanto il gruppo di bambini si presenta già calmo e tranquillo, oppure le docenti hanno già adottato altre strategie per il raggiungimento di tali scopi.

Per quanto mi riguarda, sono contenta di aver avuto la possibilità di questo scambio con delle docenti della scuola dell'infanzia che operano sul territorio ticinese. Da subito ho trovato disponibilità e collaborazione e questo ha permesso la realizzazione del mio lavoro di tesi. È stato interessante vedere come tutte si sono messe in gioco dedicandomi il loro tempo libero e questo mi ha permesso di scambiarci vissuti, esperienze, conoscenze sulla professione. Questo approccio è stato apprezzato anche dalle docenti, che si sono subito messe a disposizione condividendo i loro vissuti. Se all'inizio ci poteva essere un po' d'imbarazzo, dopo i primi racconti tutto è cambiato e l'intervista ha assunto un tono amichevole, gioviale. Le osservazioni all'interno delle sezioni sulle strategie e tecniche adottate dalle docenti mi hanno permesso di avere un quadro più generale della situazione. L'interesse e la curiosità mi hanno spinto a non soffermarmi solo sulle osservazioni in classe riguardo il mio lavoro, ma è stata anche un'ottima occasione per approfondire la conoscenza sull'istituto e prendere coscienza delle diverse realtà scolastiche che si trovano sul territorio ticinese, malgrado la professione è uguale per tutti.

In conclusione posso dire di aver fatto una bella esperienza, difficile e faticosa, ma interessante e arricchente dal punto di vista personale e professionale.

Bibliografia

- Auriol, B. (1987). *Tutti i metodi di rilassamento.* Como: red. / studio redazionale.
- Crook, R. (1990). *Rilassamento per i bambini. Giochi di tranquillità per adulti e bambini.* Como: New Press.
- DECS. (2015). *Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese*. Bellinzona: Repubblica e Cantone Ticno.
- Francesato, D., Putton, A. & Cudini, S. (1986). *Star bene in classe a scuola. Strategie per un'educazione socio-affettiva dalla materna alla media inferiore.* Roma: Carocci editore S.p.A.
- Gamelli, I. (2012). *Pedagogia del corpo*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Lacroix, N. (1998). *Rilassamento. 101 cose da sapere.* Bologna: Edizioni Calderini.
- Lantieri, L., & Goleman D. (2015). *Costruire l'intelligenza emotiva. Esercizi per educare la resilienza nei bambini*. Bari: edizioni la meridiana.
- Levey, J., & Hess, E. (1987). *L'arte del rilassamento, della concentrazione e della meditazione: tecniche antiche per la mente moderna*. Roma: Ubaldini Editore.
- Malenfant, N. (2012). *Giochi di rilassamento. Attività per bambini da 2 a 6 anni*. Trento: Edizioni Erickson.
- Maraini, U. & Schiaralli, R. (2002). *Costruire il benessere personale in classe. Attività di educazione alle cometenze affettive e relazionali*. Praga: Edizioni Erickson.
- Penati, V. (2013). *Le tecniche di rilassamento*. Milano: Edizioni FerrariSinibaldi.

Questa pubblicazione, Tecniche di rilassamento per i bambini della scuola dell'infanzia, scritta da Alina Tavoli, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.

Allegati

Allegato 1 – Consapevolezza di sé

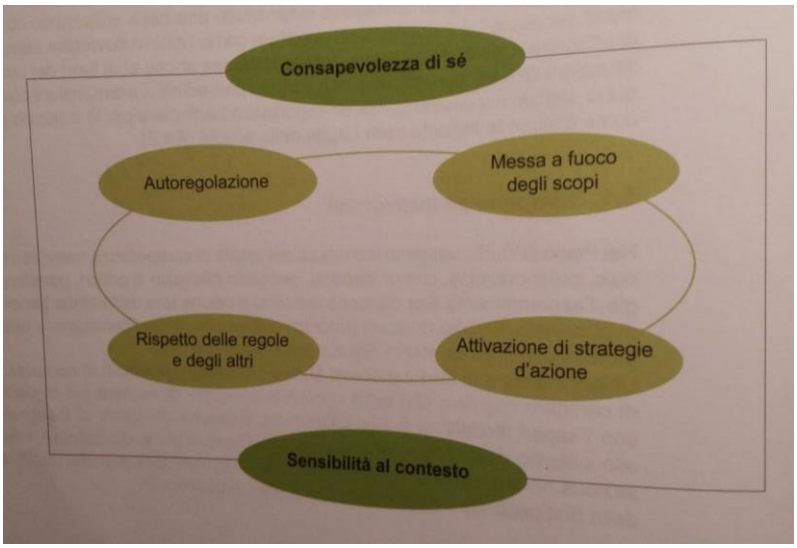

Figura 1 – Consapevolezza di sé (DECS, 2015, p. 30)

Allegato 2 – Intervista semi-strutturata

Relatrice e intervistate

La sottoscritta è stata la relatrice che ha intervistato alcune docenti di scuola dell'infanzia che operano in situazioni comuni (esempio: sezione con refezione, ecc.) o non comuni (esempio: sezione senza refezione, ecc.).

Obiettivo

L'obiettivo dell'intervista è quello di attestare, attraverso domande alle docenti di scuola dell'infanzia, presenti sul territorio se le ipotesi da me formulate sono confermate.

Introduzione

L'argomento che vorrei approfondire riguarda le tecniche di rilassamento messe in pratica all'interno della scuola dell'infanzia.
"Rilassare: allentare, distendersi fisicamente e mentalmente; liberarsi di uno stato di tensione nervosa; mettere in stato di decontrazione." "Molto più che una semplice tecnica, il rilassamento può essere un'arte di vita da imparare fin dalla più tenera età: imparare ad essere ricettivi innanzitutto da soli, e poi all'interno del proprio ambiente e insieme agli altri."
Le tecniche di rilassamento sono veramente tante, potrei citarne per esempio due: una basata sul metodo analitico che ha un punto di partenza fisiologico fondano sul rilassamento dei muscoli realizzabile attraverso un'educazione del senso muscolare e attraverso la presa di consapevolezza circa la modalità di funzionamento del meccanismo.
Un altro metodo può essere terapeutico o della psicoterapia che ha come punto di partenza la mente.
"Le tecniche di rilassamento sono per tutti e non sono necessari requisiti particolari per potersi impegnare in esse e trarne validi risultati."
Prima di passare a domande specifiche, sarebbe interessante conoscere il contesto in cui operano le docenti. Contesto inteso come numero degli allievi, eventuali casi speciali, spazi scolastici e una giornata tipo.

Domande

- Durante la giornata ti capita di adottare tecniche di rilassamento?
- Di che tipo?
- In quali momenti? Potresti farmi degli esempi concreti?

Se le docenti non dovessero essere a conoscenza delle tecniche di rilassamento (o non dovessero utilizzarne), espongo loro quello che mi interessa sapere sul tema, attività di ritorno alla calma.

- Utilizzi delle tecniche di rilassamento specifiche per la tua classe?
- Quali? Ti ispiri a un metodo particolare? Dove hai visto fare o dove hai letto di queste tecniche? In passato ne hai utilizzate di altre?
- In quali situazioni?
- Quali sono le motivazioni che ti hanno portato ad adottare queste tecniche? (Altre persone, una lettura, una formazione seguita, la necessità di rispondere a una situazione di disagio, ecc.)
- Quante volte al giorno le usi circa?

- Pensi che il bambino possa trarne dei benefici per se stesso o per il gruppo?
- Hai visto dei cambiamenti nei bambini quando le utilizzi? Quali sono i cambiamenti osservati?
- Se una docente non adotta queste tecniche e tu si, gliele consiglieresti?
- Quali consigli potresti darle?

Se le docenti alla domanda durante la giornata ti capita di adottare tecniche di rilassamento dovessero dare una risposta negativa, passerei a formulare altre domande.

- Per quale motivo non le usi?

Sono stati fatti degli studi dove viene riconosciuto il fatto che adottando regolarmente il rilassamento con i bambini, a lungo andare, porta beneficio sul clima di classe quindi:

- Quali altre strategie metti in atto per avere un clima di classe più rilassato?
- Ritieni che le tue strategie adottate sono efficaci?
- Se si, perché?
- Sulla base di che cosa sostieni la tua affermazione?
- Quando le usi?
- Quante volte al giorno le usi circa?

Allegato 3 – Estratti delle interviste

Intervista 1 – Docente 1 (BC) alla scuola dell'infanzia 1 (B)

Data: giovedì 16 febbraio 2017

Docente 1: Siamo in 21 bambini, sei grandi, 7 medi e il resto tutti piccolini, di tre anni e non ho casi particolari quest'anno. Gli spazi che abbiamo sono l'aula con la zona di conversazione, dove raccontiamo storie o facciamo discussioni e giochi da seduti. Poi abbiamo tutti i tavoli e di sotto abbiamo il salone che però non è usato frequentissimamente perché è piccolino. Però le attività di movimento, se le facciamo, le facciamo li di sotto.

Alina Tavoli: Puoi anche spiegarmi una giornata tipo. In breve cosa fate?

Docente 1: I bambini cominciano ad arrivare verso le otto e mezza fino alle nove, quindi c'è l'entrata e giocano liberamente, poi dopo io li lascio giocare ancora un po', poi ci

raccogliamo sulla panchina. Sulla panchina c'è il bambino del giorno che fa il calendario, il tempo, i camerieri del pranzo, poi di solito facciamo una discussione inerente la programmazione o propongo anche immagini o qualcosa del genere sempre sulla programmazione o sul tempo o su un argomento particolare, oppure un racconto. Dopo vanno a fare un'attività a tavolino, poi andiamo in salone, se andiamo in salone, se no facciamo dei giochi anche qua sul tappeto. Dopo questa attività o finiamo un lavoro o racconto una storia se prima non l'ho raccontata, poi andiamo in giardino, poi dopo si rientra a mezzogiorno per il pranzo e poi dopo facciamo il riposino qua di sopra e invece con i grandi faccio le attività un po' più a tavolino, un po' più scolastiche. Poi dopo questo finiamo delle attività che per esempio abbiamo iniziato al mattino e sono da finire oppure facciamo delle cose insieme.

Alina Tavoli: Durante la giornata ti capita di adottare delle tecniche di rilassamento con i bambini?

Docente 1: Io adotto delle tecniche di rilassamento soprattutto a metà mattina quado dopo uno ha finito un'attività l'altro no, quindi giocano liberamente e dopo un po' il rumore aumenta troppo. Quindi metto magari la musica del bruco e loro sanno che quando metto la musica del bruco si siedono e iniziano a fare il bruchino, quindi il clima, il rumore si abbassa da solo. Oppure facciamo anche questo con le mani, il movimento vuol dire di fare silenzio quindi anche li si abbassa e ogni tanto invece devo proprio dire oh, così almeno si abbassa anche li in un attimo perché ogni tanto ci vuole perché c'è troppo rumore. Un altro anno avevo un carillon che quando suonava questo carillon loro sapevano che era il momento di essere più tranquilli, quindi abbassavano automaticamente il volume. Ogni anno cambio un po'.

Alina Tavoli: E in quali momenti della giornata le utilizzi?

Docente 1: In vari momenti.

Alina Tavoli: Ti ispiri ad un qualche metodo particolare?

Docente 1: Uso i libri della Erickson, tipo giochi di rilassamento per bimbi da due a sei anni. Ecco su questo ci sono tanti spunti. C'è dentro anche un CD con le canzoni e questo aiuta. La musica comunque aiuta ad abbassare il volume, si.

Alina Tavoli: Quali sono le motivazioni che ti hanno portato ad adottare queste tecniche quindi?

Docente 1: Un po' sono il ritorno alla calma perché c'è troppo rumore. Un po' perché fa bene a loro riuscire a stare in silenzio, ascoltarsi senza mai interrompere, parlare. E poi anche le altre tecniche, che avevamo fatto un corso con il docente di sostegno, che

lui fa brain gym, che è questa ginnastica per la mente per connettere i due emisferi e ci sono molti esercizi che ogni tanto adottiamo. Questo qua è di incrociare le braccia è uno che loro si mettono così, chiudono gli occhi e automaticamente funziona. Ci sono bambini che quando il volume è troppo alto lo fanno da soli e gli altri per imitazione lo copiano ecco.

Alina Tavoli Pensi che il bambino possa trarre dei benefici sia per sé stesso che per il gruppo intero?

Docente 1: Si si, sicuramente. Secondo me ogni bambino impara ad ascoltarsi, impara a capire che comunque ci sono dei tempi dove bisogna fare silenzio, che bisogna non urlare, non correre, non gridare, stare fermi, ascoltarsi. Per esempio quello della barchetta è abbastanza lungo anche e loro stanno veramente giù con il pancino che fa su e giù, con il respiro che fa su e giù. Poi io parlo anche, non sempre solo la musica, ma io parlo e magari diciamo "Ecco adesso c'è il mare più veloce" e respirano più veloce, la barca si muove più velocemente. Ecco tutte queste tecniche qui fanno bene.

Alina Tavoli: Hai visto dei cambiamenti nei bambini quando utilizzi queste tecniche o quali sono i cambiamenti che hai potuto osservare per il gruppo?

Docente 1: All'inizio alcuni bambini sono imbarazzati a fare un momento di silenzio, e sono un po' spaesati anche. Adesso che è un po' routine ormai da settembre a adesso che siamo in febbraio, è entrata nella quotidianità quindi funziona. Ci sono dei giorni che funziona meno perché sono un po' più nervosi alcuni.

Alina Tavoli: Se una docente non dovesse adottare queste tecniche gliele consiglieresti?

Docente 1: Si, sicuro a meno che lei adotta dei sistemi che il silenzio lo ottiene in un'altra maniera. Comunque sono delle attività giocose e i bambini sono contenti di farle, non è che si annoiano. È vero che all'inizio è bello, ma poi se non si cambia. E poi per esempio io faccio anche delle storie dove loro si sdraiano per terra e io faccio dei viaggi. Loro devono chiudere gli occhi e per esempio si sale sull'astronave, allora si mette il caso, io conto, si parte nello spazio poi dopo incontriamo vari pianeti, poi c'è il pianeta delle caramelle, quindi loro se lo immaginano e c'è un bel clima. È vero che all'inizio è bello, ma poi se non si cambia, infatti c'è la farfalla, il bruco, la barca. Ci vuole un gruppo pronto a riceverle oppure fare molto esercizio perché è molto difficile, soprattutto per i più piccolini. Durante la mensa ne

facciamo parecchi perché di sotto rimbomba tantissimo ed è piccolo. Io ho anche il galateo che gli fa ritornare alla calma. È un pupazzo con un bacchetta magica e quando devo raccoglierli parla con loro e ascoltano. È un motivo per cui fanno silenzio. Trovo che usare burattini, animaletti, un'altra voce questo aiuta già a rendere il clima più tranquillo. Il gruppo risponde bene a questi momenti di rilassamento. Ci sono anche delle altre attività che facciamo di calma, per esempio con la sabbia facciamo delle forme, il nostro contrassegno, poi abbiamo usato il riso.

Intervista 2 – Docente 2 (LC) alla scuola dell'infanzia 2 (P)

Data: venerdì 17 febbraio 2017

Docente 2: Ho 23 bambini, 7 del primo livello, 9 del secondo e 7 del terzo livello. Su 23 ci sono 7 bambine e tutto il resto sono maschi. Il gruppo di maschi sono dei bambini molto fisici che hanno bisogno di movimento e di spazio. Come spazi scolastici abbiamo l'aula a disposizione, poi ho in comune il salone con un'altra sezione e il lunedì e il venerdì abbiamo la palestra, dove possiamo andare a fare delle attività di movimento in uno spazio molto più grande.

Alina Tavoli: Cosa fate durante la giornata?

Docente 2: L'entrata alla mattina i bambini possono scegliere di venire in aula o stare in salone. Poi ci si riunisce nel tappeto dell'accoglienza o c'è anche una riunione in comune con l'altra sezione. Poi si comincia la giornata con un canto, con una filastrocca, con un buongiorno da parte di tutti. Di regola ci si conta. Io non faccio queste cose in modo metodico tutti i giorni. Poi si può passare all'attività di movimento o si può stare in aula a continuare il nostro percorso a dipendenza del tema che stiamo trattando. Comunque si alterna sempre giochi sensoriali a giochi di movimento ad attività manuali all'interno dell'aula. Al pomeriggio c'è l'entrata e se è una bella giornata che i bambini della mensa sono usciti, usciamo anche noi e facciamo una pseudo entrata in giardino. Se invece i bambini della mensa non sono usciti, entriamo con loro e insieme andiamo a lavarci i denti e poi ci può essere un racconto di una storia, ci può essere un'attività che si continua dalla mattina, ci può essere gioco libero o ci può essere anche il momento che si prende il gruppo dei grandi, fai qualcosa di specifico con i grandi o viceversa in altri giorni

fai qualcosa di specifico con i medi e viceversa anche con i piccoli.

Alina Tavoli: Mi hai detto che hai dei maschietti che sono fisici. Come fai a gestirli?

Docente 2: All'interno dell'aula si sta al tavolo, ma si può stare anche per terra. Ti devo dire che loro sanno che ci sono delle regole e che dei posti hanno dei numeri dove possono stare. Il problema di questi maschi comunque è che hanno sempre bisogno di giochi pseudo-fisici. Ti devo dire che quest'anno ho lascito anche a loro la fantasia di creare dei giochi dove non devono stare sempre statici, ma possono anche collaborare, spostarsi, buttarsi, sempre stando magari sul tappeto. Hanno inventato con le calamite, per esempio, il gioco dell'hockey che possono fare o sul tappeto o sul tavolo. Devo dire che naturalmente vengono un po' trasportati dall'entusiasmo però pretendo da loro comunque che poi dopo sappiano anche stare al tavolo, ecco, senza necessariamente essere sempre così fisici.

Alina Tavoli: Durante la giornata ti capita di adottare delle tecniche di rilassamento?

Docente 2: Mi capita si perché è un gruppo se vuoi rumoroso. È chiaro che non puoi sempre stare tutta una giornata all'interno a fare in modo che il gruppo abbia sempre un tono di voce tendente all'alto. Secondo me, anche per loro, per me e per il quieto vivere, per imparare anche comunque che nella vita non si deve sempre essere allo sbando, devi essere capace ad assaporare anche i momenti tranquilli. Io ho spesso dei CD rilassanti, soprattutto il pomeriggio gli metto quando entrano anche dopo la mensa, dopo essere stati a casa, o metto una storia sonora o un CD di Delfini dove chiedo al gruppo di parlare sotto voce o giocare più sotto voce. Poi adotto diverse strategie per portarli comunque ad alternare momenti di gioco rumoroso a momenti di gioco comunque anche silenzioso. Noi abbiamo il bottone, giriamo il bottone del volume, ci sono dei supporti, i CD. Ogni tanto devi adottare una nuova strategia. Non sempre con la voce, ma cerco di variare o introdurre uno strumentino che quando lo sentono automaticamente devono cercare di modulare un po' la voce perché questo me lo do anche a me come docente perché se già la docente urla tutto il giorno, il gruppo ti viene dietro. Invece bisogna un po' imparare a modulare un po' la voce. Mi sono ispirata ad osservare il gruppo di bambini e cercare un po' nel corso del tempo delle strategie che potessero essere valide, anche per non perdere io troppe energie, che potessero attirare l'attenzione immediata, perché deve essere una cosa efficacie che attira l'attenzione nell'immediatezza perché se

la prolunghi nel tempo adagio adagio la voce tende lo stesso a salire.

Alina Tavoli: Quante volte al giorno più o meno le usi?

Docente 2: Questo dipende dalla giornata, dalla situazione, dal gruppo com'è. Ci sono giornate che non devo mai intervenire, magari giornate dove devo farlo due o tre momenti. Anche dopo le attività di movimento cerco proprio un momento di calma, di farli sdraiare, di assaporare una musica, assaporare ascoltando solo unicamente con l'udito una musica dolce, rilassante e li lascio giù proprio quel momentino senza avere fretta di farli alzare perché ho visto che anche loro nel corso della giornata hanno bisogno di questi momenti di tranquillità.

Oggi quando ho creato questa situazione, una storia con un CD un bambino si è avvicinato e mi ha detto che bello che è così tutto pacato l'ambiente perché comunque lo apprezzano anche loro e lo apprezziamo anche noi sul lavoro, su qualsiasi posto dove vai non puoi sempre stare in adrenalina, ha bisogno anche di altri momenti. L'importante è l'educazione che secondo me la devi già dare al bambino perché siamo già in una società frenetica, sono sempre molto sollecitati questi bambini e non sono più pseudo abituati a dire mi rilasso, non faccio niente, ascolto. Secondo me è importante in una società come siamo al giorno d'oggi di veramente dare questo insegnamento di base con piccoli trucchi proprio per far capire come è bello stare in rilassamento, prendere un cuscino e stare li semplicemente ad ascoltare una storia o leggersi semplicemente un libro. Non tutti i bambini sono abituati ad ascoltarsi. È proprio un'educazione all'ascoltarsi, voglio che il bambino impari ad ascoltarsi. Ha il diritto anche in un gruppo che sta lavorando ad estraniarsi un attimo e di andare a leggersi un libro. Però, ecco io lavoro sull'ascoltare se stessi, che è molto difficile a questa età, però devo dire che ho avuto dei buoni risultati. Loro hanno capito che con me ci sta che in determinati momenti se tu non stai bene, puoi crearti il tuo angolino di rilassamento. Trovo che questo è molto importante in un gruppo di bambini. È giusto fare, ma fare anche questo tipo di percorso se vuoi dell'ascoltarsi e di dire no, il mio corpo in questo momento ha bisogno di stare tranquillo.

Alina Tavoli: Se una docente non dovesse adottare queste tecniche, gliele consiglieresti?

Docente 2: Dipende, è molto personale perché come docente io do la mia impronta al gruppo, tu ne dai un'altra, un'altra docente ne da un'altra. È chiaro che secondo me sta la sensibilità della docente dire attuo o non attuo queste tecniche a dipendenza del gruppo di bambini che hai. Se una collega dovesse chiedermi, ben disposta a dargli

delle strategie perché per loro è anche importante avere un momento per stare tranquilli, non tutti i giorni, ma ogni tanto hanno bisogno. Io ci tengo molto a creare questi momenti perché bisogna imparare anche a stare in silenzio, concentrarsi sul foglio, su quello che si fa e secondo me capiscono anche che nel silenzio su determinate cose riescono meglio a concentrarsi che non con il frastuono. Lo consiglio perché il rilassamento, il silenzio, lo stare nella quiete ci vuole, ci vuole anche la parte che ti prendi del tempo e ti rilassi. Il bambino ascolta i suoi bisogni. A questa età è importante favorire il fatto che un bambino può venire qua a lavorare, ma può anche stare in rilassamento in determinati momenti della giornata.

Intervista 3 – Docente 3 (SG) alla scuola dell'infanzia 3 (S)

Data: martedì 21 febbraio 2017

Docente 3: Ho 19 bambini dai 3 ai 6, non ci sono rinvii o rallentamenti. Ho 7 bambini del primo livello, 6 del secondo e 6 del terzo livello. Ho in prevalenza femmine, è un buon gruppo, non ho casi sociali quest'anno. È un gruppo estremamente ricettivo, lavorano bene insieme, è anche un gruppo autonomo, è un buon gruppo. L'unica con cui ho avuto un rapporto difficile un paio di mesi fa V.

Come spazi scolastici abbiamo il salone, l'aula e la mensa organizzata dal gruppo genitori in collaborazione con l'associazione famiglie diurne.

Ho cominciato nel settembre dell'80 e da gennaio 2012 abbiamo questa situazione nel senso che sono belli i materiali e gli spazi. È su due piani.

Alina Tavoli: Cosa fate durante la giornata?

Docente 3: Quando arrivano i bambini c'è un momento di gioco libero nello spazio a pian terreno e poi riordino e solitamente o un gioco di movimento o una ronda o un canto, però, sempre legato al movimento. Poi saliamo di sopra e ci sediamo sulla panchina, mangiamo la mela e quando mangiano la mela di solito gli racconto una storia o faccio un'attività di conversazione. Finito questo si va a tavolino. Al pomeriggio, noi non abbiamo mensa classica di scuola dell'infanzia, e quindi non è previsto un riposo al pomeriggio. Mi rendo conto che manca, ma non

necessariamente tutti i giorni. Quando arriviamo andiamo in giardino e poi rientriamo in sezione. Spesso, non dico tutti i giorni, ma neanche regolarmente durante la settimana, però una volta alla settimana di solito facciamo un momento di rilassamento che vuol dire prendere un cuscino, trovare il proprio posto, si scelgono la loro bestiolina e poi metto la musica un po' calma (Doite, Foletaide), queste musiche un po' dolci, new age e di solito con loro funziona. Lo propongo a tutti. È successo che l'ho proposto anche a me stessa. Con questa modalità lo propongo solo subito dopo pranzo. È vero che ogni tanto c'è un po' di confusione allora fai dei giochetti che ti riportano con la percezione del corpo ad una situazione di rilassamento. Mettiamo le mani sulla testa, ecco un po' delle cose così inventate sul momento dove magari gli devi riportare un po' ad un livello di calma standard. Queste le utilizzo quando devo attirare l'attenzione e sono li seduti e chiacchierano. Invece di dire basta, silenzio, si dice bambini tutti le mani sulla testa.

Alina Tavoli: Ti ispira un metodo particolare o hai visto fare o hai letto da qualche parte queste tecniche che proponi?

Docente 3: Ma sicuramente è un integrare le competenze che qualcuno ti ha trasmesso, cioè il sapere realmente trasmesso con quello che sei tu, con quello che provi tu, quello che sperimenti tu. Dopo un'attività di movimento o ginnastica faccio esercizi sulla sensazione del corpo, allora il braccio duro duro duro poi lasci molle. Io le faccio e mi sembra che stiamo un po' tutti meglio. O anche dei viaggi con l'immaginario, dove loro sono chiamati ad essere sdraiati con gli occhi chiusi e a far finta, dentro di loro di essere. Tu lo racconti e loro si immaginano. Certe altre volte invece drammatizziamo l'attività. Quello che è importantissimo è sempre ritornare al reale e di rilanciare delle situazioni-problema aperte, nel senso che io posso darti la mia risposta, ma tu che hai la tua prova a pensare cosa ti fa piacere. Sono momenti molto importanti secondo me perché viene fuori quello che sono, io annoto le informazioni e le metto li poi magari non servono a niente, ma spesso mi aiutano a capire un po' di più come sono i bambini.

Alina Tavoli: Se una docente non dovesse adottare queste tecniche o questi piccoli accorgimenti glieli consiglieresti?

Docente 3: Potrei raccontare cosa faccio io, però, in realtà mi rendo conto che una cosa che non si può trasmettere è l'esperienza, l'esperienza la si fa, o la fai o non la fai. Allo stesso tempo ho anche profondo rispetto per chi non necessariamente deve

adottarla.

Intervista 4 – Docente 4 (SC) alla scuola dell'infanzia 4 (CM)

Data: giovedì 9 marzo 2017

Docente 4: Ho 17 bambini di cui 4 piccoli, 3 medi e 10 grandi. È un gruppo abbastanza omogeneo nel senso che c'è stessa quantità di maschi e femmine.

Casi speciali un bambino, J., del terzo livello. Bambino che presenta delle difficoltà di concentrazione e capacità di contenimento, quindi in continuo movimento, non riesce mai a stare fermo, deve sempre toccare gli altri e anche a livello di esecuzione fa molta fatica se non viene seguito da una persona. Nella comprensione, invece, in modo un po' più altalenante riesce un po' meglio, nel senso che capisce abbastanza bene.

Ci sono i diversi angoli: la casina, l'angolo lettura o morbido, le macchinine, i lego grandi, il trenino di legno, poi ci sono tutti gli altri giochi che si posso fare a tavolino, tra giochi di società o comunque giochi con gli animaletti, ci sono i lego piccoli, dei cavallini, le barbie e poi tutti i diversi materiali di fortuna che il bambino può utilizzare come vuole lui durante il gioco libero.

Una giornata tipo inizia con il gioco libero, poi c'è il momento in comune dove ci sediamo tutti insieme nell'angolo con le panchine dove facciamo il momento iniziale che è sempre lo stesso quindi il bambino del giorno che deve occuparsi del tempo, della data, del giorno, contare i bambini, riferire il numero al cuoco, poi a dipendenza magari c'è un racconto, ci sono delle canzoni, oppure una discussione, poi c'è un'attività a tavolino e l'attività di movimento. La mattinata a parte il momento iniziale varia molto, nel senso che un giorno inizio magri prima con la ginnastica, poi c'è il bambino del giorno, poi c'è l'attività a tavolino piuttosto che in un altro modo. Poi c'è un momento in giardino, c'è il pranzo, poi laviamo i denti, poi usciamo ancora in giardino e quando rientriamo facciamo la scheda con i grandi e i medi e i piccoli riposano e finito la scheda tendenzialmente è gioco libero. Alcune volte magari ci sono delle attività da finire, quindi ne approfitto per concludere e poi si rientra a casa.

Alina Tavoli: Durante la giornata ti capita di adottare delle tecniche di rilassamento?

Docente 4: In realtà di rilassamento solo se penso al salone come momento conclusivo dell'attività. Faccio spesso un attimo di rilassamento quindi può essere ascoltare una musica tranquilla, un compagno che fa un massaggio con la pallina. Per attirare l'attenzione del gruppo spesso e volentieri utilizzo delle piccole canzoncine mimate brevi. In realtà non sempre funziona, ma ci provo sempre. Quando c'è tanta confusione magari verbalmente li richiamo, sto in silenzio io, non dico più niente fin che i bambini cominciano a fare silenzio. Da soli capiscono che è il momento dove bisogna stare in silenzio e ascoltare. Funziona. Tutto questo l'ho visto fare nelle pratiche professionali e con gli anni magari chiaramente cambi, quindi massaggi, ascoltare la musica. Adotto queste strategie perché ho un gruppo molto agitato. In questo modo si cerca di tranquillizzare il gruppo, di renderli più silenziosi, un po' più calmi.

Alina Tavoli: Quali benefici pensi ne possa trarre il bambino sia per sé stesso che per il gruppo intero?

Docente 4: Per sé stesso sicuramente la consapevolezza che comunque c'è un momento di agitazione dove si ride e si scherza, si grida anche, ma poi c'è il momento dove bisogna un attimo tranquillizzarsi e contenersi, quindi proprio la consapevolezza di assaporare anche questi momenti. Quando ci sono i momenti di silenzio rendo attenti i bambini. Quindi proprio renderli attenti del piacere anche del silenzio, di far riposare le orecchie. E per il gruppo chiaramente un clima più tranquillo, dove si è meno agitati, sicuramente è più piacevole e il gruppo risulta essere più produttivo. Il fatto di tranquillizzarli, anche lo spostamento è controllato, il bambino riesce a vivere meglio anche il momento di transizione.

Alina Tavoli: Se una docente non dovesse adottare queste tecniche gliele consiglieresti?

Docente 4: Credo che siano utili anche a livello individuale del bambino, proprio per la consapevolezza del piacere, di cogliere il piacere del silenzio, di un clima con un tono di voce più basso, più pacato. Una docente deve provare concretamente e vedere se c'è una differenza. È chiaro che se poi per la docente non c'è nessuna differenza, non ha nemmeno grande senso utilizzare, per lei, queste tecniche. L'unico suggerimento è che lo consiglio indipendentemente dal gruppo. Trovo sia importante per il bambino riuscire a controllarsi, contenersi a livello verbale e fisico nei momenti dove viene richiesto.

Intervista 5 – Docente 5 (CM) alla scuola dell'infanzia 5 (PT)

Data: venerdì 10 marzo 2017

Docente 5: La sezione è di 15, 5 piccoli, 5 medi e 5 grandi, divisa perfetta. Sopra facciamo i lavori a tavolino e quel che è attività tranquilla a tavolino e di sotto facciamo ginnastica in salone. Gli spazi sono solo questi. Il giovedì mattina abbiamo la palestra tutta per noi.

Casi speciali, ho due bimbi SEPS che sono abbastanza integrati e vanno bene.

Al mattino arrivano e fanno gioco libero, poi abbiamo il rituale del calendario, insomma la piccola discussione, un gioco di movimento, poi c'è merenda, poi un racconto o qualcosa, poi un'attività a tavolino. Andiamo a casa, si mangia, alcuni a mensa, alcuni a casa e poi al pomeriggio un'attività con i grandi poi un'attività tutti insieme. Di solito poi andiamo al campo di calcio.

Non abbiamo la mensa e non possiamo fare il riposino. Per i più piccolini senza riposino è tosta.

Alina Tavoli: Durante la giornata ti capita di adottare delle tecniche di rilassamento?

Docente 5: Non le uso di prassi. Di solito faccio delle attività di rilassamento, ma che mi sono venute in mente così quando vedo che sono agitati, non sono attenti o quando sento che potrei alzare la voce allora piuttosto che gridare infilo dentro un momento di quelli un po' più rilassanti per tenerli un po' calmi. Utilizzo delle musiche rilassanti, loro si sdraiano per terra sul pavimento e ascoltano. Oppure metto una musica e loro sul foglio devono lasciar andare la mano con il pennarello, con il pastello o quello che è. Oppure faccio il gioco del carillon, andare a cercare dove è nascosto quindi devono stare in silenzio, tranquilli e ascoltare. Faccio il racconto sdraiato, metto su quei brevi racconti e loro si sdraiano e ascoltano la storia.

Alina Tavoli: Quali sono le motivazioni che ti portano di adottare queste tecniche?

Docente 5: Piuttosto che gridare o impazzire perché non stanno attenti allora preferisco rubare 5 minuti all'attività così si calmano, si riprendono. Devo dire che poi sono calmi. Dopo lo stacco rilassante si può riprendere a lavorare in un clima decisamente più tranquillo e sereno di quello che c'era prima. Può capire che magari per un mese non le uso e può capire che in una settimana le uso sia al mattino che al

pomeriggio. Dipende da i bambini.

Alina Tavoli: Quali benefici può trarre il bambino sia per sé stesso che per il gruppo?

Docente 5: Trovare un momento di calma dentro sé stessi di sicuro porta anche il beneficio di dire adesso sono calmo io, non disturbo gli altri, ecco e le attività riescono anche decisamente meglio.

Alina Tavoli: Se una docente non dovesse adottare queste tecniche gliele consiglieresti?

Docente 5: Secondo me è molto personale. Consiglio di provare semplicemente.

Intervista 6 – Docente 6 (SS) alla scuola dell'infanzia 6 (M)

Data: venerdì 31 marzo 2017

Docente 6: È una classe con qualche bambino con difficoltà. Sono 22 bambini divisi abbastanza equamente per livello, sono 8 piccoli, 8 medi e 6 grandi. Ho un caso speciale e poi comunque alcuni bambini con delle difficoltà. Come spazi abbiamo l'aula, il salone e il giardino.

Arrivano e c'è l'attività libera. Poi ci sono i rituali del mattino, colazione, conta del numero di bambini. Poi c'è l'attività in salone e poi c'è un'attività al tavolo, uscita in giardino, pranzo, gioco libero, storia, brandina, un'attività e poi giardino.

Alina Tavoli: Durante la giornata ti capita di utilizzare delle tecniche di rilassamento?

Docente 6: A me capita, soprattutto quando faccio delle attività di educazione fisica. Dopo il movimento c'è il momento del rilassamento. Facciamo cose semplici tipo sdraiarsi, addormentarsi, svegliarsi con il massaggio della palla, oppure passare sopra con un lenzuolo oppure con un pennello, sulla faccia, cose così. Oppure quando percepisco che i bambini sono tanto agitati cerco di proporre delle attività che gli calmano. Disegnare con la musica lenta, fare la schiuma della barba o cose che piacciono e rilassano i bambini.

L'unica tecnica che mi viene in mente che avevo imparato è reiki, una specie di cerchi per massaggiare la pancia quando si rilassano in brandina.

Alina Tavoli: Quali sono le motivazioni che ti spingono ad adottare queste tecniche?

Docente 6: Portare il bambino a stare tranquillo, a rilassarsi nel proprio corpo, nel senso che comunque da uno stato di agitazione si passa ad un momento di tranquillità, che si calma anche l'energia che senti dentro. Anche le dinamiche cambiano quando tutti sono tranquilli. È un arricchimento per la classe, sono dei momenti particolari.

Alina Tavoli: Se una docente non dovesse adottare queste tecniche gliele consiglieresti?

Docente 6: Si. Più che tecniche di rilassamento penso che siano un po' dei momenti di ritorno alla clama, per mantenere il gruppo più tranquillo e si crea un clima diverso, più famigliare, più intimo. Penso che ogni docente ha i suoi trucchetti. C'è anche chi fa dei percorsi personali. Io a ginnastica faccio anche delle posizioni di yoga che aiutano il bambino a trovare un equilibrio, tranquillità e benessere.

Intervista 7 – Docente 7 (IB) alla scuola dell'infanzia 7 (L)

Data: lunedì 3 aprile 2017

Docente 7: Ho 22 bambini, 4 del primo anno facoltativo, 9 del primo anno obbligatorio e ne avevo 10 del secondo anno obbligatorio, però uno è andato via a gennaio. Ho un caso difficile tra questi grandi ed è seguito da un OP, quindi lui viene al martedì tutto il giorno con lei, adesso è abbastanza autonomo. Poi viene al mercoledì e al venerdì pomeriggio.

È un bel gruppo e ho iniziato il percorso con loro l'anno scorso.

La giornata inizia con l'arrivo dei bambini, il bambino si prepara tranquillo e poi va a giocare, poi gli faccio riordinare, ci ritroviamo nello spogliatoio dove facciamo le cose di routine il calendario, il bambino del giorno, ci contiamo e queste cose qua. Dopodiché andiamo o in aula o in salone, a dipendenza di chi ha il salone, perché ce ne uno per due sezioni. Poi arriva la mela, quindi spuntino, chiacchieriamo e usciamo in giardino. Rientriamo per il pranzo e al pomeriggio appunto anche qua essendo due sezioni, un giorno si un giorno no io sono in aula con i bambini del secondo anno obbligatorio o altrimenti in brandina. Quando sono in aula gli faccio fare delle attività prescolastiche e quando si alzano gli altri e solitamente o facciamo qualcosa insieme o una storia o un'attività o li lascio giocare e poi usciamo in giardino.

Alina Tavoli: Durante la giornata ti capita di utilizzare delle tecniche di rilassamento?

Docente 7: Si. Tutto parte dal tema dell'anno che sono gli indiani, quindi già comunque un tema che si presta molto a questo grande spirito. Ho detto tema indiani e quindi partendo da questo grande spirito abbiamo fatto un sacco di attività. Ci mettiamo in

cerchio, ognuno ha il suo cuscino indiano con le sue impronte, stiamo anche dei momenti magari senza dire nulla, dobbiamo solo pensare ad un messaggio da mandare in alto al grande spirito, quindi li non c'è bisogno di parlare, non c'è bisogno di fare niente però il bambino è li, è calmo, tranquillo perché sa che sta facendo qualcosa, un messaggio che manderà a questa divinità diciamo. Una volta ho fatto un'attività dove praticamente ci trasformavamo effettivamente in indiani, quindi la musica a balla sotto super mega spiritica e niente io che facevo il capo indiano che parlavo lentamente e loro presissimi. Avevo creato quell'atmosfera, quell'ambiente rilassato, questa musica indiana, eccetera. Veramente erano li a bocca aperta stupiti e me lo chiedono ancora di farlo e quella musica la vogliono sempre. Poi io prima di ginnastica, quando facciamo riscaldamento, facciamo robe tranquille, movimenti sempre con la musica, a volte facciamo yoga, tante volte ci facciamo i massaggi. Alla fine della ginnastica tante volte sono proprio loro che mi chiedono, ma facciamo i massaggi. Allora prendiamo i tappetini, a coppie si mettono giù, mettiamo la musica e piace un sacco. Sono veramente attività che li tranquillizzano tantissimo. A volte quando leggo una storia in aula mi chiedono se si possono sdraiare. Allora anche li prendiamo i tappetini, si sdraiano, io leggo la storia. Me li cercano perché piacciono quindi le uso abbastanza regolarmente. L'anno scorso ho introdotto un carillon che quando suonavo bisognava stare in silenzio, chiudere anche gli occhi. Secondo me con queste tecniche di rilassamento imparano anche ad aspettare, che non è tutto dovuto, non devo avere tutto subito, cioè i bambini di solito hanno sempre mille cose per la testa, vogliono fare tre mila cose alla volta, invece così imparano, cioè io sono qua adesso in questo momento sono io, mi ascolto, ascolto gli altri e poi dopo farò quello che voglio fare. Io ho notato veramente il cambiamento grazie anche a queste attività e hanno un impatto su tutto il gruppo.

Alina Tavoli: Ti sei ispirata un metodo particolare?

Docente 7: No. È una cosa proprio personale nel senso che a me piace, c'è la tranquillità, il relax, poi soprattutto quando hai tanti bambini deve esserci la tranquillità perché altrimenti impazzisci quindi devi trovare dei metodi per trovarla e questi sono secondo me dei metodi efficaci. Le ho già consigliate a colleghe che magari hanno una classe un po' più sull'agiato andante però non so se le hanno effettivamente fatte. Dopo è ovvio che dipende da docente a docente perché io le faccio perché mi piacciono, cioè piace già a me fare queste cose. Magari una persona che non ha

interesse ha altri metodi, altre cose. Bisogna anche essere capaci a coinvolgere i bambini.

Alina Tavoli: Vuoi aggiungere qualcosa o hai altri consigli da darmi?

Docente 7: Secondo me per fare anche tutte queste cose di rilassamento con i bambini ci deve essere già una base, tu devi avere comunque una classe che ti ascolta. Sono tutte attività che servono anche ad imparare ad ascoltare, ad ascoltarsi e io cerco di farli capire anche l'importanza del momento, ascolta il tuo corpo, guardati intorno, cosa senti, cosa vedi. C'è anche tutto un lavoro di regole e di capacità di ascolto e anche gestire la frustrazione di stare seduti così tanto tempo. Dopo tanti esercizi di rilassamento i bambini si abituano al fatto che si può stare fermi per tanto tempo e non necessariamente sempre muoversi. So che una volta per esempio stava piovendo e allora ho detto ai bambini sssss fermiamoci un attimo. Sono stati veramente in silenzio, quel silenzio perfetto, proviamo ad ascoltare il suono della pioggia ed erano presissimi. Sono attività che se si riesce a farle bene, prendono anche al di fuori. Non so dire quante volte al giorno le uso perché fanno parte del mio modo di essere, lo facciamo quando ne abbiamo voglia, anche quando me lo chiedono loro, quando hanno voglia di rilassarsi. I bambini traggono molti benefici da queste attività e a mio parere assumono la capacità di giudizio più profonda verso tutto quello che gli circonda perché comunque una volta che sei rilassato, una volta che hai tempo per concentrarti su una cosa la capisci anche di più. Dopo aver introdotto il tema indiani e dopo aver praticato alcune tecniche di rilassamento sono decisamente migliorati. C'è da dire che i risultati sono dati da un insieme di cose, prima cosa il rispetto delle regole. Avevo già l'idea che dovevo fare qualcosa di relax con loro perché era veramente un gruppo tosto e ho iniziato l'anno scorso con alcune cosine, ma quest'anno ho continuato e sono andata più a fondo e quindi funziona tantissimo.

Intervista 8 – Docente 8 (CC) alla scuola dell'infanzia 8 (A)

Data: lunedì 3 aprile 2017

Docente 8: Lavoro a metà tempo, quindi siamo in due più o meno con gli stessi anni di

esperienza. Sono 24 allievi, 6 del primo livello, 12 del secondo e 6 del terzo. Non ci sono casi speciali segnalati a parte una bambina piccolina che ha un ritardo nel linguaggio, ma non è preoccupante. Lavoro in una sede con 4 sezioni, tutte piene. Collaboriamo le 4 sezioni, abbiamo attività in comune poi ognuna ha le sue giornate. Ogni sezione ha la sua aula, il suo salone e la mensa è un caso particolare. Tutte le altre tre sezioni mangiano insieme e noi mangiamo in corridoio perché di sopra non ci stiamo più tutti assieme.

La giornata tipo è la classica giornata di scuola dell'infanzia.

Alina Tavoli: Durante la giornata ti capita di utilizzare delle tecniche di rilassamento?

Docente 8: Ogni tanto. Quella che uso di più, che ho visto fare durante una pratica, è il respiro, spesso facciamo il respiro di gruppo, respiriamo insieme. Poi mi capita di utilizzarne alcune dopo i giochi in salone. Le vario un po'. A volte gli metto sdraiati e gli faccio immaginare di sentire una formica che cammina su tutto il corpo, quindi poi muoviamo il corpo rimanendo attaccati al pavimento inserendo anche la respirazione finché si calmano e tornano con una respirazione normale. E l'altra è più uno sfogo. Quando rientrano dal giardino a volte ci fermiamo sulla porta, urliamo fuori una lettera che scelgono i bambini e poi andiamo a mangiare. Funziona, nel senso che a loro piace talmente tanto urlare che poi quando rientri hanno consumato tutta l'energia che avevano e un po' più calmi sono. In questa i bambini si sfogano e nell'altra e riescono a tronare alla tranquillità e se non ci fosse il momento di rilassamento insieme guidato probabilmente farebbero molta più fatica perché resta addosso questa agitazione quindi di per sé a liberare dall'agitazione.

Alina Tavoli: Quali sono le motivazioni che ti spingono ad adottare queste tecniche?

Docente 8: Ho un gruppo molto vivace e hanno proprio bisogno, ogni tanto, di avere un momento in cui tutti sono calmi, non c'è nessuno che si muove, proprio per sentire che possono essere calmi anche loro. Spesso quando le usiamo durante loro sono talmente concentrati che effettivamente si c'è il cambiamento. Sul dopo varia molto, a volte si.

Alina Tavoli: Se una docente non dovesse adottare queste tecniche gliele consiglieresti?

Docente 8: Se i bambini fanno fatica si, però ci sono classi e classi. Le direi io per cosa le uso, quando le uso e provare provare. Io ne ho cambiate tante, dopo il salone, continui a cambiare fino a quando trovi quella giusta per la tua classe.

Intervista 9 – Docente 9 (BG) alla scuola dell'infanzia 9 (C)

Data: martedì 4 aprile 2017

Docente 9: Sono 22 bambini, 9 dell'ultimo anno, 8 del secondo livello e 5 di tre anni. È un gruppo molto socievole, nel senso che è un grado di socialità per cui secondo me riescono ad avere delle relazioni tra loro, parlano, discutono sulle cose perché per me, per come sono fatta io, è più importante questa parte.

Ho due casi speciali, uno è seguito dal sostegno e per l'altro c'è dietro un progetto diverso che è partito l'anno scorso con un inserimento. Era un bambino sotto l'OTAF ed è qua con l'accompagnatrice,

Io non sono una da giornata tipo. Si fa un programma e si segue il programma, ma sono flessibile.

Come spazi abbiamo l'aula, la mensa e il salone. Il momento del riposo è svolto tutti insieme. Tutti i bambini di tre e di quattro anni delle sezioni si trovano in salone. Di base in salone siamo in due e poi di la c'è ne sono altri due. Chiaramente le attività sono con un programma.

Alina Tavoli: Durante la giornata ti capita di utilizzare delle tecniche di rilassamento?

Docente 9: Non so se sono tecniche, però anche dei momenti dove siamo qua un po' seduti sul tappeto, stiamo anche un po' in silenzio oppure può servire anche un momento di ascolto e di non ascolto anche, proprio di niente, ne parole ne musica. Altre cose chiaramente di più in salone o così dove c'è più spazio. Può essere anche il momento della raccolta del materiale che devono aspettare e per il ritorno alla calma funziona un po' trovo con la voce, con il modo che sei tu oppure l'introduzione di una musica naturalmente o si dice anche che il gioco è finito e lo dici con le parole anche. Però di rilassamento vero e proprio si, comunque anche quello di stare solo stesi. È meglio senza musica all'inizio trovo, riesci a parlare. Sono tutti ricordi dell'insegnamento alla magistrale.

Alina Tavoli: Quali sono le motivazioni che ti spingono ad adottare queste tecniche?

Docente 9: Secondo me fanno parte della giornata che vivi a scuola un po' e poi ci sono dei giorni dove magari hanno più bisogno e altri giorni meno, un po' dal ritmo, cosa fai, cosa non fai. Penso che il bambino possa imparare un po' la consapevolezza di

sé, un po' il sé che anche questo alcuni bambini ce l'hanno già da più piccoli e altri il sentirsi è abbastanza difficile. Servono anche dei mezzi, cioè a me è capitato di usare le palline da tennis e se le passavano sul corpo, ma piano. Era proprio un'attività lenta. È un momento per stare un po' tranquilli, sentire respiro, sentire il cuore, sentire delle parti. Il fatto di conoscersi meglio va bene, però, anche per esempio misurare la forza e lasciarsi andare. Queste due parti che se un po' non ci giochi i bambini fanno poi fatica ad usarlo. Questo lasciarsi andare anche. Mi è capitato di farlo con la voce. Comunque devono lasciare un po' uscire in questo senso.

Alina Tavoli: Se una docente non dovesse adottare queste tecniche gliele consiglieresti?

Docente 9: Si. Deve conoscere bene il suo gruppo e anche i singoli. Cioè il gruppo è fatto da tante personalità e quindi deve conoscere anche i singoli, di riservarsi del tempo comunque su questo. Trovarsi del tempo. Poi hanno tutti comunque bisogno un po' di attenzioni.

Intervista 10 – Docente 10 (EM) alla scuola dell'infanzia 10 (A)

Data: giovedì 6 aprile 2017

Docente 10: Siamo una classe di 24, eravamo in 25 a inizio anno poi una bambina si è trasferita nelle vacanze di carnevale. Siamo 24 di cui 8 sono i più grandi che andranno a scuola, 11 medi e attualmente ho 5 piccoli. Non ci sono casi particolari o problematiche. È una bellissima classe.

Abbiamo un bello spazio, calcolando che è da 40 anni che c'è la sezione, però è pensata bene.

Alina Tavoli: Durante la giornata ti capita di utilizzare delle tecniche di rilassamento?

Docente 10: Più che altro non so se si possono definire tecniche di rilassamento. Durante la giornata capita, dopo il gioco in salone, che gli metto la musica o ci stiracchiamo, facciamo un gioco un po' più tranquillo. Poi dall'anno scorso abbiamo introdotto lo spuntino. Secondo me il momento dello spuntino è un momento di ritorno alla calma, un momento dove loro si rilassano perché è vero che mangiano però siamo seduti in cerchio, chiacchierano, il volume della voce è più basso. Secondo me è il momento più rilassante della giornata sia per me che per loro. Lo spuntino è stato introdotto perché l'anno scorso avevamo il progetto di istituto del benessere e lo

spuntino alla mattina fa parte dello star bene. Poi la modalità di scegliere di stare in cerchio o seduti al tavolo e tenersi un momento è più un bisogno di tutti, nel senso è un momento in cui devi mangiare e ricaricare le energie e quindi è stato scelto così. È una classe che non necessita di momenti specifici per rilassarsi.

Alina Tavoli: Ti ispira un metodo particolare o le hai inventate tu o sono frutto di esperienza delle pratiche?

Docente 10: Quella del motorio deriva dalla scuola perché hanno spiegato l'importanza di ritorno alla calma. Non mi sono ispirata a nessuno in particolare, un po' nelle pratiche vedere come viene vissuta la giornata tutti i giorni, quando era importante chiedere magari il silenzio, prendersi un attimo di riposo e quando no.

Pensi che il bambino possa trarne dei benefici sia per sé stesso che per il gruppo?

Secondo me, ad esempio come il riposo pomeridiano, è un momento molto importante sia per chi vive il riposo sia per chi non lo fa che andrà a scuola perché comunque permette prima di tutto di focalizzarti sui più grandi che andranno a scuola, chi magari a tre anni ha ancora un attimo dove respira e dove non è più a contatto con 20 e passa bambini e secondo me si anche perché anche solo un attimo di silenzio porta alla calma, allo star bene. Da quando c'è la chiacchierata dello spuntino ci si conosce, si capiscono tante altre cose, sono dei momenti secondo me dove si può prendere tanto della conoscenza dei bambini. L'entrata dello spuntino mi ha fatto vedere il cambiamento. La giornata viene spezzata con un momento dedicato a sé stessi perché ognuno ha il suo spuntino, c'è il momento di scambio e poi si riparte con un altro ritmo.

Alina Tavoli: Se una docente non dovesse adottare questi momenti glieli consiglieresti?

Docente 10: Sicuramente. Io vivo un po' secondo a cosa fa star bene anche a me. Non so sono a casa metto la musica e magari anche ai bambini fa piacere ogni tanto concentrarsi su qualcosa d'altro che non siano le voci dei compagni. E quindi le consiglio più che altro per cambiare un po' il ritmo della giornata. Secondo me portano solo dei benefici. Qualora avessi bisogno di vedere tecniche più studiate mi informerò perché secondo me al giorno d'oggi i bambini sono sempre super stimolati, hanno sempre mille cose da fare e tanti bambini non sono capaci a stare in silenzio, non sono capaci a stare da soli e quindi sicuramente informarsi sul tema può fare solo che bene e spesso capiterà di avere bambini che hanno bisogno di staccare.

Allegato 4 – Contesti educativi

Di seguito sono riportati gli aspetti, riguardanti il contesto educativo delle diverse sezioni, emersi dalle interviste.

Scuola dell’infanzia 1 (B) docente 1 (BC)

Intervista: intervista 1
Data: giovedì 16 febbraio 2017

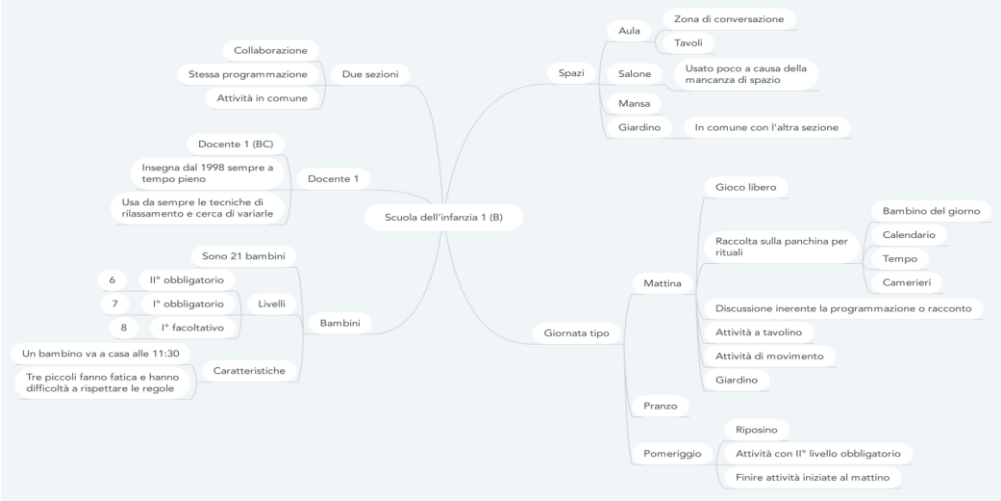

Figura 2 – Analisi del contesto educativo scuola dell’infanzia 1 (B)

Scuola dell’infanzia 2 (P) docente 2 (LC)

Intervista: intervista 2
Data: venerdì 17 febbraio 2017

Figura 3 – Analisi del contesto educativo scuola dell’infanzia 2 (P)

Scuola dell'infanzia 3 (S) docente 3 (SG)

Intervista: intervista 3

Data: martedì 21 febbraio 2017

Figura 4 – Analisi del contesto educativo scuola dell'infanzia 3 (S)

Scuola dell'infanzia 4 (CM) docente 4 (SC)

Intervista: intervista 4

Data: giovedì 9 marzo 2017

Figura 5 – Analisi del contesto educativo scuola dell'infanzia 4 (CM)

Scuola dell'infanzia 5 (PT) docente 5 (CM)

Intervista: intervista 5

Data: venerdì 10 marzo 2017

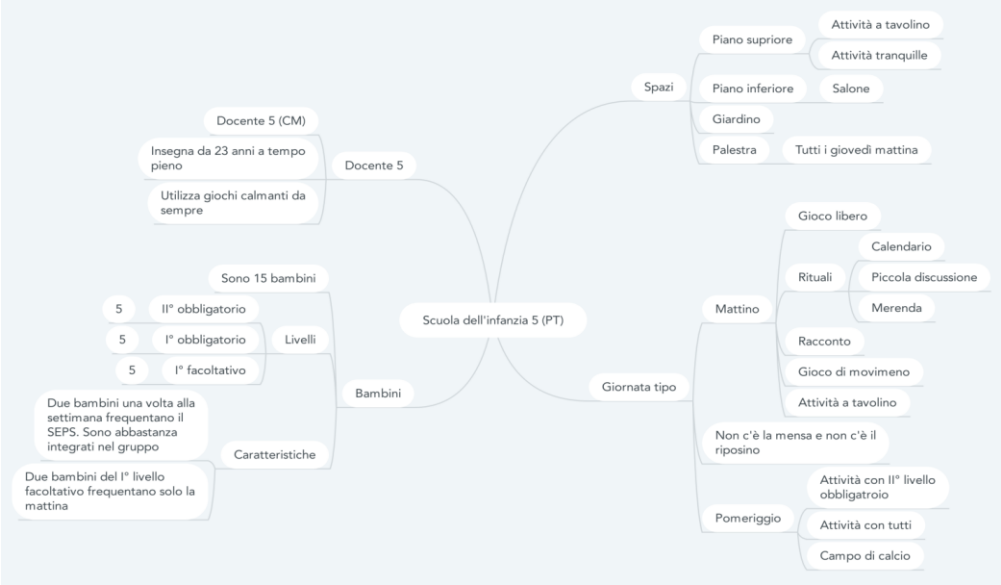

Figura 6 – Analisi del contesto educativo scuola dell'infanzia 5 (PT)

Scuola dell'infanzia 6 (M) docente 6 (SM)

Intervista: intervista 6

Data: venerdì 31 marzo 2017

Figura 7 – Analisi del contesto educativo scuola dell'infanzia 6 (M)

Scuola dell'infanzia 7 (L) docente 7 (IB)

Intervista: intervista 7

Data: lunedì 3 aprile 2017

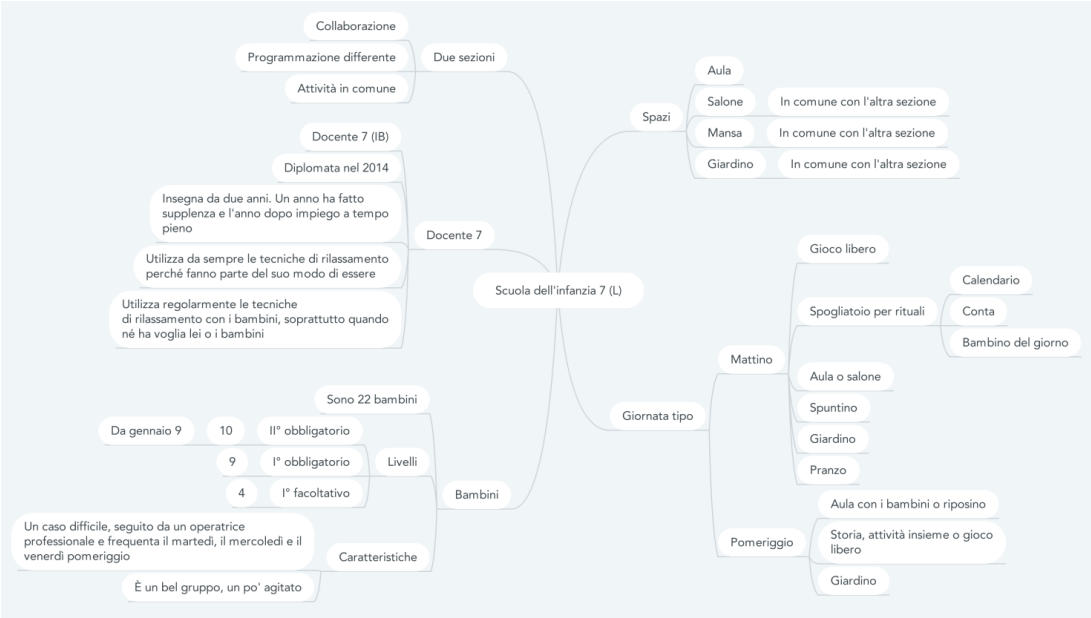

Figura 8 – Analisi del contesto educativo scuola dell'infanzia 7 (L)

Scuola dell'infanzia 8 (A) docente 8 (CC)

Intervista: intervista 8

Data: lunedì 3 aprile 2017

Figura 9 – Analisi del contesto educativo scuola dell'infanzia 8 (A)

Scuola dell'infanzia 9 (C) docente 9 (BG)

Intervista: intervista 9

Data: martedì 4 aprile 2017

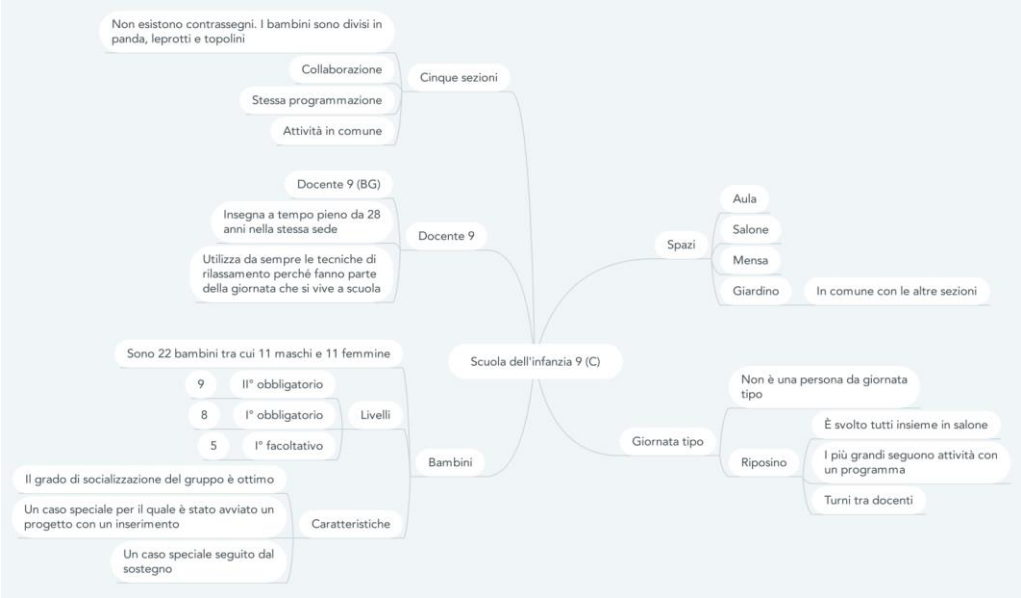

Figura 10 – Analisi del contesto educativo scuola dell'infanzia 9 (C)

Scuola dell'infanzia 10 (A) docente 10 (EM)

Intervista: intervista 10

Data: giovedì 6 aprile 2017

Figura 11 – Analisi del contesto educativo scuola dell'infanzia 10 (A)

Allegato 5 – Osservazioni in classe

Osservazioni docente 1 (BC) alla scuola dell'infanzia 1 (B)

Data: martedì 7 marzo 2017 mattino

Tabella 1 – Osservazioni docente 1 (BC) alla scuola dell'infanzia 1 (B)

Attività	**Docente**	**Osservazioni**
Gioco libero		
Appena i bambini arrivano con il pulmino hanno la possibilità di giocare liberamente in aula e nei vari angoli. I bambini possono anche andare a giocare nella sezione accanto.	Osserva i bambini durante momento del gioco libero.	I bambini che vengono ripresi perché non rispettano le regole, sono invitati dalla docente a sedersi al tavolo e fare un puzzle. Possono venir aiutati dagli altri compagni oppure dalla docente. Per il riordino la docente consegna un cartello al bambino del giorno. Questo bambino ha il compito di mostrare il cartello ai compagni. Chi ha riordinato può andare a sedersi sulla panchina dove vengono svolti i rituali.
Rituali del mattino		
Bambino del giorno (deciso in base ad una sequenza già stabilita); camerieri; conta; calendario; merenda.	Lascia la libertà ai bambini di esprimersi liberamente e fa rispettare le regole per una buona convivenza. Valorizza gli interventi pertinenti dei bambini e riformula le frasi che non capisce. Mantiene un solo argomento di discussione.	Ogni bambino ha il suo posto assegnato sulla panchina. Il bambino del giorno si siede su un grande cuscino a forma di riccio al centro dell'angolo. Se i bambini disturbano, la docente ripete le regole, valorizza i comportamenti corretti dei bambini. Riprende i bambini per nome invitandoli ad esprimersi.
Transizione: cambio di posto		
La docente mostra due cartellini con foto, nome e contrassegno di due bambini. Questi bambini devono cambiare il posto. Attività a tavolino	Valorizza i comportamenti corretti dei bambini. Fa rispettare regole.	Questo gioco ha attirato l'attenzione dei bambini, i quali sono chiamati a prestare attenzione e reagire in modo immediato.
Attività a tavolino		
Lavoretto per la festa del papà.	Spiega le consegne a tutto il gruppo utilizzando una consegna agita. Da segnali sul clima di classe. Valorizza il lavoro dei bambini, soprattutto chi porta nuove idee.	La docente con la voce ha detto "STOP" per attirare l'attenzione dei bambini. I bambini sono stati subito in silenzio. Nessun bambino ha mostrato difficoltà a svolgere quanto richiesto.

Gioco libero		
Chi termina il lavoro richiesto, può giocare liberamente.	Osserva i bambini durante momento del gioco libero.	Due bambini durante il gioco libero stavano fingendo di fare la lotta. Questo tipo di gioco non è permesso all'interno dell'aula, così che la docente li ha ripresi e li ha fatti sedere ai tavoli con un puzzle. Per il riordino la docente consegna un cartello convenzionale al bambino del giorno. Questo bambino ha il compito di mostrare il cartello ai compagni. Chi ha riordinato può andare a sedersi sulla panchina.
Attività di rilassamento		
Canzone del bruco e della farfalla.	Propone momenti di rilassamento quando il gruppo di bambini è agitato e non presta attenzione.	I bambini sanno a memoria queste canzoni, ma hanno svolto questo momento con piacere. La docente ha invitato i bambini a drammatizzare la canzone. Dopo questo momento i bambini erano più calmi e tranquilli e prestavano maggior attenzione a ciò che la docente diceva. La docente ha continuato la lezione con un tono di voce più basso e con un clima più tranquillo.

Osservazioni docente 2 (LC) alla scuola dell'infanzia 2 (P)

Data: martedì 21 febbraio 2017 mattino

Tabella 2 – Osservazioni docente 2 (LC) alla scuola dell'infanzia 2 (P)

Attività	**Docente**	**Osservazioni**
Gioco libero		
Appena i bambini arrivano con il pulmino hanno la possibilità di giocare liberamente in aula e nei vari angoli. I bambini possono anche andare a giocare nella sezione accanto.	Osserva i bambini durante il momento del gioco libero. Valorizza i giochi che i bambini portano da casa. Canta una canzone per il riordino.	I bambini sono in grado di gestirsi in modo autonomo. Un bambino ha portato un libro con le sagome di alcuni mezzi di trasporto e l'ha lasciato utilizzare anche ai suoi compagni. Quando la docente canta la canzone i bambini devono riordinare i giochi e andare a sedersi nell'angolo discussioni.
Mattino		
Buongiorno cantato.	Intrattiene i bambini. Canta una canzone per dare il buongiorno ai bambini.	Mentre si aspetta che tutti i bambini riordinano e si mettano seduti, la docente propone il gioco di sillabare il nome di un bambino cercando di battere in modo corretto le mani.
Nuova canzone		
Ai bambini delle due sezione è stata insegnata una nuova canzone.	Insegna la canzone.	Per attirare l'attenzione dei bambini utilizza una filastrocca. I bambini sono stati in silenzio.
Attività di movimento		
Attività in salone		
Ai bambini delle due sezione è stato proposto un gioco in salone.	Non obbliga i bambini a partecipare all'attività, ma da la possibilità di scegliere. Assegna i ruoli ai bambini. Osserva i bambini.	Chi non gioca si siede sulla panchina e osserva i compagni. Per radunare i bambini in cerchio, la docente conta fino al numero 7. I bambini hanno formato un grande cerchio. Come attività di ritorno alla calma, dopo l'attività di movimento, i bambini sono stati invitati a sdraiarsi in salone, chiudere gli occhi e respirare profondamente.
Attività a tavolino		
I bambini si sono seduti al tavolo a svolgere quanto richiesto.	Da la consegna ai bambini e spiega come si potrebbe svolgere l'attività. Utilizza diversi toni della voce.	I bambini possono esprimere la loro idea. Il tono di voce viene regolato in base al clima di classe che si crea. I bambini si autogestiscono e fungono anche da esempio per i compagni.

Osservazioni docente 4 (SC) alla scuola dell'infanzia 4 (CM)

Data: mercoledì 15 marzo 2017 mattino

Tabella 3 – Osservazioni docente 4 (SC) alla scuola dell'infanzia 4 (CM)

Attività	**Docente**	**Osservazioni**
Gioco libero		
Appena i bambini arrivano con il pulmino hanno la possibilità di giocare liberamente in aula e nei vari angoli. I bambini possono anche andare a giocare nella sezione accanto.	Osserva i bambini durante il momento del gioco libero.	I bambini che vengono ripresi perché non rispettano le regole, sono invitati dalla docente a sedersi al tavolo e fare un puzzle. Possono venir aiutati dagli altri compagni oppure dalla docente.
Rituali del mattino		
Bambino del giorno (deciso in base ad una sequenza già stabilita); conta; calendario; merenda.	Lascia la libertà ai bambini di esprimersi liberamente, ma funge da coordinatore facendo rispettare le regole e i turni per una buona convivenza. Valorizza gli interventi pertinenti dei bambini e riformula le frasi se non capisce la frase detta da un bambino. Cerca di mantenere un solo argomento di discussione e per i bambini che sviano il discorso cerca di riportarli al discorso iniziale.	I bambini hanno raccontato cosa mangiano per pranzo e cosa fanno nel pomeriggio. Se i bambini disturbano, la docente ripete le regole, valorizza i comportamenti corretti dei bambini. Riprende i bambini per nome e li invita ad esprimersi su qualche loro esperienza. Se i bambini raccontano qualcosa che va oltre l'argomento scelto, la docente riporta l'attenzione sull'argomento ripetendo la domanda. Il tono di voce utilizzato è calmo e tranquillo.
Lettura storia		
"L'abbraccio perfetto".	Coinvolge i bambini con l'aiuto delle immagini e dei personaggi della storia. Valorizza gli interventi dei bambini riprendendoli.	Se un bambino parla di un altro argomento, la docente riformula la domanda e da la possibilità al bambino di rispondere. Ogni bambino sa aspettare il suo turno per parlare. Un bambino non resta seduto per tanto tempo, continua ad alzarsi. La docente verbalmente gli ripete cosa deve fare, lo tocca o fa dei gesti comprensibili al bambino, per aiutarlo a rispettare la regola.

Transizione		
Canzone per attirare l'attenzione dei bambini e spostamento in fila indiana per prepararsi per il momento della ginnastica.	Dopo aver ottenuto il silenzio, utilizza un tono di voce più basso, quasi sotto voce, calmo e tranquillo. Ripete più volte la regola di stare in silenzio in modo che lo spostamento dei bambini sia tranquillo e controllato.	I bambini ascoltano la docente e mettono in pratica ciò che è stato richiesto.
Cambio di vestiti e attività di movimento in salone.	Riprende i bambini che non eseguono quanto detto. Non obbliga i bambini a cambiare i vestiti, ma lo consiglia.	I bambini che cantano o gridano vengono ripresi verbalmente dalla docente che ripete la consegna oppure si avvicina per fargli capire che il suo comportamento non va bene.
Ginnastica		
Sdraiati in salone; gioco delle scatoline; andature dettate dal ritmo del tamburello; ritorno alla calma.	Spiega il gioco ai bambini. Si assicura che tutti i bambini abbiano capito le consegne. Invita i bambini a sdraiarsi in silenzio in salone ed ascoltare il respiro.	I bambini si aiutano a vicenda, si guardano e imitano i movimenti. I bambini che parlano o che utilizzano un tono di voce troppo alto e disturbano, vengono ripresi dalla docente che ripete la consegna oppure li osserva ed è sufficiente uno sguardo per capire che non si stanno comportando a dovere. I bambini si sdraiano in silenzio, alcuni chiudono anche gli occhi, e ascoltano il proprio respiro fino a quando la docente fa una carezza ai bambini che possono alzarsi e andare in aula a cambiarsi. Il tutto si è svolto in modo calmo e tranquillo, anche il momento del cambio vestiti.

Osservazioni docente 5 (CM) alla scuola dell'infanzia 5 (PT)

Data: martedì 14 marzo 2017 mattino

Tabella 4 – Osservazioni docente 5 (CM) alla scuola dell'infanzia 5 (PT)

Attività	**Docente**	**Osservazioni**
Gioco libero		
Quando arrivano alla scuola dell'infanzia i bambini hanno la possibilità di giocare liberamente in aula, in salone o nei vari angoli.	Osserva i bambini durante il momento del gioco libero.	Per sapere quanti bambini possono giocare nei vari angoli, ci sono delle collane colorate appese ad una parete. I bambini, se vogliono giocare nei vari angoli, devono indossare la collana del colore giusto. Per il riordino la docente incarica un bambino che indossato una collana "speciale" (segno del riordino stabilito in precedenza), passa da tutti i bambini i quali capiscono che è l'ora di riordinare. Chi ha riordinato può andare a sedersi sulla panchina dove vengono svolti i rituali.
Rituali del mattino		
Calendario (i bambini a turno colorano il giorno); presenze dei bambini (i bambini a turno appendono i contrassegni dei bambini presenti); discussione.	Durante la discussione lascia la possibilità ai bambini di esprimersi su un argomento scelto. Valorizza gli interventi pertinenti dei bambini e riformula le frasi che non si capiscono. Mantiene un solo argomento di discussione. Ha coinvolto tutti i bambini nella discussione, anche chi non ha alzato la mano per intervenire.	I bambini stavano ben seduti in silenzio sulle panchine e hanno aspettato il loro turno per potersi esprimere. Chi non rispettava il suo turno, veniva ripreso dalla docente che mostrava il gesto di alzare la mano per parlare. Chi disturbava o parlava veniva ripreso verbalmente dalla docente con un tono di voce basso. I bambini che non alzavano la mano sono stati invitati dalla docente a farlo.
Attività di movimento		
Percorso in salone a squadre.	Aiuta i bambini in difficoltà con consegne verbali. Incoraggia e invita i bambini a svolgere il percorso in maniera corretta. Coordina il gioco.	I bambini hanno svolto il gioco rispettando le regole stabilite. Al termine del gioco i bambini sono stati invitati a riordinare il materiale utilizzato e sedersi sulla panchina.
Transizione		
Telefono senza fili.	Ha dato una consegna verbale silenziosa e sotto forma di gioco.	Attraverso il gioco "telefono senza fili" i bambini si sono passati la consegna nell'orecchio e l'ultimo bambino ha detto ad alta voce la parola iniziale.

Merenda		
Ogni bambino si porta da casa la propria merenda.	La docente aiuta i bambini che hanno bisogno e osserva i bambini. Utilizza diversi toni della voce in base al clima di classe che si crea. Termina il momento della merenda battendo tre volte le mani.	Chi termina la merenda può prendere un libro da guardare e sfogliare. I bambini hanno riordinato la merenda e si sono seduti sulla panchina.
Grembiule		
I bambini hanno messo il grembiule per svolgere l'attività a tavolino.	Invita i bambini a fare da soli o ad aiutarsi a vicenda. Recita una filastrocca per attirare l'attenzione dei bambini.	Tutti i bambini sanno mettersi il grembiule in modo autonomo. La docente ha aiutato i più piccoli ad allacciare i bottoni. I bambini si siedono sulle panchine in silenzio per prepararsi all'attività successiva.
Attività a tavolino		
Tutti i bambini hanno svolto l'attività a tavolino, differenziata per livelli.	Si assicura che tutti i bambini abbiano preso il materiale richiesto. Da le consegne a tutto il gruppo, differenziandole per livelli. Osserva i bambini al lavoro.	I bambini prendono il materiale e aspettano la consegna della docente. In aula i tavoli sono già separati in base ai livelli dei bambini. I bambini lavorano in modo autonomo.

Osservazioni docente 6 (SS) alla scuola dell'infanzia 6 (M)

Data: martedì 2 maggio 2017 mattino

Tabella 5 – Osservazioni docente 6 (SS) alla scuola dell'infanzia 6 (M)

Attività	Docente	Osservazioni
Gioco libero		
Quando arrivano alla scuola dell'infanzia i bambini hanno la possibilità di giocare liberamente in aula, in salone e nei vari angoli.	Accoglie i bambini e i genitori all'entrata. Osserva i bambini durante il momento del gioco libero. Invita i bambini a trovare un gioco. Riprende i bambini che non rispettano le regole.	La docente accoglie bambini e genitori all'entrata e scambia due chiacchiere con loro. I bambini sono liberi di giocare anche nel salone al piano di sopra, mentre lei è in aula con il resto del gruppo. Se i bambini si agitano o non rispettano le regole, vengono ripresi dalla docente e invitati a fare un gioco seduti al tavolo. Per il riordino mette un brano. Alla fine di questo brano ogni bambino deve andare a sedersi per terra nell'angolo discussioni. Ogni bambino ha un cuscino personale che utilizza per sedersi, per non rimanere a contatto con il pavimento freddo, ma anche per far stare i bambini più calmi e tranquilli.
Rituali		
Bambino del giorno; camerieri; merenda; conta.	Riprende le regole della sezione. Utilizza sguardi e gesti per richiamare i bambini che disturbano. Lascia la libertà ai bambini di esprimersi verbalmente. Utilizza diversi toni della voce. Riprende i bambini che non ascoltano. Valorizza i comportamenti corretti dei bambini. Utilizza delle filastrocche per attirare l'attenzione dei bambini. Utilizza diversi toni della voce.	Ogni bambino è seduto sul proprio cuscino e ascolta ciò che la docente esprime. Durante la merenda la docente lascia la possibilità ai bambini di esprimere un proprio pensiero su un determinato argomento. Ripete più volte le regole, soprattutto per quei bambini che disturbano o fanno fatica a rispettarle. Inoltre vengono valorizzati i comportamenti corretti dei bambini, per esempio si alza la mano se si vuole raccontare qualcosa. Per attirare l'attenzione dei bambini utilizza delle filastrocche o delle canzoni. In base al clima che si instaura utilizza diversi toni della voce. Per spostarsi da un luogo all'altro, chiede ai bambini di fare una lunga fila indiana. Per aiutare i bambini a stare più calmi mette anche una musica lenta e calma. Lo spostamento avviene in modo ordinato e silenzioso.

Attività in salone		
Costruzione di un totem di gruppo. Gioco con tema indiani e guardiano del totem. L'attività si è conclusa con un momento di rilassamento.	Ripete più volte le consegne. Fa ragionare i bambini su quanto svolto. Coglie gli stimoli dei bambini. Riprende più volte le regole del gioco. Valorizza i comportamenti dei bambini che svolgono correttamente quanto richiesto. Coinvolge tutti i bambini nel gioco assegnandoli dei ruoli precisi. Utilizza diversi toni di voce.	La docente ripete più volte le consegne e si assicura che tutti i bambini abbiano capito quanto devono svolgere. Se la consegna non viene rispettata, cerca di far riflettere i bambini su quanto fatto rispetto a quanto è stato richiesto. Coglie gli stimoli dei bambini e li valorizza condividendoli con tutto il gruppo-classe, in modo che gli altri possano prendere quel bambino come esempio. Ripete più volte le regole del gioco e se non vengono rispettate riprende i bambini verbalmente, attraverso gesti cerca di ottenere più calma oppure gli prende per mano. Per spiegare il gioco utilizza diversi toni della voce in base al clima che si crea. Per limitare il tempo ai bambini utilizza dei brani brevi. I bambini si sono sdraiati in salone e hanno aspettato che una bambina passasse a toccarli con un foulard per potersi rialzare, andare a mettere le pantofole e sedersi nell'angolo discussioni. I bambini hanno apprezzato questo momento di rilassamento e il momento di transizione che è seguito si è svolto più silenzioso.
Attività a tavolino		
Ad ogni bambino è stato consegnato un foglio con disegnato un animale da ricalcare con un indelebile su una mappetta di plastica. Questo animale serve per creare il totem della sezione.	Spiega la consegna a tutto il gruppo. Aiuta i bambini in difficoltà.	La docente propone a tutto il gruppo la stessa attività. Quando tutti i bambini sono seduti da la consegna e aiuta chi è in difficoltà. Al termine del lavoro i bambini si sono preparati per andare in giardino.

Osservazioni docente 7 (IB) alla scuola dell'infanzia 7 (L)

Data: mercoledì 26 aprile 2017 mattino

Tabella 6 – Osservazioni docente 7 (IB) alla scuola dell'infanzia 7 (L)

Attività	**Docente**	**Osservazioni**
Gioco libero		
Quando arrivano alla scuola dell'infanzia i bambini hanno la possibilità di giocare liberamente in aula, in salone o nei vari angoli.	Accoglie i bambini all'entrata senza lasciar entrare i genitori. Riprende i bambini che non rispettano le regole. Consiglia giochi più tranquilli se i bambini sono agitati. Osserva i bambini durante il momento del gioco libero.	I bambini possono giocare dove vogliono nell'aula, nel salone o nell'altra sezione. Se i bambini sono agitati, corrono o gridano sono invitati dalla docente a fare un gioco più tranquillo. Per il riordino la docente suona una campanella. I bambini riordinano e chi ha riordinato può andare a sedersi al proprio posto nello spogliatoio.
Rituali		
Canzone del buongiorno; bambino del giorno (deciso in base ad una sequenza già stabilita); calendario; conta; programma giornaliero.	Canta la canzone del buongiorno. Valorizza i comportamenti dei bambini che svolgono correttamente quanto richiesto. Riprende i bambini che disturbano coinvolgendoli nell'attività. Presenta il programma giornaliero. Utilizza diversi toni della voce. Valorizza i materiali che portano i bambini da casa e che lei può utilizzare.	Il bambino del giorno si siede vicino alla docente e ha il compito di aggiornare il calendario autonomamente. Svolge il ruolo del docente, ponendo domande ai compagni per completare il calendario in modo corretto e chiede ad un bambino di contare quanti bambini sono presenti. Per valorizzare i comportamenti dei bambini la docente ha una lista dei nomi dei bambini sul quale aggiunge delle stelline. I bambini ricevono una stella quando si comportano in modo corretto. I bambini che disturbano vengono ripresi verbalmente dalla docente che cerca di coinvolgerli nell'attività o gli pone delle domande specifiche. La docente coinvolge anche i bambini sul programma giornaliero previsto. La docente utilizza diversi toni della voce in base al clima che si crea.

Ginnastica		
Cambio vestiti; riscaldamento con musica; giochi; massaggi con musica rilassante; cambio vestiti.	Ricorda ai bambini quali comportamenti adottare. Utilizza delle filastrocche e canzoni per attirare l'attenzione dei bambini. Ripete le regole se non vengono rispettate. Valorizza i comportamenti corretti dei bambini. Coglie gli stimoli provenienti dei bambini. Riprende le regole del gioco. Guida il gioco. Utilizza diversi toni della voce.	Per fare ginnastica i bambini cambiano i vestiti. I bambini sono autonomi nel cambiarsi. Chi ha delle difficoltà viene aiutato principalmente dai propri compagni o dalla docente. Il cambio di vestiti viene svolto in modo tranquillo e silenzioso. La docente trova sempre un'alternativa per quei bambini che non vogliono partecipare all'attività proposta. La docente chiede al bambino di trovare un accordo che sia soddisfacente per entrambi. Una volta che i bambini si sono cambiati, si sono seduti in cerchio per aspettare gli ultimi. Mentre erano seduti in cerchio hanno iniziato a muovere le braccia sulla base di un brano proveniente dall'aula dell'altra sezione. Per il riscaldamento chiede al bambino designato di essere esempio per tutti gli altri. I bambini hanno svolto il riscaldamento in modo autonomo. La docente è intervenuta soltanto per suggerire o consigliare altri movimenti con il corpo. La docente invita i bambini a ricordare le regole del gioco ponendo ai bambini delle domande. Dopo il momento di rilassamento i bambini sono stati invitati dalla docente a cambiare i vestiti e andare a sedersi in aula. Il tutto si è svolto con un clima poco rumoroso e tranquillo.
Merenda	Canta delle canzoni per attirare l'attenzione dei bambini. Invita i bambini ad esprimere le loro emozioni su quanto svolto.	Ogni bambino è seduto al suo posto in aula ai tavoli. La bambina del giorno passa a portare la merenda a tutti. Durante la merenda la docente invita i bambini ad esprimere le proprie emozioni sull'attività svolta in precedenza.
Gioco libero		
I bambini insieme alla docente hanno completato un cartellone per sapere cosa poter fare in quel momento.	Osserva i bambini durante il momento del gioco libero.	Siccome lo spazio è limitato, la docente ha creato un cartellone con i vari angoli dell'aula. I bambini scelgono a cosa voler giocare e appendono il loro contrassegno sul cartellone nel luogo dove vorrebbero giocare.
Discussione		
Ogni bambino è seduto al suo posto in aula per fare un punto della situazione mattina.	Invita i bambini ad esprimersi. Consegna la coppa. Consegna lo stickers ai bambini.	Ogni bambino deve esprimere come si è comportato durante la mattinata. Se si è comportato bene riceve uno stickers che può portare a casa. Il bambino che si è comportato meglio, deciso dalla docente, riceve anche la coppa del giorno.

Osservazioni docente 8 (CC) alla scuola dell'infanzia 8 (A)

Data: martedì 25 aprile 2017 mattino

Tabella 7 – Osservazioni docente 8 (CC) ala scuola dell'infanzia 8 (A)

Attività	**Docente**	**Osservazioni**
Entrata e gioco libero		
Appena i bambini arrivano hanno la possibilità di giocare liberamente in aula e nei vari angoli.	Accoglie i bambini e si interessa del loro stato emotivo. Osserva i bambini durante il momento del gioco libero. Chiacchera con i bambini. Invita i bambini a trovare un gioco. Accompagna i camerieri ad apparecchiare la tavola. Riprende i bambini che non rispettano le regole.	I bambini hanno i contrassegni e sono divisi in lupetti, scoiattoli e pulcini. Sugli armadi della sezione ci sono i tre personaggi che aiutano i bambini a capire quale sono i giochi adatti alla loro età. Per le comunicazioni scuola-famiglia esiste una cartelletta rigida per ogni bambino. La docente si prende tutto il tempo necessario per accogliere i bambini. Durante il gioco libero chiacchiera con i bambini. Per marcare la presenza, ogni bambino quando entra deve andare alla finestra e girare un cartellino con la sua foto. I bambini durante il gioco libero possono giocare con quello che desiderano. La docente accompagna anche i camerieri ad apparecchiare la tavola e da le indicazioni su come si prepara la tavola. Per il riordino la docente canta una canzone. Chi ha riordinato può andare a sedersi nell'angolo delle discussione. I bambini vengono invitati dalla docente a trovare un gioco. Chi non rispetta le regole viene ripreso verbalmente dalla docente.
Rituali		
Bambino del giorno; conta; calendario.	Riprende le regole della sezione. Utilizza sguardi e gesti per richiamare i bambini che disturbano.	I bambini insieme alla docente completano il calendario e fanno la conta. La docente riprende i bambini che disturbano.
Attività in salone		
Gioco del paese delle forme. L'attività si è conclusa con un momento di rilassamento, ascoltare il proprio respiro.	Fa ripetere le regole del gioco ai bambini Utilizza la voce per guidare e regolare il gioco. Valorizza i comportamenti dei bambini che svolgono in modo corretto quanto richiesto. Riprende i bambini che non rispettano le regole.	La docente consiglia ad alcuni bambini di mettere le scarpette della ginnastica perché le pantofole dell'aula non sono adatte per il salone. Attraverso l'uso della voce drammatizza l'attività e riprende i bambini che non rispettano le regole del gioco o che disturbano. L'attività si è conclusa invitando i bambini a sdraiarsi in salone e trovare una forma. Dopodiché hanno messo le mani sulla pancia e hanno ascoltato il proprio respiro. Alcuni bambini hanno respirato più profondamente per sentire meglio, con le mani, il movimento della pancia.

Merenda		
Ogni bambino si porta da casa la sua merenda.	Lascia la libertà ai bambini di esprimersi verbalmente. Utilizza diversi toni della voce. Riprende i bambini che non ascoltano.	Il bambino del giorno passa a controllare la merenda di ogni bambino per capire se va bene quello che hanno portato da casa. La merenda è anche un momento di scambio tra bambini. Chi non finisce la merenda la può condividere con i compagni. Durante la merenda la docente lascia la possibilità ai bambini di esprimersi su ciò che hanno fatto durante le vacanze Pasquali. I bambini che non rispettano le regole vengono ripresi verbalmente.
Attività a tavolino		
Colorare con la pittura una parte della mongolfiera.	Spiega la consegna a tutto il gruppo. Aiuta i bambini in difficoltà. Ripete più volte la consegna. Invita i bambini a lavare il materiale utilizzato.	La docente propone a tutto il gruppo la stessa attività. Quando tutti i bambini sono seduti al tavolo, da la consegna e aiuta chi è in difficoltà. Chi termina il lavoro assegnatogli, alza la mano e aspetta fino a quando la docente invita il bambino a lavare e riordinare il materiale che ha utilizzato. Chi termina il lavoro può andare a giocare.

Osservazioni docente 9 (BG) alla scuola dell'infanzia 9 (C)

Data: martedì 4 aprile 2017 mattino

Tabella 8 – Osservazioni docente 9 (BG) alla scuola dell'infanzia 9 (C)

Attività	**Docente**	**Osservazioni**
Gioco libero		
Quando arrivano alla scuola dell'infanzia i bambini, hanno la possibilità di giocare liberamente in aula, in salone o nei vari angoli. I bambini possono anche andare a giocare nelle altre sezioni.	Osserva i bambini durante il momento del gioco libero. Non interviene quasi mai nei giochi dei bambini, ma lascia, se sorgono problematiche, che se le risolvano tra loro. Invita i bambini a portare a termine il lavoro iniziato. Segue gli stimoli, gli interessi e i bisogni dei bambini.	I bambini sono in grado di gestirsi in modo autonomo. Alcuni bambini tendono ad osservare il gioco delle compagne e solo in un secondo tempo prendono parte al gioco. Per il riordino la docente consegna un sonaglio ad un bambino. Questo bambino ha il compito di suonarlo quando è l'ora del riordino ai compagni che devono riordinare i giochi e andare a sedersi sulla panchina.
Merenda		
Si mangia la mela.	Lascia che siano i bambini a interagire tra di loro. Canta una canzone per attirare l'attenzione dei bambini.	I bambini possono esprimersi liberamente e rispettano il loro turno.
Canto e ritmica		
I bambini del secondo livello obbligatorio delle due sezioni sono stati portati in salone per la lezione di ritmica e canto con un maestro del conservatorio. Gli altri bambini erano in aula con l'atra docente.	Osserva i bambini. Richiama i bambini che disturbano o danno fastidio. Partecipa all'attività.	I bambini hanno cantato le canzoni che conoscono. I bambini che disturbavano venivano ripresi verbalmente dalla docente oppure la docente si avvicinava al bambino e con un tono di voce sommesso lo invita a prestare attenzione. Come conclusione è stato proposto un gioco motorio ai bambini che si concludeva con un gioco per il ritorno alla calma. I bambini erano sdraiati in silenzio in salone con gli occhi chiusi.

Osservazioni docente 10 (EM) alla scuola dell'infanzia 10 (A)

Data: martedì 25 aprile 2017 mattino

Tabella 9 – Osservazioni docente 10 (EM) alla scuola dell'infanzia 10 (A)

Attività	Docente	Osservazioni
Entrata e gioco libero		
Appena i bambini arrivano hanno la possibilità di giocare liberamente in aula e nei vari angoli.	Accoglie i bambini e si interessa del loro stato emotivo. Chiacchiera anche con i genitori. Osserva i bambini durante il momento del gioco libero. Chiacchera con i bambini. Accompagna i camerieri ad apparecchiare la tavola. Riprende i bambini che non rispettano le regole.	I bambini hanno i contrassegni e sono divisi in lupetti, scoiattoli e pulcini. Sugli armadi della sezione ci sono i tre personaggi che aiutano i bambini a capire quale sono giochi adatti alla loro età. Per le comunicazioni scuola-famiglia esiste una cartelletta rigida per ogni bambino. La docente si prende tutto il tempo necessario per accogliere i bambini e interessarsi dei loro stati emotivi, invitando il bambino a raccontare cosa è successo o come sta in qual momento. Chiacchiera anche con i genitori. Per marcare la presenza dei bambini, ognuno quando entra deve andare alla finestra e girare un cartellino con la sua foto. I bambini durante il gioco libero possono giocare con quello che vogliono. Ogni bambino ha il suo materiale da disegno. La docente accompagna anche i camerieri ad apparecchiare la tavola e da le indicazioni su come si prepara la tavola. Per il riordino la docente suona un piatto sospeso. Chi ha riordinato può andare a sedersi ai tavoli. Alcuni bambini correvano e gridavano in aula, la docente li ha invitati a sedersi ognuno al suo posto.
Rituali		
Discussione; spuntino; bambino del giorno; conta; calendario.	Canta una canzone. Lascia la libertà ai bambini di esprimersi liberamente. Coinvolge tutti i bambini nella discussione. Riprende le regole della sezione. Utilizza sguardi e gesti per richiamare i bambini che disturbano.	Per dare il buongiorno ai bambini canta una canzone. Invita i bambini a raccontare cosa hanno fatto durante le vacanze Pasquali, cercando di coinvolgere tutti i bambini chiamandoli per nome o ponendo loro domande specifiche. Dopo la discussione, ogni bambino prende la sua merenda e si siede in cerchio in salone. Nel frattempo sono stati svolti i rituali.
Attività in salone		
Rispettare i ritmi del tamburello. L'attività si è conclusa con un momento di calma, massaggi.	Ripete le regole del gioco. Valorizza i comportamenti dei bambini che svolgono in modo corretto quanto richiesto. Riprende i bambini che disturbano.	Ogni bambino ha svolto l'attività senza nessuna particolare difficoltà. L'attività si è conclusa facendosi i massaggi. I bambini si sono messi a coppie e si sono fatti i massaggi sulla schiena con una pallina morbida. Per cerare un'atmosfera più tranquilla la docente ha messo un sottofondo di musica rilassante. Ogni coppia di bambini è stata poi chiamata dalla docente per alzarsi e andare a sedersi sulla panchina.

Attività a tavolino		
Ritagliare un pezzo da incollare alla mongolfiera.	Spiega la consegna a tutto il gruppo. Aiuta i bambini in difficoltà. Ripete più volte la consegna.	La docente propone a tutto il gruppo la stessa attività. Quando tutti i bambini sono seduti al tavolo, da la consegna e aiuta chi è in difficoltà. Chi termina il lavoro assegnatogli, alza la mano e aspetta fino a quando la docente invita il bambino a incollare il pezzo della mongolfiera mancante. Chi termina il lavoro può andare a giocare.
Gioco libero		
I bambini hanno la possibilità di giocare liberamente in aula e nei vari angoli.	Osserva i bambini durante il momento del gioco libero. Invita i bambini a trovare un gioco da fare. Chiacchera con i bambini.	I bambini durante il gioco libero sono liberi di giocare con il gioco scelto. Durante il gioco libero, la docente lascia che si scambiano impressioni, propri vissuti, ecc.

Allegato 6 – Interventi

Tabella 10 – Altre attività di rilassamento

Data	Genere	Descrizione attività	Osservazioni
Lunedì 20 marzo 2017	Momento proposto da me.	Ho portato in sezione un cuscino per ogni bambino per poter praticare dei momenti di rilassamento. Ho proposto un momento di rilassamento al mattino dopo il gioco libero. I bambini sono stati invitati a prendere un cuscino e sdraiarsi in salone e ascoltare la musica rilassante.	Ho notato che i bambini hanno svolto con più calma e serenità il momento dei rituali che si è svolto subito dopo. Lo stesso momento di rilassamento è stato proposto anche nel pomeriggio.
Martedì 28 marzo 2017	Momento spontaneo dei bambini.	Al mattino siamo usciti in giardino e ho proposto ai bambini di fare delle gare di corsa. Partivano da un punto fisso, percorrevano il perimetro del giardino e ritornavano al punto di partenza per terminare la gara.	I bambini, dopo aver corso più volte, si sono messi la mano sul cuore e hanno ascoltato con interesse il loro battito. A questo punto si sono sdraiati per terra fino a quando il cuore ha ripreso il battito normale. Questo momento è piaciuto molto ai bambini, e hanno preso consapevolezza di ciò che avviene nel proprio corpo. I bambini hanno voluto svolgere quest'attività più volte.
Giovedì 30 marzo 2017	Momento spontaneo dei bambini.	Prima di servire il pranzo, chiediamo ai bambini di stare un momento seduti in silenzio.	Dopo alcuni secondi di silenzio un bambino ha alzato la mano e ha detto: "Che bello questo silenzio". Questo mi permette di dire che anche i bambini, durante la giornata, apprezzano dei momenti più calmi e tranquilli.

Mercoledì 5 aprile 2017	Momento proposto da me.	Dopo aver svolto l'attività di movimento, ho chiesto ai bambini di sdraiarsi per terra con il proprio cuscino e ascoltare la musica.	I bambini, malgrado la richiesta di sdraiarsi per terra fermi con il proprio cuscino, continuavano a muoversi e strisciare liberamente per il salone. Così gli ho consigliato di sdraiarsi sulla schiena, mettere le mani sulla pancia e ascoltare / sentire il movimento della pancia e la respirazione. Alcuni bambini, spontaneamente, hanno respirato più profondamene per sentire maggiormente questo movimento.
Mercoledì 12 aprile 2017	Momento spontaneo dei bambini.	Ho proposto un gioco motorio con i materassi per il riposino. Per il ritorno alla calma, ho fatto sdraiare i bambini a coppie. Dopo aver ottenuto il silenzio, ho chiamato le coppie, le quali riordinavano il proprio materasso. Ci siamo spostati poi in aula e ci siamo seduti sulle sedie dell'angolo discussioni e abbiamo svolto i rituali. Durante la merenda ho letto una storia ai bambini.	Ho approfittato di questo materiale per riportare i bambini alla calma, e riordinare il materiale in un clima più rilassato. I bambini mi hanno chiesto di poter sdraiarsi per terra, ognuno con il proprio cuscino, e ascoltare la storia. Ho accolto la proposta dei bambini. Alcuni bambini si sono sdraiati e altri sono rimasti seduti sulle sedie.