

**SUPSI**

**TESI DI BACHELOR DI**

**BEKCIC SANJA**

**BACHELOR IN INSEGNAMENTO PER IL LIVELLO PRESCOLASTICO**

**ANNO ACCADEMICO 2018/2019**

**QUANTO MI CONOSCO?**

**LE PRATICHE DI RILASSAMENTO COME MEZZO PER ASSUMERE**

**MAGGIOR CONSAPEVOLEZZA DI SÉ**

**RELATRICE**

**IAMETTI PAOLA**



*Ringrazio tutti i bambini della scuola dell'infanzia di Ascona per aver preso parte a questo e molti altri progetti ed essersi mostrati accoglienti ed entusiasti per ogni proposta didattica. Li ringrazio inoltre per tutto ciò che son stati capaci di trasmettermi e di insegnarmi nel corso di quest'anno scolastico.*

*Ringrazio inoltre la mia famiglia e le persone a me più vicine per il supporto datomi nel corso della mia formazione presso il Dipartimento Formazione e Apprendimento.*

*In ultimo, non da meno, ringrazio la mia relatrice di tesi Paola Iametti per avermi seguito e consigliato nella realizzazione di questo lavoro e per gli ulteriori insegnamenti professionali condivisi nel corso della formazione professionale e scolastica.*



## Sommario

Introduzione .....	1
Quadro teorico.....	3
La meditazione.....	3
Mente e corpo, legame indissolubile.....	5
L'importanza del respiro.....	6
Il ruolo delle emozioni e del lessico.....	7
Quando e come meditare con i bambini?.....	8
Giochi e tecniche.....	9
Quadro metodologico.....	11
Domanda di ricerca .....	11
Tipo di ricerca .....	11
Campione di riferimento .....	11
Casi particolari .....	12
L (II anno obbligatorio).....	12
G (II anno obbligatorio) .....	12
W (II anno obbligatorio) .....	13
S (I anno obbligatorio) .....	13
Competenze da sviluppare .....	14
Sperimentazione.....	14
Strumenti metodologici.....	16
Ipotesi di ricerca.....	17
Analisi dei dati .....	18
Descrizione dei dati raccolti durante la sperimentazione.....	18
L. prima, durante e dopo i momenti di rilassamento .....	18
G. prima, durante e dopo i momenti di rilassamento .....	19

W. prima, durante e dopo i momenti di rilassamento .....	19
S. prima, durante e dopo i momenti di rilassamento.....	20
Discussione dei dati .....	22
Conclusioni generali .....	24
Limiti.....	25
Sviluppi futuri .....	27
Sviluppo professionale e conclusioni personali .....	29
Bibliografia .....	31
Allegati.....	32
Allegato 1: descrizione degli esercizi di rilassamento .....	33
Allegato 2: calendario degli interventi.....	37
Allegato 3: attività motoria pre e post test .....	39
Allegato 4: osservazione attività motoria prima del percorso.....	40
Allegato 5: il disegno infantile.....	44
Allegato 6: descrizione dei dati raccolti prima della sperimentazione .....	45
Autoritratto di L.* .....	45
Autoritratto di G.* .....	46
Autoritratto di W.* .....	46
Autoritratto di S.* .....	47
Allegato 7: descrizione dei dati raccolti dopo la sperimentazione.....	48
Autoritratto di L. ....	48
Autoritratto di G.....	48
Autoritratto di W.....	49
Autoritratto di S. ....	49
Allegato 8: descrizione dei dati raccolti durante le pratiche di rilassamento.....	51
L. durante i momenti di rilassamento.....	51

G. durante i momenti di rilassamento .....	54
W. durante i momenti di rilassamento .....	58
S. durante i momenti di rilassamento .....	61





## Introduzione

Nel mio percorso professionale e scolastico più volte ho sentito parlare di pratiche di rilassamento e Mindfulness a livello teorico con obiettivi diversi, e fin dal primo momento questo tema ha catturato la mia attenzione. Mi affascina molto sia a livello personale sia per ciò che concerne l'ambito professionale. A livello personale è da quasi un anno che frequento un corso di yoga - pilates serale che mi ha avvicinato alle pratiche di rilassamento: questo corso, che frequento tutt'oggi, mi ha permesso di beneficiare, sia a livello fisico sia a livello psicologico, di una maggiore consapevolezza legata al mio fisico e alle modalità con cui affronto le diverse situazioni che mi coinvolgono. È stato come iniziare a prendersi il tempo per conoscersi meglio.

Per ciò che concerne il lavoro, in sezione non ho mai avuto modo di soffermarmi su questo mio interesse perché il tempo a disposizione nelle pratiche professionali è limitato e già strettamente dedicato ad una programmazione puntuale richiesta dalla scuola.

Più volte in molteplici corsi scolastici ci è stato riferito che il rilassamento trattato con i bambini porta ad una maggiore consapevolezza di sé e permette di trattare diversi temi considerati fondamentali nei primi anni di vita: il proprio corpo, le emozioni, le sensazioni e il linguaggio. Potendo in parte confermare ciò tramite l'esperienza personale, mi ha incuriosito il fatto di poter adattare gli interventi e permettere ai miei allievi di avvicinarsi a tali pratiche e al benessere che possono comportare.

Più puntualmente, per il mio lavoro di tesi ho deciso di svolgere un percorso variato che include i giochi di rilassamento, le pratiche legate alla Mindfulness e attività di immaginazione guidata con lo scopo di analizzare e ampliare la consapevolezza che i bambini hanno riguardo a sé stesso. Ho pensato di variare le modalità per ampliare il ventaglio di esperienze e dare dunque più possibilità di sperimentazione al bambino, offrendogli così in un tempo limitato un percorso significativo, oltre che a livello motorio e psicofisico anche per ciò che concerne il linguaggio.

Questa scelta è stata fatta tenendo conto dei bisogni presenti nel contesto di scuola dell'infanzia in cui ho svolto e svolto tutt'ora la mia pratica professionale. Tra i ventuno bambini presenti, ce ne sono quattro che mostrano particolari difficoltà di genere diverso. Essi frequentano momenti individuali di psicomotricità ed alcuni anche di ergoterapia.

Il percorso da me pensato verrà proposto a tutto il gruppo classe e svolto all'interno del salone. Le attività verranno svolte due volte al giorno (una nel corso della mattinata e una nel corso del pomeriggio) due o tre volte a settimana, a dipendenza della mia presenza in sezione. In questo modo

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

i momenti legati al rilassamento saranno regolari nel tempo.

Un percorso di questo genere in un contesto prescolastico deve tener conto anche di altri concetti importanti oltre alla ricorsività, come l'aspetto ludico, la pazienza, l'incoraggiamento e il sostegno del docente nell'aiutare a mettere le parole su ciò che i bambini provano nel corso dei vari esercizi (prima, dopo, durante).

Come detto le attività verranno proposte a tutti i bambini, ma il mio campione di riferimento è composto da quattro soggetti che, come descritto precedentemente, mostrano puntuali difficoltà. L'analisi delle loro evoluzioni mi permetterà di rispondere ai quesiti della ricerca. Si tratterà dunque di una ricerca più esplorativa che non avrà dati puntuali e dunque non potrà essere considerata valevole a livello scientifico. I molteplici elementi che emergeranno saranno strettamente legati al contesto operativo e di conseguenza saranno considerati insufficienti per decretare un'effettiva generalizzazione del tema.

## Quadro teorico

### La meditazione

La meditazione ha origine storica nel passato e ai tempi era strettamente correlata a pratiche religiose, mentre con passare degli anni ha subito diverse modifiche riguardo all'ideologia che la concerne, arrivando ad avere diverse sfaccettature e ad essere considerata più laica. Jon Kabat-Zinn ha avuto un ruolo importante per ciò che concerne l'interpretazione della meditazione: all'inizio degli anni '70 concettualizzò un programma meditativo di gruppo (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), per insegnare alle persone a prendersi cura di sé stesse e a gestire lo stress per vivere in modo più sano. Tale programma ha avuto gran successo e molti dei risultati che oggi giorno si hanno riguardo ai benefici della meditazione provengono proprio da esso.

Prima di approfondire maggiormente il tema e tenendo conto delle righe soprastanti, è opportuno dare al lettore una definizione di meditazione:

*“La meditazione [...] è un processo mediante il quale focalizziamo l'attenzione su alcune variabili corporee, sensoriali e mentali, una sorta di movimento volontario della mente; si tratta di esercizi deliberati e reiterati volti all'addestramento della mente; se ne deduce che la meditazione è un'esperienza, quindi qualcosa che va praticato: se ne può parlare, la si può descrivere, analizzare, ma in ultima istanza, per sapere effettivamente cosa sia, occorre farla.”* (Panatero M. & Pecunia T., 2015, p. 15).

Si può dedurre che le pratiche meditative sono focalizzate nel momento presente, nel qui e ora, indipendentemente dalla tipologia di meditazione che si svolge. Meditando ci si concedono pochi minuti o ore per staccare dalle azioni, ci si prende concretamente una pausa per focalizzare la consapevolezza nel momento presente, facendo in modo che stimoli, rumori, pensieri, sensazioni non suscitino una reazione volta a ripresentarci il passato o farci fantasticare sul futuro.

*“La meditazione è la consapevolezza di esistere in questo preciso istante [...]”* (M. Panatero & T. Pecunia, 2015, p. 20).

Già dalle prime informazioni si può constatare la fondamentale importanza del concetto di consapevolezza, è dunque opportuno dare una definizione anche di questo termine:

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

*“consapevolezza significa porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante” (J. Kabat-Zinn, 1994).*

Nel libro “Il fiore dentro” proprio nella prima pagina si possono leggere queste parole: “[...] si tratta di dirigere volontariamente la propria attenzione a quello che accade nella propria mente, nel proprio corpo e intorno a sé, momento per momento, ascoltando più accuratamente la propria esperienza e osservandola per quello che è senza valutarla o criticarla, ma restando semplicemente in ascolto di quello che c’è nel momento in cui accade” (A. Montano, S. Villani, 2016).

Proprio per questo è importante meditare: imparare nuovamente a prendere piena consapevolezza di quanto accade nel presente. Oggi giorno siamo coinvolti in un vortice frenetico di informazioni, viviamo in modo stressante pensando in continuazione a ciò che dobbiamo fare, ci poniamo quesiti riguardo al nostro passato e le incertezze legate al nostro futuro occupano in modo marcato i nostri pensieri, non abbiamo più l’abilità di mantenere la mente ferma su un oggetto. Questa prospettiva mentale è un circolo vizioso che non comporta benefici né per la psiche né per il fisico, e da esso spesso è difficile staccarsi per riuscire a prendersi un momento per sé. Le pratiche meditative ci permettono di andare a lavorare sulla meta-cognizione, cioè sulle nostre modalità consce ed inconscie di affrontare ciò che ci circonda. Il tutto facendoci ascoltare noi stessi; il nostro respiro, le molteplici parti che compongono il nostro corpo, le nostre sensazioni ed emozioni, i nostri sentimenti, pensieri, permettendoci in secondo luogo di distaccarci e decentrarci da tutto il resto.

Allenandosi in modo regolare nel tempo, la costanza aiuta a rimanere presenti nella quotidianità, non unicamente nei minuti in cui si svolge la pratica, ma portando i benefici a concretizzarsi nella vita di ogni giorno con conseguenza la presa di coscienza, la consapevolezza e la partecipazione più attiva da parte del soggetto riguardo ai processi mentali che innesca in svariate situazioni. (A. Montano & S. Villani, 2016) e (M. Panatero & T. Pecunia, 2015).

Dunque, viene spontaneo porsi il quesito “Perché insegnare ai bambini a rilassarsi e farlo assieme ad essi?” Loro hanno la fortuna di essere assorbiti nel presente e sanno porre la loro totale attenzione in ciò che vivono, ma crescono confrontati con molteplici fattori di stress ed entrando in contatto con le richieste e aspettative della società che li circonda. Con il passare degli anni tendono a perdere tale fortuna. Insegnar loro l’abilità della consapevolezza permette invece di farli crescere con un’apertura e uno sguardo diverso verso il mondo: gli si permette di mantenere questa stretta connessione con la realtà e di vivere in modo più equilibrato tra il proprio benessere e i molteplici input a cui sono sottoposti. Oltre a questo beneficio che vede i risultati a lungo termine, ve ne sono altri altrettanto validi per cui trattare le tecniche di rilassamento con i bambini a scuola: quali la capacità di rilassarsi

(anche a livello fisico non unicamente mentale; tensione muscolare, sciogliere muscoli), la creatività, la consapevolezza di sé, la consapevolezza corporea, l'equilibrio emotivo e il livello di attenzione. (M. Panatero & T. Pecunia, 2015).

Si permette in questo modo ai più piccoli di auto-conoscersi e di crescere interiormente, sviluppando abilità quali la pazienza, la gentilezza e la fiducia, oltre che con sé stessi e gli altri, anche in relazione al mondo. (A. Montano & S. Villani, 2016).

### **Mente e corpo, legame indissolubile**

La consapevolezza di esistere non si lega unicamente alla nostra parte mentale, ma passa in modo diretto anche al nostro corpo. Da qui emerge l'importanza del legame mente – corpo. Sin dai primi mesi di vita, quando il neonato ancora non ha costruito ed acquisito le capacità per esprimersi verbalmente, il canale comunicativo più importante è il corpo. Oltre all'utilizzo dei sensi, è attraverso esso che decodifica informazioni che vanno a segnare il proprio vissuto e tali vissuti influenzano “la chiave di lettura” che l'individuo avrà nei confronti di diversi avvenimenti. Da qui un soggetto inizia a definire la sua apertura, la sua positività e la sua negatività nell'affrontare ed accogliere situazioni problematiche. Oltre alla decodifica, il soggetto ha la capacità di esprimersi tramite un linguaggio non-verbale, mostrando i suoi sentimenti e le sue emozioni con il corpo; con sguardi, movimenti, con il tatto, ... (Gamelli I., 2012).

Il corpo è in grado di reagire alle emozioni, ai pensieri e alle preoccupazioni che ci occupano la mente e tali segnali hanno uno scopo ben preciso: ci informano sull'esperienza del momento presente, sui bisogni e sui limiti presenti. Spesso le reazioni fisiche le percepiamo (sentirsi troppo stanchi per alzarsi dal letto, sentire un nodo allo stomaco, avere le palpitazioni, ecc.) ma non sempre reagiamo in maniera adeguata ad esse. Tendiamo addirittura a ignorarle, forzando il nostro corpo e talvolta la mente a continuare in ciò che si stava svolgendo. Così facendo cerchiamo un'altra via “più comoda” per non percepire i segnali senza realmente soddisfare i nostri bisogni. A lungo andare queste soluzioni fittizie favoriscono purtroppo l'insorgere di problemi più massicci, ai quali si affiancano abitudini malsane.

La Mindfulness permette di non entrare, o eventualmente aiuta ad uscire, da questo vortice, sostenendo il soggetto nell'ascolto dei segnali del proprio corpo. È importante ascoltare tali segnali proprio perché permettono di riconoscere e prestare attenzione alla sensazione che si prova nel presente, e capire cosa bisogna fare di essa. (Snel E., 2012).

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

### *L'importanza del respiro*

Per sviluppare la capacità della mente di focalizzarsi su un dato stimolo ci sono vari modi, ma solitamente il punto di partenza riguarda il respiro. Ciò non è casuale: la respirazione è un'azione indispensabile per la vita e viene svolta in modo inconsapevole dal nostro corpo, sempre. Dunque, dirigendo l'attenzione su tale azione si è focalizzati su ciò che sta accadendo nel qui e ora, senza legami con ieri o domani.

Citando M. Panatero e T. Pecunia “[...] respirare è un atto che compiamo sempre, allora possiamo dirigere la nostra attenzione al respiro sempre: possiamo meditare sempre, in ogni luogo e momento, [...]” (2015, p.87). È dunque un elemento da considerare fondamentale se si vuole intraprendere un percorso di tecniche di rilassamento.

Inoltre, lavorare sul proprio respiro comporta benefici condivisi anche nella meditazione: ci permette di comprendere meglio il nostro stato d'animo e le sensazioni che proviamo in un determinato momento, tramite la velocità del respiro possiamo comprendere se siamo tesi, agitati, oppure felici o tristi. Ascoltando noi stessi in modo accurato e attento andiamo ad ottimizzare le nostre abilità nel riconoscere le nostre emozioni. Oltre a ciò, proprio a livello fisico, porre l'attenzione sulla respirazione ci permette inoltre di renderla nuovamente più naturale, come quella dei bambini, cioè diaframmatica. (M. Panatero & T. Pecunia, 2015) e a livello mentale “[...] di utilizzare la consapevolezza del respiro per tornare al qui e ora e restarci” (M. Panatero & T. Pecunia, 2015, p.88).

### *L'immagine che abbiamo del nostro corpo*

Durante le pratiche di rilassamento viene anche trattata l'immagine corporea, che è uno dei sei fattori cognitivi che contribuiscono nel corso dello sviluppo al costituirsi di una sana autostima. Permettendo ai bambini di vivere esperienze significative tramite il proprio corpo si va a lavorare dunque anche sull'immagine di sé che essi hanno, stimolandone possibilmente un'evoluzione. Per favorire la consapevolezza di sé attraverso il corpo è opportuno permettere l'espressione grafica e il confronto dei vissuti corporei. Il percorso da me scelto, oltre ai benefici legati alla meditazione, tiene in considerazione questi elementi.

Inoltre, come citato anche nei capitoli precedenti, il corpo è costituito anche dalle emozioni e lavorando su esse si ha la possibilità di essere maggiormente influenti per ciò che concerne lo sviluppo di un'autostima sana. (Iametti P, modulo: competenze socio-emotive nella relazione educativa, SUPSI 2018).

## **Il ruolo delle emozioni e del lessico**

*“[...] Benché la pratica dell’attenzione e della consapevolezza venga definita mindfulness, ossia “presenza della mente”, è importante capire che la si potrebbe benissimo chiamare anche heartfulness, cioè “presenza del cuore” e, quindi, delle emozioni – giacché il concetto non riguarda soltanto la testa e la conoscenza, ma il nostro intero essere, [...]”.* (E. Snel., 2012, p.8).

Le emozioni sono una parte fondamentale dell’essere umano e lo accompagnano in ogni istante della sua vita. Sono sempre presenti e numerose ricerche dimostrano che hanno un’influenza su molteplici aspetti quali l’attenzione, la memoria, l’apprendimento, le relazioni, la salute fisica e quella mentale. Tutti questi aspetti sono presenti all’interno dell’ambiente scolastico e per questo motivo è importante che l’insegnante ne tenga sempre conto nel corso delle attività didattiche (e non) proposte.

Siamo ben coscienti che i bambini che frequentano la scuola dell’infanzia possono riscontrare delle difficoltà nel parlare delle loro emozioni, ma è giusto chiedersi per quale motivo essi le riscontrino. I bambini di 3, 4, 5, 6 anni spesso non riconoscono ciò che provano, non si soffermano a pensare al come e dove sentono le emozioni, hanno difficoltà a comprendere che le loro decisioni e i loro comportamenti sono influenzati da esse, e tra le loro difficoltà emerge l’ambito linguistico: essi non hanno a loro disposizione un bagaglio lessicale idoneo per poter esprimere effettivamente ciò che sentono, tutto questo perché non hanno avuto modo di sperimentare attività in cui vi è questa richiesta. Qui entra in gioco il ruolo del docente che ha il dovere di parlare delle emozioni, di proporre momenti ed attività in cui i bambini possano vivere delle situazioni significative che permettano di comprendere maggiormente dove e come le percepiscono. Esso ha anche il dovere di aiutarli a “mettere le parole” su ciò che provano, in modo tale offre loro una maggiore presa di coscienza della voce che hanno interiormente. Soffermandosi a riconosce e dare un nome alla reazione emotiva che si ha in un determinato momento, si ha di conseguenza la possibilità di decidere come comportarsi. Tutto questo va a consolidare la considerazione e la consapevolezza che un soggetto ha di sé stesso, sviluppando così la propria intelligenza emotiva e migliorando le proprie competenze socio-emotive. (D. Antognazza, modulo *“le competenze socio-emotive nella relazione”*, SUPSI 2018).

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

### **Quando e come meditare con i bambini?**

La meditazione è considerata un processo di lunga durata. Sia per gli adulti, sia per i bambini è fondamentale avere in primo luogo il tempo per potersi approcciare a tale pratica prima di poterne trarre beneficio.

Oltre a questo punto, come esplicitato nel libro “Calmo e attento come una ranocchia” (Snel 2012), ve ne sono altri importanti.

In primo luogo, bisogna dare una certa regolarità ai bambini, in modo tale che abbiamo l’occasione di vivere più volte ciò che sentono. La costanza permette anche di perfezionare gli esercizi svolti, rendendo il bambino più abile in ciò che sta facendo. Oltre alla regolarità, bisogna offrire ripetizioni dello stesso esercizio con poca distanza temporale. Il docente deve tener conto che l’esempio è uno dei canali più funzionali per permettere al bambino di avvicinarsi e comprendere ciò che si sta facendo; dunque presentando un comportamento calmo e di accoglienza, è opportuno che le prime volte e nella presentazione di esercizi nuovi il docente sia direttamente coinvolto. (M. Nadeau, 2003).

Inoltre, il docente che svolge un percorso di questo tipo deve anche tenere in considerazione l’opinione dei suoi alunni, lasciando loro lo spazio di esprimersi riguardo a ciò che è stato svolto. Ulteriormente, può essere interessante interpellarli su un unico esercizio più volte per permettergli di condividere l’evoluzione che hanno percepito e la loro impressione dopo aver preso più confidenza con l’esercizio. (E. Snel, 2012). È opportuno ricordarsi come docenti che non si conosce tutto delle vite dei propri alunni e quindi non si ha accesso al loro mondo interiore. Bisogna essere dunque estremamente attenti quando un bambino si “confronta” con le proprie emozioni; potrebbe avere difficoltà ad accedere alla propria dimensione emotiva, non solo poiché inesperto, bensì per altre molteplici ragioni. Il docente deve fungere quindi da facilitatore e educatore emotivo, ma non deve forzare oltre modo il bambino ad esprimersi a tutti i costi se non lo desidera o non è in grado di farlo in un dato momento. In ogni caso un percorso di educazione emotiva sarà utile per tutti i bambini, ognuno ne beneficerà a proprio modo e in tempi diversi.

Oltre alla regolarità e ripetitività è fondamentale l’aspetto ludico, grazie al quale i bambini saranno più attratti e partecipi. “*Il gioco costituisce un modo rassicurante per andare incontro a ciò che è sconosciuto e a ciò che è nuovo*”, (Bernèche, 1993).

Un altro punto cardine è la pazienza del docente; in un percorso di questo genere dove si porta i bambini ad ampliare la consapevolezza di sé è importante non fissarsi sul risultato, ma tener conto



che al centro delle attività vi è il processo che permette all'allievo di vivere il momento presente. Ogni alunno necessiterà di tempistiche diverse e reagirà in modo differente alle proposte, dunque sta al docente, come dice M. Nadeau, 2003, “*rispettare il ritmo di ciascuno*”. Oltre alla pazienza, l'empatia è un'altra dote che il docente deve avere.

Incoraggiare e lodare sono due azioni che fungono da rinforzo positivo in qualsiasi attività, e permettono di promuovere l'efficacia dei processi che il bambino mette in atto. Si può evidenziare l'azione, ma mai dare un giudizio alle emozioni o alle esperienze espresse, ciò potrebbe andare a compromettere le risposte future del bambino e l'intero senso dell'attività.

La valorizzazione permette inoltre di coinvolgere maggiormente il bambino e gli permette anche di consolidare la fiducia che ha in sé stesso riguardo allo svolgimento di un preciso compito. Può essere opportuno, a dipendenza del contesto, precisare che in questi giochi non vi è competitività. (Montano A. e Villani S. 2018).

Tutto ciò dev'essere svolto all'interno di un ambiente che permetta ai soggetti di sentirsi a proprio agio e di percepire sicurezza in assenza di distrazioni (come giocattoli, libri, ecc.). Uno spazio attrezzato e confortevole è caratterizzato dalla presenza del silenzio e che favorisce la concentrazione nel corso del rilassamento. Oltre alla tranquillità data dall'assenza di rumori, è importante garantire ad ognuno lo spazio fisico indispensabile all'interno del quale non si senta infastidito dai compagni. Una volta trovata la zona più idonea, è conveniente che sia sempre la stessa, in modo tale da permettere agli allievi di costruire anche una certa fiducia con il luogo. Oltre a ciò, se possibile, sarebbe opportuno svolgere gli esercizi mantenendo sempre gli stessi momenti della giornata. (Montano A. e Villani S. 2018).

Tutte queste attenzioni riguardo al luogo sono importanti inizialmente quando le pratiche di rilassamento vengono introdotte, perché in realtà tali pratiche sono alla portata di tutti e ognuno deve essere in grado di trovare la tranquillità e lo spazio ideale in qualsiasi condizione e luogo.

### *Giochi e tecniche*

Ci sono diverse modalità tra cui scegliere quando si vuole proporre alla propria classe un percorso focalizzato su questo tema. Dalla Mindfulness per bambini all'immaginazione guidata ai giochi di rilassamento. Qui di seguito spiegherò brevemente quelle da me scelte per concretizzare la mia ricerca.

L'immaginazione guidata permette al bambino di svolgere più consapevolmente un'azione che già

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

svolge in modo naturale. Si focalizza sia con la mente sia con il corpo su determinate immagini che permettono di rilassarsi, cioè provare uno stato di tranquillità e piacere. L'immaginazione è sicuramente qualcosa di astratto, ma allenata prende sempre più concretezza dentro di noi; si permette alla mente di allenarsi in qualcosa che tutti svolgiamo in molteplici momenti della nostra giornata, e in tal modo essa diventa più "brava" nel rappresentarci in modo dettagliato i nostri pensieri. Con questa tecnica si sensibilizzano anche i cinque sensi, i quali ci permetteranno a livello corporeo di percepire ciò che è presente nella nostra mente. *"Immaginate che cosa provereste se foste seduti vicino al mare e sentiste una leggera brezza salata sul viso e il calore del sole sulla schiena. Ascoltate il suono delle onde che si rifrangono sulla scintillante sabbia bagnata"* (M. Murdock, 1989, p. 12).

Oltre a questo metodo, tramite diversi giochi, verrà proposta la tecnica stiramento- rilassamento che consiste nello stirare gradualmente una parte del corpo giungendo al suo allungamento massimo, rimanere in tale posizione per alcuni istanti e successivamente rilassare. Lo stiramento dev'essere svolto in modo lento e delicato, così da non farsi male. Dopo l'esercizio è opportuno far oscillare la parte del corpo messa in moto. Queste azioni possono essere svolte tramite molteplici giochi differenti in modo da essere sempre motivanti per il bambino.

Ho deciso poi di svolgere esercizi di Mindfulness in cui l'attenzione viene posta sul respiro e sul battito del cuore, in modo da avvicinare il bambino con il suo mondo interiore.

Infine, le ulteriori attività che ho definito e selezionato mi permettono di trattare la tecnica di contrazione-rilassamento, grazie alla quale si contrae un muscolo, o un gruppo di muscoli per alcuni secondi e poi in modo graduale lo si va a rilassare lasciandolo morbido.

## Quadro metodologico

La mia ricerca consiste nel valutare se le pratiche di rilassamento hanno un'influenza positiva per ciò che concerne la consapevolezza psicofisica nei bambini d'età prescolare, in modo più significativo per coloro che manifestano delle particolari difficoltà di diverso genere.

Inoltre, voglio valutare se tali tecniche, con l'adeguato sostegno del/la docente, comportano un miglioramento del lessico emotivo utilizzato dai soggetti.

### Domanda di ricerca

*Le pratiche di rilassamento, quali la Mindfulness, l'immaginazione guidata e gli esercizi di rilassamento, favoriscono una maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio corpo nel bambino di età prescolare che manifesta difficoltà di diversa natura?*

*Inoltre, i vissuti di tali pratiche svolte con l'adeguato sostegno da parte del/la docente, favoriscono un miglioramento del lessico emotivo?*

### Tipo di ricerca

Il tipo di ricerca che svolgerò sarà di tipo qualitativo.

La raccolta dei dati avverrà tramite due strumenti: le griglie osservative con indicatori comportamentali e il diario. Tali dati saranno di genere qualitativo in quanto mi permetteranno di analizzare l'evoluzione di singoli soggetti in un determinato contesto. I dati, tramite l'aiuto del diario, verranno interpretati in modo da fornire una risposta alla domanda di ricerca.

### Campione di riferimento

La mia ricerca avrà luogo nella sezione A della scuola dell'infanzia di Ascona. La classe è composta da ventuno bambini, di cui dodici maschi e nove femmine. Di questi, sei fanno parte dell'anno facoltativo, otto del primo anno obbligatorio e sette del secondo anno obbligatorio. L'età varia dai tre ai sei anni. La sperimentazione verrà svolta con tutto il gruppo, per rispondere alla domanda di ricerca verranno però raccolti i dati in modo puntuale di quattro bambini; tre maschi che frequentano il

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

secondo anno obbligatorio e una femmina che frequenta il primo anno obbligatorio. Essi sono stati scelti tenendo conto delle particolarità che presentano.

### **Casi particolari**

\*Sono un riassunto delle osservazioni svolte precedentemente al percorso.

#### *L (II anno obbligatorio)*

L. si confronta con le sue difficoltà soprattutto nei momenti in cui gli viene richiesto di star seduto sulle panchine. Ha difficoltà nel rimanere con la schiena eretta e ciò lo porta a ricercare un appoggio (spesso si siede sull'unica panchina attaccata al muro). Un'altra difficoltà che si presenta riguarda lo svolgimento di giochi da sdraiato (che siano di rilassamento o di altro genere) mostra disinteresse proprio per la poca efficacia che riesce a cogliere di essi e lo verbalizza "non riesco a farlo", "è difficile".

È un bambino sempre molto motivato sia a grande gruppo che in modo individuale, è seguito da un ergoterapista in privato e nel contesto scolastico frequenta il sostegno pedagogico e il sostegno psicomotorio.

(Vedi allegato 4).

#### *G (II anno obbligatorio)*

G. segue tutte le attività motorie mostrando il suo interesse e ottenendo buoni risultati, presenta inoltre delle competenze conformi alla sua età per ciò che riguarda la motricità fine; sa essere preciso anche quando svolge un compito in spazi piccoli e limitati, utilizza sia movimenti ampi sia ristretti per raggiungere gli obiettivi che si è prefissato.

Mostra però una scarsa autostima a causa della quale spesso non si riconosce i meriti delle proprie azioni e per cui non prende mai posizione in modo significativo in rapporto ai compagni, lasciando svolgere loro molteplici scelte anche se le sue opinioni possono essere altrettanto valide. Quando si trova in situazioni in cui un compagno, le figure genitoriali o altri gli chiedono di esplicitare un pensiero, o quando l'attenzione viene posta su di lui per valorizzare ciò che sta svolgendo, G. assume una postura corporea rigida con le spalle alte e le braccia posizionate lungo il corpo, facendo sporgere lievemente la testa in avanti, inoltre, si blocca anche a livello lessicale dando risposte come "non lo so" "chiedi a T." (T. è un bambino del IIOB ed è il punto di riferimento di G. all'interno della sezione),

o facendo scena muta. Questo avviene anche in momenti più liberi della giornata come durante l'accoglienza, in cui le docenti dopo averlo salutato e dopo avergli chiesto come stesse aspettano una risposta che spesso non arriva.

(Vedi allegato 4).

#### *W (II anno obbligatorio)*

In modo puntuale W. presenta un disequilibrio a livello percettivo delle proprie braccia: ha difficoltà nel tenderle e nel dissociare i movimenti dalla spalla alla mano. Di conseguenza presenta delle difficoltà marcate per ciò che concerne la motricità fine; i suoi tratti sono ancora molto ampi e significativi, con l'aiuto dell'adulto riesce a svolgere linee curve e segni circolari. Oltre a ciò, mostra poca coordinazione del proprio corpo e una difficoltà nello svolgimento di movimenti come il salto, ha inoltre difficoltà nello svolgere esercizi di equilibrio e altre attività motorie in cui tutto il suo corpo è messo in gioco simultaneamente.

In quanto presenta difficoltà psicomotorie è seguito dal sostegno psicomotorio presente all'interno dell'istituto e viene accompagnato nelle attività da un OPI quattro ore a settimana per ulteriori difficoltà che presenta.

È importante esplicitare che W. ha avuto un ritardo nello sviluppo sia linguistico che motorio camminando per la prima volta all'età di due anni e pronunciando le prime parole a tre e mezzo.

(Vedi allegato 4).

#### *S (I anno obbligatorio)*

S. presenta difficoltà motorie sia in modo globale (nei movimenti semplici come camminare, correre) sia per ciò che concerne la motricità fine (movimenti ristretti del braccio, impugnatura di diversi strumenti, dosaggio della forza). Frequenta il supporto di psicomotricità interno all'istituto una volta a settimana, durante il quale lavora spesso sulla coordinazione dei movimenti del suo corpo.

Inoltre, il suo percorso scolastico è caratterizzato dal suo approccio sia verso i compagni sia verso i docenti: tende a sfidare lo sconosciuto studiandone i limiti, mostrando una certa opposizione nella relazione quando le viene fatto notare di aver infranto regole utili per il bene collettivo.

(Vedi allegato 4).

## **Competenze da sviluppare**

Lo scopo del percorso che svolgerò è indirizzato in modo molto puntuale per i quattro bambini che fungono da campione di ricerca ed è quello di permetter loro di sperimentare molteplici esperienze con una certa regolarità per andare ad ampliare la percezione e la consapevolezza che hanno di sé, in particolare del proprio corpo, aiutandoli in secondo luogo ad essere più propositivi nell'affrontare le difficoltà che presentano. Cercherò di stimolarli ad ampliare il loro lessico emotivo per potersi esprimere in maniera più adeguata e permettere concretamente sia a sé stessi che all'altro di prendere coscienza e condividere le proprie sensazioni ed emozioni.

In modo concreto mi piacerebbe, tramite le pratiche di rilassamento, che i bambini conoscano maggiormente le diverse parti del proprio corpo e il loro corpo in modo globale, che sviluppino una terminologia più specifica per descrivere ciò che ogni esperienza gli permette di vivere a livello corporeo, nominare concretamente cosa hanno provato e dove, ed eventualmente il come.

Facendo riferimento al piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese (2015) ogni allievo avrà modo di lavorare e migliorare le proprie abilità riguardo alla competenza trasversale dello sviluppo personale (pag. 69-72); in modo più puntuale sulla componente "consapevolezza" (pag. 69) che riguarda la conoscenza di sé ma anche dell'altro (sapere cosa fa bene a sé stessi, ascoltare la propria voce interna, ...). Oltre a ciò, il lavoro legato alla riflessione lessicale permette di andare a lavorare sulla competenza trasversale della comunicazione (pag.75-77) in modo specifico sulla componente "elaborazione/produzione" che riguarda l'utilizzo corretto, flessibile e variato della lingua (verbalizzare e nominare ciò che si è percepito e le azioni compiute).

## **Sperimentazione**

Inizierò a svolgere le attività il 18 febbraio 2019 e terminerò il 10 aprile 2019. Le attività verranno svolte regolarmente il lunedì e il giovedì, quindicinalmente anche il mercoledì mattina. La scelta delle giornate è legata alla mia presenza in sezione.

Quando vi sarà la possibilità, oltre al momento fisso mattutino, verrà svolto un ulteriore intervento nel corso della stessa giornata, al pomeriggio. Il momento del mattino verrà svolto idealmente verso le 9.15/9.30 come prima attività della giornata. Questa scelta è stata fatta tenendo conto di diversi fattori, il primo riguarda la presenza di tutti i bambini in sezione (anche coloro che frequentano l'anno facoltativo) in modo da poter permettere a tutti di partecipare. Poi, come docente son ben cosciente che nei primi momenti del mattino l'attenzione e l'efficacia dei bambini sono costanti e permettono di essere maggiormente efficienti. Come terzo ho preso in considerazione alcuni dei benefici che gli

esercizi di meditazione possono comportare; possono influenzare positivamente l'atteggiamento del bambino nei confronti delle proposte didattiche.

Le attività avranno una durata breve, indicativamente di 3-5 minuti, che andranno ad aumentare con la ripetizione e con il passare del tempo, arrivando a svolgere verosimilmente anche 15 minuti di rilassamento. Nel corso dei pomeriggi verranno proposte attività di diverso genere, questo per offrire un ventaglio più ampio di sperimentazione in un tempo limitato. Il secondo momento verrà proposto a volte alle 13.15, subito dopo pranzo, o verso le 14.45 come momento conclusivo della giornata.

Tutti i bambini presenti (al mattino 21, al pomeriggio indicativamente 15) prenderanno parte a tutti gli esercizi che verranno proposti, essi saranno svolti in salone per una questione di spazio; i bambini sono numerosi e questo luogo permette ad ognuno di appropriarsi di una certa comodità che nella classe non si potrebbe avere.

All'inizio del percorso le attività saranno scelte e presentate dalla docente, la quale prenderà parte mostrando effettivamente come svolgere gli esercizi, oltre a verbalizzarne le azioni. Dopo aver acquisito fiducia e aver conosciuto gli esercizi, potrà essere un allievo a scegliere quale gioco svolgere.

È opportuno esplicitare che ho scelto le attività da proporre ponendomi questi quesiti: qual è l'obiettivo di questo "gioco"? cosa mi permette di attivare? mi permette di raccogliere dati utili alla mia ricerca?

L'allegato 3 presenta una breve descrizione delle attività e dei loro obiettivi. (Alcuni di essi sono stati estrapolati dai libri di testo utilizzati per svolgere la parte teorica della mia ricerca e sono stati adattati in modo che fossero idonei al mio contesto, altre attività sono in parte frutto della mia immaginazione).

Dopo le prime attività verrà chiesto ai bambini di rappresentare tramite un disegno l'esperienza e di presentare poi, volendo, il proprio lavoro accompagnato dal verbale per condividere la fase che si ha preferito o altri elementi. In questo modo si inizia a trasmettere al gruppo la volontà di svolgere la metacognizione sul percorso, cioè una riflessione a posteriori sul come e cosa. Di seguito, dal 25 febbraio si svolgerà un momento a grande gruppo per permettere ad ognuno di condividere come ha vissuto il gioco e cosa ha provato. L'esplicitazione verbale sarà sicuramente aiutata tramite la mimica corporea, che fungerà da sostegno nel costruire vocaboli più adeguati all'espressione verbale. Se la docente lo riterrà opportuno, verranno svolte delle interviste individuali o a piccolo gruppo con i bambini monitorati con quesiti puntuali.

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

Ho deciso inoltre di svolgere un “test” prima e dopo il percorso: prima della prima attività chiederò ad ogni bambino di rappresentarsi graficamente (disegno della figura umana, di sé stesso), in modo libero cioè senza che l’adulto lo aiuti nel riflettere quali elementi dovrebbero figurare. Questo stesso esercizio verrà proposto anche alla fine del percorso per poter poi svolgere un confronto delle due rappresentazioni. Questa modalità è stata scelta tenendo conto della fondamentale importanza che l’aspetto grafico ha nell’età infantile (vedi allegato 5, “il disegno infantile”). Inoltre, dato che il mio lavoro tiene conto di una componente motoria ho deciso di proporre, anche in questo caso prima e dopo il percorso, delle attività di movimento. Le attività motorie previste sono costituite da una sequenza di movimenti che mettono in gioco diverse parti del nostro corpo. Svolgendo quest’attività posso avere un riscontro più evidente degli eventuali miglioramenti nelle azioni fisiche da parte dei bambini. (Vedi sequenza di esercizi in allegato, pagina).

Gli esercizi in questione sono stati scelti assieme all’ergoterapista di sede che ha condiviso il suo sapere legato alla materia in modo che io possa avere attività che concretamente mi permettano di svolgere un’osservazione puntuale.

### **Strumenti metodologici**

Per raccogliere i dati ho deciso di utilizzare due strumenti; il primo strumento mi permette di raccogliere i dati in maniera più libera ed è il diario, mentre per raccogliere dati in maniera più strutturata verranno utilizzate delle griglie osservative. Questi due strumenti saranno utilizzati per l’osservazione dei quattro bambini monitorati e mi aiuteranno a monitorare eventuali cambiamenti.

Per ciò che concerne l’analisi dei dati, in conclusione alla sperimentazione verranno inseriti in tabelle che permetteranno di giungere a delle conclusioni in modo strutturato sull’evoluzione del soggetto. Le tabelle saranno standard ma terranno conto delle competenze su cui si è deciso di lavorare, in questo modo si potrà analizzare la diversità dei risultati ottenuti in relazione alle particolarità dei soggetti.



## **Ipotesi di ricerca**

Tenendo conto di quanto acquisito informandomi sul tema e basandomi sulla conoscenza dei miei alunni ipotizzo che il percorso da me scelto coinvolgerà molto l'interesse generale del gruppo, nonostante essi possano essere confrontati con diversi ostacoli, soprattutto durante i primi approcci.

In generale sarà importante lavorare sulle condizioni che permettono di rilassarsi in classe perché i bambini nell'età prescolare faticano a rimanere concentrati e in silenzio per un lasso di tempo duraturo. Ma penso che con la regolarità e la ripetizione potranno beneficiare di alcuni aspetti positivi che questo percorso permette di acquisire. Ovviamente per quali e quanti benefici ognuno di essi trarrà bisogna tener in considerazione le caratteristiche di ogni singolo soggetto, in modo puntuale di coloro che monitoro. Ci sono inoltre molteplici variabili esterne (variabili incontrollabili) che influenzano l'apprendimento del bambino e il suo approccio alle diverse attività nel corso di tutta la giornata. Sarà interessante per me inserire nelle osservazioni elementi percettibili per poter avere un'eventuale chiave di lettura dei comportamenti.

Per ciò che riguarda in modo puntuale i benefici dipenderanno non unicamente dal percorso, ma anche dalla loro attitudine ad esso date le loro difficoltà. Penso che non tutti giungeranno a beneficiare di una consapevolezza più globale, ma ciò anche a causa delle tempistiche. Credo che se queste attività avessero la possibilità di essere parte integrante della quotidianità del bambino per un lasso di tempo maggiore, grazie anche agli aiuti specialistici paralleli, esso potrebbe con tutta probabilità portare dei vantaggi significativi. Inoltre, tenendo conto della mia sezione, la valorizzazione deve avere un ruolo attivo per permettere ad alcuni soggetti di mantenere la fiducia in ciò che fanno nonostante le loro aspettative iniziali non vengono soddisfatte. Spesso l'insoddisfazione è data dal risultato finale e il bambino si auto-valuta sulla base di esso, tenendo in considerazione poco i processi che mette in atto. In questo percorso, più che in altri, è proprio il processo meditativo l'obiettivo degli esercizi svolti.

## **Analisi dei dati**

### **Descrizione dei dati raccolti durante la sperimentazione**

#### *L. prima, durante e dopo i momenti di rilassamento*

L'elemento che caratterizza il suo percorso è sicuramente la motivazione nel partecipare ed affrontare quelle che sono le sue difficoltà. Dai dati riportati nelle tabelle allegate da pagina 51 a pagina 54. si può confermare che L., nonostante distrazioni legate ai compagni, si è sempre focalizzato sugli esercizi. Ha avuto modo di sperimentare il proprio corpo e i fenomeni che lo compongono e ciò ha catturato la sua attenzione, come si può vedere dall'esercizio n° 1 il bambino non svolge correttamente il compito in quanto la respirazione intenzionale è una novità per lui. Similmente nell'esercizio del battito del cuore il bambino si comporta di conseguenza.

Capita che ricerca il contatto con i compagni ma questo fattore non reca fastidio, anzi in questo modo manifesta la sua volontà di confronto con gli altri: dopo aver vissuto l'esperienza della respirazione su sé stesso vuole appoggiare le mani sulla pancia del compagno. Si può inoltre osservare una certa distrazione ogni qual volta che viene svolta una nuova proposta.

Si confronta con le sue difficoltà in alcuni degli esercizi, verbalizza l'incapacità nello svolgimento di alcuni passaggi ma nonostante ciò non si demoralizza. Quando gli si offre un'alternativa o lo si sostiene nell'affrontare un ostacolo, come nell'esercizio della "sedia a dondolo" il momento di tranquillità che segue ha una maggior durata.

Durante i momenti posteriori alle attività di rilassamento L. partecipa se gli viene chiesto, si esprime meno in modo spontaneo davanti ai compagni per ciò che concerne i suoi vissuti. Al contrario condivide le esperienze legate al percorso con la docente di sostegno pedagogico che lo segue puntualmente in individuale.

Per ciò che concerne l'analisi delle produzioni grafiche ed in parte il lavoro sull'immagine corporea (vedi allegati 7 e 8) si può notare che L. ora tenga conto maggiormente di diverse parti del corpo sia nella vita quotidiana sia in altri ambiti. Ciò si può osservare e dedurre dall'ultimo disegno di sé che ha proposto ai compagni in cui figurano più dettagli, inoltre durante la presentazione, verbalizza "schiena", termine che prima non utilizzava.

*G. prima, durante e dopo i momenti di rilassamento*

Quando vi sono aspetti relazionali che lo coinvolgono particolarmente G. tende a non voler partecipare in modo attivo agli esercizi. Nei momenti in cui partecipa svolge le richieste in modo impeccabile, eccezione fatta nei momenti in cui si confronta con delle difficoltà. Ha la capacità di esser tranquillo e focalizzato sull'obiettivo del gioco proposto. Soprattutto nei momenti di tranquillità sembra passivo in quanto in modo corporeo non manifesta nessun segnale percettibile. Si è però messo in gioco non tirandosi mai indietro davanti ad un ostacolo, anzi ho colto l'occasione di valorizzare il momento di divertimento che ha espresso, come si può vedere nella tabella n. 3 a pagina 56. Abbiamo di conseguenza parlato della soggettività dei sentimenti; questo momento non ha suscitato nei compagni la stessa reazione.

G. ha condiviso con me molteplici dei suoi sentimenti in momenti quotidiani della giornata: in giardino rimaneva al mio fianco e verbalizzava i suoi vissuti: “lo sai che era freddo per terra quando ci siamo sdraiati”, “oggi ero stanco e dopo volevo dormire”. Riferendosi ai vari esercizi svolti non esprime in modo consapevole la sua emotività, ma quando lo si aiuta a far emergere ciò che ha provato tramite il proprio corpo ed esprimere il piacere che ha provato sa rispondere in modo pertinente.

Nei momenti iniziali era spesso la docente a porre delle domande per permettere una condivisione, mentre successivamente i bambini hanno integrato in che modo possono esprimersi (tenendo conto delle domande che ho posto) e hanno iniziato a svolgere questa attività in modo spontaneo. Il bambino si è mostrato propositivo nella relazione con il compagno T. e dopo averlo osservato più volte nel corso dei giochi di rilassamento, poneva lui delle osservazioni o delle domande.

Nella rappresentazione di sé ha sempre avuto buone capacità, andando con il tempo a migliorare la cura dei dettagli (vedi allegati 7 e 8). Devo far emergere il fatto che un elemento che ha favorito ciò è anche la sua passione per l'ambito grafico pittorico che è stata scoperta poco dopo l'inizio del secondo semestre scolastico.

*W. prima, durante e dopo i momenti di rilassamento*

W. purtroppo non è stato presente nel corso di diversi interventi svolti e di conseguenza i dati raccolti sono poco significativi. Il bambino ha comunque partecipato quasi sempre e soprattutto durante i momenti di immaginazione guidata si è mostrato molto interessato e coinvolto, arrivando a voler verbalizzare al gruppo il proprio “viaggio” in modo spontaneo. Le difficoltà motorie che presenta

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

sono state un ostacolo e di conseguenza hanno limitato la sua possibilità di trarre benefici nell'immediato riguardo alla consapevolezza corporea, ma l'impegno impiegato nel cercare di trovare delle modalità funzionali per la riuscita dell'esercizio è notevole. Spesso capita che quando è confrontato con qualcosa in cui "non riesce bene" il bambino cambia attività cercando di evitare la problematicità, in questo percorso si è iniziato ad osservare un cambiamento di questo circolo vizioso, soprattutto dagli interventi svolti durante la fine del mese di marzo e l'inizio del mese di aprile.

Dalle osservazioni svolte si può pensare che W., incontrando una difficoltà, tende a non voler affrontarla perché non ha i mezzi a sua disposizione. È stato importante valorizzarlo nei piccoli traguardi che raggiungeva, in modo tale da permettergli di trovare la motivazione per partecipare e prendere vicinanza con ciò che ha difficoltà a fare. È stato anche importante permettergli di provare a svolgere l'esercizio come voleva in diversi momenti, in modo tale che da solo sperimentasse e si regolasse di conseguenza.

A livello grafico le sue abilità stanno migliorando, questo grazie anche al sostegno dell'OPI presente in sezione, la quale può dedicarsi appieno unicamente a lui. In questo modo l'evoluzione della figura corporea ha avuto significativi sviluppi nel corso dell'anno scolastico.

#### *S. prima, durante e dopo i momenti di rilassamento*

Il percorso di questa allieva è stato caratterizzato fortemente dal suo comportamento, il quale ha avuto conseguenze dirette sulla sua partecipazione agli esercizi di rilassamento. Sin dal primo momento, come si può osservare nella tabella n. 1 a pagina 61 si distrae con una sua amica. Questa distrazione viene limitata dalla docente la quale viene sfidata riguardo alle regole in gioco. La raccolta dati risulta però altalenante in quanto anch'essa si è dovuta assentare durante diverse giornate per questioni personali.

Emerge inoltre la relazione che ha con la sua compagna A., che influenza in modo diretto le scelte e la partecipazione della bambina. Come si può osservare nelle tabelle 1, 2, e 3 a pagina 61, 62, 63 si distrae e parla, difficilmente si concentra sugli esercizi. Ho deciso di svolgere un momento individuale con lei per riprendere le condizioni necessarie per permettere sia a sé stessa sia al gruppo di svolgere gli esercizi in un ambiente favorevole.

Anche riprendendo l'analisi delle produzioni grafiche, sia prima che dopo, si mostra distratta nella produzione. Dunque, i fattori che emergono sono da tenere in considerazione nella poca efficacia del percorso riguardo all'obiettivo della ricerca.

L'espressione lessicale ed emotiva è di conseguenza legata a tutti gli aspetti già emersi: la bambina si è espressa poco a grande gruppo, rimanendo vaga nelle risposte "non lo so", "non voglio dirlo".

Sono stati anche raccolti dati relativi all'andamento del gruppo complessivo e figurano nel diario. Ho preso nota soprattutto di elementi particolari che mi permettessero, oltre a confermare alcune delle osservazioni di contesto svolte precedentemente, di osservare eventuali cambiamenti.

Nel mese di marzo e soprattutto dopo l'introduzione del terzo gioco "il battito del cuore" i bambini si sono mostrati più tranquilli nei momenti predefiniti e più propensi alla risoluzione di conflitti. Si è creato questo sentimento che ha portato a "parlare" di come ogni singolo soggetto ha vissuto l'esperienza conflittuale e hanno iniziato ad andarsi incontro per trovare una soluzione piuttosto che richiedere l'intervento del docente o evitare il problema.

## Discussione dei dati

Il comportamento dei bambini è a parer mio influenzato da altri fattori che hanno di conseguenza avuto rilevanza nella raccolta e analisi dei dati.

La motivazione nel corso delle diverse attività proposte può essere intrinseca al soggetto ma è anche disturbata da altri fattori quali eventi personali, giornate con un'importanza significativa, ecc. che vanno ad aumentare la distrazione e l'agitazione e dunque a ostacolare la partecipazione.

Oltre a ciò bisogna tener conto che i soggetti monitorati usufruiscono anche di altri sostegni e presumo che i lavori svolti in esterna influenzano le modalità d'apprendimento che un allievo presenta. Anche i risultati e i benefici che alcuni di essi hanno riscontrato, riguardanti il rilassamento e i diversi giochi, è secondo me strettamente correlato ad essi.

Le tempistiche in questo senso hanno anche avuto una fondamentale importanza, per alcuni soggetti più che per altri. Ipotizzo dunque che se il percorso avesse una durata maggiore, possibilmente annuale nel contesto scolastico, avrebbe un impatto maggiore riguardo ai benefici, di genere diverso, che i bambini possono trarre individualmente. Lavorando con i tempi dilatati anche le questioni legate alla costruzione delle regole, all'ambientazione e alla costruzione del luogo adeguato avrebbero la possibilità di essere più significative e di essere costruite con i bambini, in modo da avvicinarsi alla loro personalità e accogliere le caratteristiche di tutti.

In questo senso lavorare tutto l'anno con questa modalità permetterebbe al docente di soffermarsi per più tempo e con variazioni su aspetti come l'espressione linguistica legata all'emotività: non figurano dati riguardo a questo aspetto in quanto per questioni professionali non c'erano molti momenti da dedicare all'espressione e alla condivisione riguardo alle esperienze da parte del gruppo, e quando si svolgevano attività con questo obiettivo i fattori che influenzano le discussioni di gruppo sono emersi. Avendo la possibilità di gestire il tempo giornaliero e quotidiano riguardo agli aspetti didattici proposti ipotizzo che il lessico emotivo potrebbe subire dei miglioramenti qualitativi se parallelamente si ha già dato l'occasione ai soggetti di trattare e parlare di emozioni.

Oltre agli aspetti che caratterizzano la scuola dell'infanzia e il suo contesto ho tenuto conto delle particolarità dei soggetti monitorati e in questo senso ho svolto delle ipotesi riguardo ad alcuni dati che ho raccolto. Ad esempio, la partecipazione non è unicamente determinata da ciò che ho esplicitato nelle righe soprastanti, ma entra in gioco anche l'autonomia del bambino, il grado di autostima, il sentimento di gruppo che percepisce, ecc.

È entrata in gioco anche la relazione allievo–docente che è stata costruita nei mesi successivi; i soggetti hanno avuto modo di conoscermi maggiormente e più in profondità, questo ha rafforzato il senso di fiducia che avevamo iniziato a costruire. Ciò è stato significativo a parer mio nella proposta didattica, così che il bambino potesse sperimentare liberamente gli esercizi proposti preoccupandosi meno della figura dell'adulto.

Tenendo conto dei momenti successivi agli esercizi in cui avevano modo di esprimersi a grande gruppo, devo ammettere che le abilità linguistiche in relazione al lessico emotivo sono solo in parte emerse e hanno subito miglioramenti unicamente per alcuni soggetti. Penso che ciò sia dato dal fatto che dei bambini hanno impiegato le loro energie nei processi coinvolti nel corso delle pratiche di rilassamento e hanno di conseguenza investito meno nei momenti posteriori di discussione. Tenendo dunque conto dell'aspetto teorico che sostiene che dopo esercizi di questo genere l'apprendimento e l'attenzione sono più favoriti contraddico in parte, specificando che ciò può emergere se i bambini svolgono in modo pertinente le attività e ne traggono dei benefici psicofisici.

Riprendendo con un'ottica più globale i diversi aspetti posso dire che tendenzialmente i traguardi raggiunti dai bambini monitorati sono per lo più personali in quanto hanno avuto modo, chi più chi meno, di lavorare su aspetti che ostacolano in parte la loro convivenza con il gruppo e la loro quotidianità. Legandomi a ciò ipotizzo inoltre che per comprendere se essi riscontrano aspetti positivi è importante osservarli in tutti i momenti vissuti alla scuola dell'infanzia perché è nel loro modo di essere che si possono riscontrare cambiamenti ed evoluzioni.

Il gruppo classe invece ha mostrato meno evoluzioni significative ma come unità ha lavorato sul rispetto e sulla condivisione di esperienze entrando nell'ottica dei punti di vista altrui. Sono degli aspetti che in parte era volontà del docente mobilitare, in parte sono gli allievi che li hanno colti e hanno scelto di considerarli importante per ciò che riguarda la buona convivenza. È stato dunque significativo tener conto anche di ciò che emergesse non unicamente nei confronti dei soggetti monitorati per avvertire cambiamenti nella sezione. In questo caso presumo che anche il tempo e l'aumento della conoscenza reciproca hanno svolto un ruolo importante. A parer mio, benefici che hanno origine in questo progetto hanno però avuto un riscontro maggiore in altri percorsi. Ad esempio, nei momenti di discussione relativi al percorso didattico “progettare per sfondo integratore” il gruppo si mostrava più tranquillo e rispettoso dei turni di parola in confronto al passato. Inoltre quasi tutti hanno iniziato ad esprimere le proprie emozioni in vari momenti della giornata e non unicamente quando gli veniva richiesto.

## Conclusioni generali

Le domande su cui si è incentrata la mia ricerca sono queste:

*Le pratiche di rilassamento, quali la Mindfulness, l'immaginazione guidata e gli esercizi di rilassamento, favoriscono una maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio corpo nel bambino di età prescolare che manifesta difficoltà di diversa natura?*

*Inoltre, i vissuti di tali pratiche svolte con l'adeguato sostegno da parte del/la docente, favoriscono un miglioramento del lessico emotivo?*

Riprendendo l'ipotesi iniziale in cui ho esplicitato l'idea che non tutti i bambini sarebbero riusciti a trarre benefici per ciò che concerne la consapevolezza corporea posso affermare che in parte è così. Per i soggetti monitorati è stato importante poter sperimentare con le loro modalità le attività prima di svolgerle in modo corretto per giungere alla capacità di rilassarsi durante gli esercizi. Come docente è opportuno tener conto che nella proposta di un percorso ci sono varie tappe, tra cui l'avvicinamento da parte del gruppo alla novità. La sperimentazione necessita di tempo per raggiungere risultati significativi, e come già detto più volte ogni bambino ha bisogno del tempo soggettivo per costruire un senso di fiducia e competenza in ciò che svolge. Inoltre, le proposte erano di genere diverso, dunque all'incontro di ogni nuovo esercizio ho dovuto tener conto di questi aspetti. Il percorso ha permesso di andare a lavorare sull'immagine corporea e la consapevolezza di sé, ma anche su molti altri aspetti legati ai bisogni che i bambini hanno manifestato, che fossero più legati al comportamento o alle relazioni come ad esempio lavorare sulle regole necessarie in un determinato contesto, comprendere che il distacco dai compagni in momenti individuali è necessario per esprimersi personalmente, la sicurezza in noi vien data da ciò che percepiamo e non dai nostri amici/punti di riferimento. In questo modo posso confermare che le pratiche di rilassamento sono un'opportunità per trattare molteplici temi e possono essere utili tenendo conto di innumerevoli necessità, soprattutto nei contesti scolastici.

Dal gruppo classe è stato invece percepito un apprezzamento generale: è un percorso diverso e mai prima d'ora in questo contesto si è posta l'attenzione in modo puntuale sul rilassamento. I bambini hanno accolto positivamente le mie proposte didattiche e hanno partecipato attivamente, lavorando anche su aspetti più pratici come il rispetto e l'accettazione delle idee altrui. Oltre alla sensibilizzazione riguardo a questo ambito si ha avuto l'occasione di lavorare in termini interdisciplinari tenendo conto delle modalità di presentazione e dei contenuti degli esercizi stessi.



Essendo i dati non generalizzabili e strettamente correlati al contesto posso ipotizzare che è difficile rispondere in un tempo limitato in modo significativo alla mia domanda di ricerca. Comprendere quali sono i benefici che i soggetti monitorati hanno unicamente dal percorso di rilassamento è secondo me impossibile proprio perché la nostra vita non è quasi mai immune da imprevisti e la nostra esistenza è caratterizzata dai nostri vissuti e dalle nostre esperienze che ci danno una chiave di lettura soggettiva per ogni cosa in ogni contesto.

Concludendo il percorso posso confermare le potenzialità delle pratiche di rilassamento che emergono in modo chiaro e coinciso nella parte teorica della mia ricerca, e che sono state osservate durante il breve tempo di sperimentazione. Inoltre, voglio far emergere nuovamente l'importanza di trattare e offrire momenti di tranquillità ai bambini in età prescolare, sia per i benefici che si possono trarre in modo diretto da essi, sia per l'enorme impatto positivo che possono avere se svolte con regolarità e adeguatezza in contemporanea con i percorsi che già svolgiamo nelle nostre pratiche professionali. È dunque l'occasione di rendere comuni più strade che spesso vengono percorse, dall'individualità degli apprendimenti ad un'interdisciplinarietà.

## **Limiti**

Uno dei limiti più grandi con cui mi sono confrontata durante questo percorso è sicuramente il tempo. Il tempo è una variabile incontrollabile nel suo scorrere, ma abbiamo la possibilità di organizzarci in modo da sfruttarlo al meglio e appieno. Nella nostra professione come professionisti nel campo degli apprendimenti siamo chiamati a svolgere molteplici percorsi che permettano ai bambini di vivere esperienze significative legate all'ambiente che li circonda e che permettano di favorire uno sviluppo di molteplici competenze. Ogni percorso svolto tiene in considerazione il tempo, differente per ognuno, che ogni bambino impiega per poter trarre degli sviluppi. Ogni percorso con lo scorrere del tempo rivela evoluzioni prima ignote e permette di smascherare eventuali difficoltà di cui prima non si era a conoscenza.

Un percorso di rilassamento limitato nel tempo non porta ai benefici che si potrebbero trarre dallo svolgimento di queste attività in modo indeterminato. Tenendo conto del contesto, della mia formazione e delle richieste professionali sono cosciente di aver sfruttato nel migliore dei modi il tempo a disposizione, anche se mi sarebbe piaciuto poter estendere la mia ricerca a livello temporale. Questo mi avrebbe permesso inoltre di raccogliere più dati riguardo ad un unico esercizio e inoltre, di svolgere più giochi differenti in modo da adattarmi alle esigenze dei bambini monitorati.

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

Il tempo ha influenzato anche la mia modalità d'osservazione, che avrebbe potuto essere più puntuale: avrei potuto utilizzare indicatori più strutturati come ad esempio cronometrare i tempi d'attenzione dell'allievo durante i singoli interventi o filmare i movimenti fisici dei soggetti di volta in volta per poter percepire in modo più evidente un'evoluzione. Gli indicatori erano uguali per tutti e quattro i soggetti monitorati, nonostante essi presentino difficoltà di genere diverso. Sarebbe stato opportuno focalizzarsi maggiormente su un aspetto prendendo in considerazione unicamente i soggetti che hanno difficoltà della stessa natura.

In questo senso erano anche molteplici i dati da raccogliere, e con il tempo a disposizione e la dedizione anche per altri percorsi non ho avuto modo di raccogliere puntualmente informazioni per ciò che concerne il lessico emotivo. Ho avuto modo di svolgere momenti distinti in cui ogni bambino potesse esprimersi riguardo ai propri vissuti in relazione alle attività svolte, ma sarebbe stato opportuno registrare e analizzare i termini utilizzati nel corso del percorso.

Un altro fattore che voglio citare in questo capitolo riguarda sicuramente le variabili incontrollabili che ogni giorno influenzano la vita di un soggetto: da quelle più personali a quelle legate agli imprevisti dell'ambiente. Svolgere in prima persona momenti di rilassamento come adulto ci permette di ragionare anche su cosa ha la capacità di influenzare il nostro modo di essere in un preciso istante. I bambini faticano a ragionare su cosa li distrae, ma le pratiche di rilassamento hanno anche questo potenziale, motivo in più per cui è opportuno praticarle sin dai primi anni di vita.

Come persona umana adulta e ponendo l'attenzione anche sul mio vissuto con ruolo di docente devo ammettere ci sono alcuni fattori che hanno influenzato il mio modo di essere e sono la stanchezza e l'intensità delle giornate: giungendo alla fine dell'anno scolastico le attività da svolgere sono sempre più dense ed essendo il primo anno in cui svolgo una pratica così frequente questo è andato ad influenzarmi in modo particolare.

Ho cercato di lavorare molto anche su me stessa per poter essere sempre presente sia con la testa sia con il corpo, così da essere un esempio reale per i miei allievi.

Un ulteriore limite è legato al luogo di sperimentazione. Tutte le attività sono state svolte all'interno del salone. In un istituto di quattro sezioni con un unico salone è importante essere flessibili sia per ciò che concerne gli orari sia per ciò che riguarda la tolleranza dei rumori esterni. È capitato più volte che durante le nostre attività altre sezioni non ci permettessero di avere l'adeguata tranquillità. Oltre a ciò, il salone è costituito anche da elementi come giochi e materiali che possono distrarre e spesso non è "accogliente" a livello estetico e di comodità. Per praticità era l'unico luogo in cui ogni bambino della mia sezione poteva permettersi di avere uno spazio a sua disposizione. Pensando al mio gruppo e al mio campione di riferimento avrebbe potuto essere opportuno svolgere gli esercizi unicamente

con i quattro bambini monitorai in un luogo diverso, ma le tempistiche, l'organizzazione logica dell'aula e i molteplici progetti in corso hanno ostacolato le mie ricerche facendomi optare per un percorso rivolto a tutto il gruppo.

Il limite che maggiormente mi ha messo in difficoltà durante la mia ricerca è stato l'analisi dell'evoluzione dei diversi soggetti monitorati tenendo conto delle caratteristiche di ognuno. Come citato anche nel quadro teorico, ogni bambino necessita di tempistiche diverse per l'apprendimento e quest'ultimo è influenzato da elementi personali, familiari, relazionali, ecc. Anche avendo una conoscenza più approfondita di essi e avendo costruito già una relazione stabile è stato difficile per me comprendere in che modo sostenere tutti e quattro i soggetti in maniera equa ma differenziata nella riuscita degli stessi esercizi. È normale che ognuno si applichi e utilizzi le proprie conoscenze per una stessa attività in modo diverso, ma in poco tempo è stato difficile comprendere in che modo aiutare al meglio ognuno di essi per permettergli di trarre dei benefici.

### **Sviluppi futuri**

Penso che i risultati ottenuti possano essere un punto di partenza per altre ricerche nel campo motorio ed emotivo. Nel mio lavoro ho osservato due possibili evoluzioni, una incentrata sulla conoscenza e la percezione del proprio corpo e l'altra focalizzata sull'ampliamento del lessico emotivo utilizzato per esprimere esperienze personali.

Un possibile sviluppo che immagino giunta alla conclusione della mia ricerca riguarda in modo più specifico le diverse tecniche di rilassamento e in modo puntuale quali possano essere i loro benefici svolte in maniera individuale, non svolte nello stesso periodo.

Inoltre, per introdurre il legame tra mente e corpo si potrebbe proporre inizialmente un percorso incentrato sulle emozioni, che potrebbe poi permettere una migliore e più trasparente ampliamento del lessico emotivo. Avendo una conoscenza di base dei propri stati d'animo e sentimenti, i bambini potrebbero incentrarsi sull'apprendimento di vari termini per rendere più vasto e dettagliato il loro ventaglio espressivo.

Un altro possibile sviluppo può tenere in considerazione un unico aspetto alla volta per l'interno gruppo classe; io mi sono soffermata ad osservare miglioramenti sia a livello motorio sia per ciò che concerne l'autostima. In un futuro penso che potrebbe essere adeguato trattare un aspetto alla volta

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

anche con il gruppo, in modo da condividere ed estendere i discorsi legati agli esercizi di rilassamento e sfruttare appieno i benefici di queste pratiche.

## Sviluppo professionale e conclusioni personali

Il percorso concernente le pratiche di rilassamento da me svolto e giunto al termine mi ha permesso di ampliare le mie competenze sia professionali che personali. A livello personale ho avuto modo di avvicinarmi ancor più a questo ambito confrontandomi con molteplici testi, i quali mi hanno permesso di ampliare le mie conoscenze riguardo al tema. Inoltre, le informazioni riguardanti la respirazione come pratica meditativa mi hanno incuriosito e permesso di adottare semplici esercizi in svariati momenti della mia vita. Mi è capitato, e capita tutt'ora, di concentrarmi sul mio respiro per pochi istanti, ispirando ed espirando, in modo da riportare la mia mente nel presente e permetterle di concentrarsi in maniera ottimale su ciò in cui era impiegata. Ho iniziato inoltre a condividere il mio sapere con amici e parenti, spiegando brevemente loro che è utile e importante prendersi cura della propria psiche anche in relazione al proprio fisico, e non trattare i due aspetti in modo distinto. Questo più che altro perché spesso mi capita di confrontarmi con lamentele riguardanti il poco tempo a disposizione per andare in palestra, o a fare esercizio fisico per poter staccare un momento dai propri pensieri.

A livello professionale invece mi sono avvicinata maggiormente al rilassamento infantile, che mi ha permesso di fare un'osservazione puntuale riguardo ai momenti di "tranquillità" presenti nelle scuole. Nel mio percorso scolastico e durante le pratiche professionali mi è stato detto che svolgere attività di ritorno alla calma è utile dopo attività di movimento in cui lo sforzo fisico è elevato o dopo attività più burrascose. Svolgendo questo percorso posso affermare invece che è importante svolgere dei momenti di calma, e non unicamente di "ritorno" ad essa. Gli esercizi di rilassamento o attività di questo genere non devono implicare il fatto che il bambino sia stanco o agitato, ma bisogna essere docenti consapevoli e sapere che è opportuno svolgerle anche quando i nostri allievi sono tranquilli e nel pieno delle loro energie.

Il potenziale a livello scolastico è enorme, infatti praticare la Mindfulness e altri generi, tecniche di rilassamento possono essere un punto di partenza per parlare di molteplici argomenti; il proprio corpo, le emozioni, le esperienze personali, l'ascolto reciproco, l'autostima, i comportamenti pro-sociali, la lettura d'ambiente, ecc. Trattare questi temi fin dai primi anni di vita permette a chiunque di avere a portata di mano metodi e strumenti per conoscersi e comprendersi al meglio.

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

Per questi motivi, e grazie alla mia esperienza personale, mi permetto di consigliare a tutti i docenti di svolgere percorsi di questo genere nelle proprie classi, tenendo conto che è importante praticarli con regolarità nel corso di tutto l'anno scolastico.

## Bibliografia

- Gamelli, I. (2012). *Pedagogia del corpo*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- J. Langer, E. (2015). *Minfulness la mente consapevole, vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé*. Milano: Casa editrice Corbaccio.
- Montano, A. e Villani, S. (2018). *Programma mindfulness “il fiore dentro”, per insegnare ai bambini a gestire lo stress ed essere più felici*. Trento: Erickson.
- Murdock, M. (1989). *L’immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti, esercizi e tecniche per l’apprendimento, la creatività e il rilassamento*. Roma: Astolambo.
- Nadeau, M. (2003). *40 giochi di rilassamento, per bambini da 5 a 12 anni*. Vicenza: Edizione il punto d’incontro.
- Naumburg, C. (2017). *Uno, due, tre ... Respira! Mindfulness in famiglia: meno crisi e più serenità*. Vicenza: Edizione il punto d’incontro.
- Panatero, M. e Pecunia, T. (2015). *Giochiamo a rilassarci, la meditazione per calmare i bambini e renderli più attenti e creativi*. Milano: Giangiacomo Feltrinelli Editore.
- Ricard, M. (2017). *I segreti della mente calma*. Parigi: Edizione Pickwick.
- Snel, E. (2012). *Calmo e attento come una ranocchia*. Parigi: Les Arènes.
  
- Repubblica e Cantone Ticino - DECS - Divisione della scuola. (2015). *Piano di studio della scuola dell’obbligo ticinese*. Bellinzona: Ufficio delle scuole comunali
  
- Antognazza D. (2018), modulo: *Scienze dell’educazione VI, competenze socio-emotive nella relazione educativa*. Locarno: Dipartimento Formazione e Apprendimento
- Iametti P. (2018), modulo: *Scienze dell’educazione VI, competenze socio-emotive nella relazione educativa*. Locarno: Dipartimento Formazione e Apprendimento.
- Simona V. (2017), modulo: *Sviluppo affettivo*. Locarno: Dipartimento Formazione e Apprendimento.

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

## **Allegati**



## **Allegato 1: descrizione degli esercizi di rilassamento**

### ○ La piccola ranocchia

Viene presentato la rana come animale e una delle caratteristiche che la contraddistingue: il fatto che si gonfia e si sgonfia respirando. Viene proposto ai bambini questo gioco facendogli porre l'attenzione al respiro e alla calma. Ogni bambino, sdraiato con la schiena che tocca il pavimento avrà il compito di "ascoltare" la propria pancia, come si gonfia quando inspira e come si sgonfia quando espira. In questo modo gli si permette di "liberare la mente" e imparare ad ascoltarsi maggiormente.

Obiettivi: migliorare la concentrazione, essere meno impulsivo, esercitare un certo controllo. (Snel E., 2012).

### ○ L'aeroplano

In questo gioco si simula il decollo e l'atterraggio di un aereo. I bambini partono sdraiati sulla pancia, con le braccia morbide distese lungo il corpo. La docente avviserà i bambini tramite il conteggio "cinque, quattro, tre, due uno, decollo" così che essi tendano le braccia in modo perpendicolare al corpo. Al decollo si possono alzare e volare nel cielo come aeroplani alla velocità che gradiscono, virando anche a destra e sinistra se lo desiderano. Al segnale della docente tutti gli aerei dovranno rallentare e prepararsi all'atterraggio, piegando le ginocchia verso terra, poi di seguito allungandosi sulla pancia e tornando nella posizione iniziale. Prima di far trasformare gli aeroplani nuovamente in bambini, si attendono alcuni istanti in cui tutti abbiamo il tempo di star fermi e tranquilli.

Obiettivo: distendersi attraverso una posizione allungata ed immobile. (Nadeau M. 2003).

### ○ La sedia a dondolo – L'ovetto di Pasqua

In questo gioco il bambino assumerà la posizione della sedia a dondolo, o da me definita "l'ovetto". In posizione seduta avvicinerà le sue ginocchia al petto e con le braccia si aiuterà a tenerle. Una volta trasformatosi in ovetto potrà iniziare ad oscillare in avanti e indietro, andando poi a sdraiarsi sulla schiena e "dormire" quando lo preferisce.

Alcuni bambini potrebbero riscontrare delle difficoltà nella postura richiesta, verrà proposta dunque un'alternativa: i bambini si possono sdraiare sulla schiena e avvicinano le cosce alla pancia e possono scegliere se aiutarsi o meno con le braccia, una volta in posizione gli vien chiesto

di dondolare da una parte all'altra. Anche qui è il bambino a scegliere quando interrompere l'esercizio.

Nel momento in cui tutti hanno deciso di distendersi sulla schiena si potrà passare ad un'altra attività.

Obiettivo: favorire uno stato di calma nel bambino attraverso dei movimenti di oscillazione. (Nadeau M. 2003).

○ Il cuore

I bambini si sdraiano sulla schiena e appoggiando la mano/le mani al petto ascoltano il battito del loro cuore. Quando la docente dà il segnale, essi si alzano e iniziano a correre (per circa una 30 di secondi) quando viene dato il secondo segnale essi si sdraiano nuovamente sulla schiena e riappoggiano le mani sul petto per ascoltare il battito del cuore (anche qui per circa 30-45 secondi). La corsa può essere svolta più volte e variata con l'aggiunta di una fase in cui si cammina. Il tempo può subire delle variazioni in base alle necessità. Può essere opportuno utilizzare una traccia sonora che funga da segnale (il suono corrisponde alla corsa, il silenzio al momento di ascolto).

Obiettivo: prestare attenzione al cambiamento del battito del nostro cuore in base all'intensità dell'esercizio fisico. (Nadeau M. 2003).

○ Il ghiacciolo

I bambini si muovono liberamente, al segnale della docente si fermano e diventano dei ghiaccioli (i bambini sono in piedi, dritti con le braccia lungo il corpo). Il sole inizia lentamente a far sciogliere questi ghiaccioli, i bambini iniziano a lascia cadere la testa, le braccia, il busto, le gambe ed infine si allungano per terra. Da sdraiati far chiudere gli occhi e ripetere le parti del corpo che diventano sempre più molli. Lasciare per qualche minuto i bambini sdraiati in silenzio.

Obiettivo: passare da uno stato di tensione muscolare a uno stato di morbidezza. (Nadeau M. 2003).

○ Il viaggio con il corpo e la mente

“Sdraiatevi sulla schiena, mettetevi comodi. Appoggiate le vostre mani sulla pancia e chiudete gli occhi (per chi vuole). Le mani appoggiate sulla vostra pancia la riscaldano. Il caldo che sentite sulla pancia passa in tutto il vostro corpo, prima dalle vostre cosce, poi tramite le ginocchia scende in basso raggiungendo la punta delle dita dei vostri piedi. Una volta che il calore/il caldo è arrivato fino a lì, torna indietro ripercorrendo le gambe, passando per le ginocchia e poi dalle cosce. Sale dal sedere

fino a tornare alla pancia dove ci sono le vostre mani appoggiate. Ora sale, va verso il vostro petto, sale ancora dove si trovano le spalle, poi potete sentirlo sul collo, e poi sulla faccia, fino ad arrivare in cima alla testa. Il caldo è passato da tutte le parti del vostro corpo che è sdraiato per terra.

Ora proviamo ad ascoltare il nostro respiro, l'aria entra nel nostro naso e poi esce di nuovo da esso. Le mani sulla pancia sentono che essa si gonfia quando l'aria entra dentro di noi e che si sgonfia quando la facciamo uscire dal naso. Ogni volta che il pancino si gonfia come un palloncino, il vostro corpo si rilassa.

Ora che il vostro corpo ha iniziato a rilassarsi siete pronti per affrontare un'avventura speciale! Vi chiederò di immaginare delle cose, di pensare a delle cose che potrete vedere anche se avete gli occhi chiusi, nella vostra mente.

Pensate ad una grande e alta porta davanti a voi, allungate una mano e apritela. Passateci attraverso e arriverete in un prato verde, con il profumo dell'erba e pieno di fiori di tutti i colori. Ci sono anche delle formiche che camminano sui fuori e delle api che ne profumano gli odori. Camminate in mezzo al prato, mentre camminate il sole scalda la vostra pelle e accanto a voi volano delle farfalle. Camminando arrivate in un bosco, con degli alberi molto alti che hanno le foglie di un verde bellissimo. Ascoltate gli uccellini che cantano e seguiteli mentre volano. Camminando con gli uccellini arriverete davanti ad un albero gigantesco, il più grande del bosco. Sotto questo albero ci sono dei magici animali che riposano (la prima volta che si narra il racconto si possono inserire degli animali tra cui il bambino dovrà scegliere, poi si potrà dargli più libertà). Salutate questi animali e chiedete a quello che preferite se potete salirgli sopra. L'animale si avvicina a voi e vi fa salire sulla sua schiena. Ora potrete volare con lui, vi porterà dove volete, a vedere le cose che preferite. In silenzio viaggiate con lui! (Pausa di 40 secondi). Ora chiedete all'animale di riportarvi al grande albero. Quando siete arrivati, salutatelo e se volete dategli una carezza per ringraziarlo. Continuate a camminare e piano piano, accompagnati dagli uccellini, uscirete dal bosco arrivando di nuovo nel grande prato dai fiori colorati. Le api e le farfalle non ci sono più, le formiche nemmeno. Siete rimasti da soli e all'improvviso riappare davanti a voi la grande porta che avevate visto all'inizio. Allungate la mano, apritela. Siete tornati qui in salone. Sentite il vostro corpo che è appoggiato al pavimento, e le vostre mani appoggiate sulla pancia. Ora, con calma, potete aprire gli occhi, muovete le dita dei piedi e poi quelle delle mani. Rimanete sdraiati. Quando verrete toccati dalla maestra potrete alzarvi piano piano. Siete pronti per continuare la giornata.”

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

\*Quest'attività può variare di volta in volta, si tiene costante la parte introduttiva che riguarda la preparazione al viaggio, il resto del racconto può essere variato e scelto in base ad interessi che emergono nella sezione.

**Allegato 2: calendario degli interventi**

DATA	MATTINO	POMERIGGIO
Lunedì 18 febbraio	Esercizio “la piccola ranocchia”	Esercizio “il viaggio con il corpo e la mente”
Mercoledì 20 febbraio		
Giovedì 21 febbraio		
Lunedì 25 febbraio	Esercizio “l’aeroplano”	Esercizio “il viaggio con il corpo e la mente”
Giovedì 28 febbraio		
Lunedì 11 marzo		
Giovedì 14 marzo	Esercizio” la sedia a dondolo”  Possono essere svolte ripetizioni degli esercizi che già si conoscono.	Esercizio “il viaggio con il corpo e la mente”
Lunedì 18 marzo		
Giovedì 21 marzo		
Lunedì 25 marzo	Esercizio “il cuore”	Esercizio “il viaggio con il corpo e la mente”
Mercoledì 27 marzo		
Giovedì 28 marzo		
Lunedì 1 aprile	Esercizio” il ghiacciolo”	Esercizio” il viaggio con il corpo e la mente”
Giovedì 4 aprile		
Lunedì 8 aprile		

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

Mercoledì 10 aprile	Ripetizioni	Esercizio” il viaggio con il corpo e la mente”
Giovedì 11 aprile		

\*Dal 25 febbraio si è introdotto un momento posteriore alle attività di rilassamento durante il quale si parla dell'esperienza, delle proprie emozioni, di ciò che è piaciuto e ciò che è piaciuto meno, ecc. Si sono anche svolte osservazioni riguardo agli esercizi che sono stati svolti molteplici volte.

### **Allegato 3: attività motoria pre e post test**

Sequenza degli esercizi da svolgere all'interno dell'attività motoria

#### Motricità globale:

- Alzare ed abbassare le spalle, una alla volta (destra, sinistra), poi insieme
- Fare ruotare la spalla, mantenendo le braccia lungo il tronco, una alla volta (destra, sinistra) poi insieme
- Allungare le braccia contro ai fianchi e poi tenderle verso l'alto il più possibile. Allungare il braccio in avanti e tenerlo teso, al segnale lasciarlo cadere

#### Schema corporeo:

- Toccare le diverse parti del corpo che vengono denominate dal docente (tocca il tuo braccio, tocca il tuo naso, ...)
- Riprodurre la posizione corporea per imitazione (dell'adulto o di un compagno)
- Riprodurre una sequenza di movimenti svolti con il corpo (batti piede, poi batti mano, fai il pugno, ...)

#### Controllo posturale – stabilizzazione del tronco:

- La carriola
- Camminare sulle ginocchia, con la schiena dritta e le braccia poste lungo il corpo
- Fare la bicicletta sdraiati sulla schiena per terra o sulla sedia senza appoggiare la schiena
- Mettersi in posizione di aeroplano sdraiati con la pancia per terra, tenendo le braccia e le gambe tese simultaneamente
- Sdraiarsi sulla schiena con le gambe piegate, ponendo il peso sull'addome strisciare grazie alla forza delle gambe
- Sollevare una palla con i piedi e poi prenderla con le mani essendo sdraiati per terra sulla schiena
- Svolgere una staffetta tenendo il braccio teso e portando un oggetto su un cucchiaio o una racchetta

#### **Allegato 4: osservazione attività motoria prima del percorso**

*Attività motoria di L.* (vedi esercizi a p., allegato 4)

Lunedì 11 febbraio 2019, L (II anno obbligatorio)

<i><b>Motricità globale</b></i>	<i><b>Schema corporeo</b></i>	<i><b>Controllo posturale</b></i>
Il bambino è in grado di svolgere in modo adeguato e corretto gli esercizi che riguardano la parte superiore del corpo (busto, spalle, braccia).	A livello globale conosce le diverse parti del corpo. Durante l'imitazione di alcune posizioni ha difficoltà nel coordinare le braccia e le gambe, posizionando unicamente la parte superiore in modo corretto. Con l'aiuto dell'adulto e nella riproduzione delle diverse fasi riesce ad arrivare al prodotto finale.	Si trova in difficoltà quando bisogna coordinare il corpo come unica unità. Per la parte inferiore si trova spesso in difficoltà: nell'esercizio della carriola non riesce a tenere entrambe le gambe tese, si focalizza sulle braccia. Durante l'esercizio della bicicletta per terra mostra difficoltà nell'appoggio della schiena sul pavimento mentre le gambe sono impegnate a svolgere un movimento in aria, e alza di conseguenza per sino il sedere.

***Osservazione:***

Si mostra sempre molto motivato nello svolgere anche esercizi che rappresentano un ostacolo per lui. Non ha timore nel chiedere aiuto e riscontrando una difficoltà spesso chiede il coinvolgimento dell'adulto per ciò che concerne i processi. Si mostra però poco coordinato a livello corporeo globale: la parte superiore viene padroneggiata bene, nonostante alcune difficoltà legate alla motricità fine date anche dalla poca esercitazione, mentre la parte inferiore, soprattutto il bacino e le gambe come unica unità sono difficili da mobilitare in maniera pensata e voluta.

Nelle attività quotidiane incontra le sue difficoltà motorie soprattutto quando vi è il momento giornaliero in cui si sta seduti sulle panchine. Si mostra irrequieto, come è anche normale per bambini in età prescolare, e spesso cerca posto sull'unica panchina che è posizionata contro il muro, in modo tale da avere un appoggio per la schiena e potersi di conseguenza focalizzare sulle gambe.

*Attività motoria di G.* (vedi esercizi a p., allegato 4)



Lunedì 11 febbraio 2019, G. (II anno obbligatorio)

<i>Motricità globale</i>	<i>Schema corporeo</i>	<i>Controllo posturale</i>
<p>Svolge gli esercizi ottenendo buoni risultati. Riesce a riprodurre i diversi movimenti tramite imitazione, e dopo alcune sperimentazioni anche con la consegna verbale.</p> <p>Mostra e verbalizza difficoltà nel passaggio dal “rigido” al “molle”: in modo volontario ha bisogno di tempo per reagire a questa azione.</p>	<p>Riproduce per imitazione i diversi movimenti, a meno che non siano azioni dei compagni inventate e poco adeguate alla consegna.</p> <p>Riconosce le diverse parti del corpo nominate dal docente. Nell’espressione individuale delle sue conoscenze pone molti dettagli (sopracciglia, unghie dei piedi, ...). Capita che non abbia a disposizione termini per distinguere parti del corpo e ne utilizza uno unico (ad esempio gamba per indicare tutto l’arto inferiore, includendo anche il ginocchio) ma si pone la domanda in modo esplicito (ma questo si chiama anche gamba? Indicando il ginocchio). Ciò può essere ricollegato anche a distrazione o dimenticanza.</p>	<p>Anche in questo caso le sue capacità sono considerate buone, svolge gli esercizi seguendo le consegne. Si confronta con unicamente nell’attività della bicicletta, durante la quale non riesce ad alzare le gambe ma utilizza le mani come supporto e alza il fondoschiena di conseguenza.</p>
<p><b>Osservazione:</b></p> <p>Giona non mostra difficoltà particolari durante le attività motorie, e anche nelle attività che vedono implicate la sua motricità fine è abile.</p> <p>Presenta però una postura rigida e innaturale quando è confrontato con situazioni nuove e momenti in cui si trova in difficoltà. Presumo dunque che utilizza il proprio corpo per comunicare in modo non</p>		

verbale un disagio, una difficoltà. Questa postura, rigida, con il viso fisso “incastrata” tra le spalle che alza e con le braccia poste in modo parallelo lungo il corpo, penso sia utilizzata come difesa corporea per prendersi il tempo interiormente per elaborare una situazione. Il tutto si sfuma quando trova una soluzione adeguata al disagio o quando decide semplicemente di non porre la sua attenzione ad esso, lasciandolo dunque in sospeso.

**Attività motoria di W.** (vedi esercizi a p., allegato 4)

Lunedì 11 febbraio 2019, W. (II anno obbligatorio)

<i><b>Motricità globale</b></i>	<i><b>Schema corporeo</b></i>	<i><b>Controllo posturale</b></i>
<p>Nelle attività in cui deve alzare ed abbassare le spalle, far ruotare le braccia mantenendole tese W. mostra grandi difficoltà sia nella coordinazione sia nel riprodurre ciò che è stato richiesto. Non riesce a tenere le braccia tese e mostra difficoltà anche nello svolgimento di attività che coinvolgono il braccio piegato.</p> <p>È un bambino che si mostra impacciato nel proprio corpo, e ciò viene manifestato anche nelle attività più basilari come il salto e la corsa.</p> <p>Spesso si sdraia sulla pancia per terra e passa molto del suo tempo in questa postura.</p>	<p>Nel verbalizzare le differenti parti del corpo è abile e ha buone competenze. Si mostra meno abile quando deve mettere in moto il proprio corpo. Nell’imitazione dell’adulto o dei pari ha difficoltà e difficilmente ammette che il suo prodotto non è “corretto”.</p>	<p>Tenendo conto delle difficoltà che presenta per ciò che concerne la motricità globale, per W. diventa davvero complesso svolgere esercizi che mettono in gioco diverse parti del corpo in diverse attività motorie. Ad esempio, svolgere il gioco della carriola diventa una sfida in quanto si ritrova con il viso sul pavimento, le braccia che non riesce a tendere accanto al viso e le gambe piegate ma sostenute a peso da qualcun altro.</p>
<p><b>Osservazione:</b></p>		

W. è un bambino che necessita aiuti specifici per le molteplici difficoltà con cui si deve confrontare. Il tutto ha inoltre ripercussioni sia in altri ambiti sia durante la sua vita quotidiana (spesso è impacciato nel vestirsi, nel mettersi le scarpe o nel lavarsi i denti correttamente).

Come già detto precedentemente W. ha avuto un ritardo significativo nella crescita, non unicamente legata al motorio. In breve tempo ha fatto evoluzioni significative in diversi ambiti, e ciò anche grazie agli aiuti opportuni esterni di cui ha potuto usufruire.

Molteplici volte cerca conferma da parte del docente riguardo a ciò che sta svolgendo, mostrandosi titubante in modo individuale. Se il docente non interviene W. si ferma piuttosto che continuare l'attività e sbagliare.

**Attività motoria di S.** (vedi esercizi a p., allegato 4)

Lunedì 11 febbraio 2019, S. (I anno obbligatorio)

<i><b>Motricità globale</b></i>	<i><b>Schema corporeo</b></i>	<i><b>Controllo posturale</b></i>
<p>S. mostra difficoltà sia nelle azioni più semplici che coinvolgono il suo corpo, sia in quelle più strutturate e complesse.</p> <p>È una bambina che è molto grande a livello fisiologico, sembra più grande dell'età che veramente ha. È cresciuta molto in un breve lasso di tempo, e si presuppone che non abbia ancora avuto modo di sperimentare appieno la sua crescita.</p> <p>Necessita dunque di vivere esperienze significative in</p>	<p>Conosce le parti del corpo più comunemente nominate, e sa indicare quale nome corrisponde a quale parte. Per imitazione riproduce posizioni scelte dai compagni o dal docente, ma spesso i processi che mette in atto per giungere ad un prodotto di similitudine non sono da lei padroneggiati.</p>	<p>È molto divertita dalle diverse attività e segue attivamente una compagna (A. I anno obbligatorio) negli esercizi. Tende ad andare per imitazione quando non pone l'attenzione alla consegna verbalizzata dal docente.</p> <p>Ha delle difficoltà fisiche nel coordinare le gambe, le braccia simultaneamente. Riesce però a svolgere tutti gli esercizi, e con una costante ripetizione trova le strategie adeguate a essere sempre più efficiente.</p>

questo ambito per potersi riconoscere nuovamente e tornare a padroneggiare il suo corpo nel migliore dei modi.		
<p><b>Osservazione:</b></p> <p>S. tende a non chiedere aiuto nel momento del bisogno, spesso il suo carattere la porta a sfidare l'adulto sperimentando i suoi limiti. Questi elementi sono da tenere in considerazione nella relazione che si instaura con la bambina, in quanto bisogna trovare le strategie adeguate a sostenerla nel migliore dei modi senza far suscitare in lei sentimenti spiacevoli per i quali potrebbe "chiudersi" in sé.</p> <p>Affronta in modo spontaneo e attivamente le attività motorie e spesso richiede di poter andare in salone a svolgere dei giochi di movimento. È una bambina che tende a cercare un'equilibrio e un'armonia con il proprio corpo, e non si scoraggia nel farlo.</p>		

### **Allegato 5: il disegno infantile**

Ho scelto di svolgere il pre test e il post test tramite il disegno perché è uno dei canali maggiormente utilizzato nell'età infantile. Disegnare significa definire un pensiero, un'idea, rendere concreto un progetto mentale tramite l'azione fisica e con il prodotto finale su carta. Per un bambino ciò significa mettere su un foglio qualcosa che ha dentro e il disegno diventa luogo di proiezione.

Ci sono diversi legami che i bambini possono sviluppare con una rappresentazione grafica, e ciò dipende se essa è spontanea o in parte guidata. Come professionisti nel nostro mestiere di docenza dobbiamo essere coscienti che un disegno non ha solo un unico significato, ma in modo trasversale ne può avere molti.

Nell'età prescolare i bambini sperimentano questa tecnica, le figure e gli elementi che disegnano tendono ad evolvere e riescono così a costruire un legame stretto con questo canale di comunicazione. Oltre agli elementi legati al realismo visivo, alla trasparenza, ecc. può essere fondamentale il colloquio relativo al modo di vedere il disegno, in modo tale che il lato simbolico sia inserito in un contesto di significato e per poter avere una chiave di lettura vicina all'idea del bambino. (V. Simona, modulo: Sviluppo affettivo, 2017).

## Allegato 6: descrizione dei dati raccolti prima della sperimentazione

### Autoritratto di L.\*

*\*In questo genere di lavoro bisogna anche considerare le tecniche utilizzate, le abilità di motricità fine del bambino e la gestione dello spazio a disposizione per il lavoro. Questi elementi vanno ad influire sulla produzione grafica.*

*Gli autoritratti sono stati svolti nel mese di gennaio, con l'opportunità di presentare verbalmente il lavoro concluso ai compagni. La dimensione del foglio è A3.*



Questo è l'autoritratto di L. (II obbligatorio).

Nel prodotto figura una struttura centrale divisa in due che corrisponde al proprio corpo. Sono presenti anche gli arti principali e i particolari legati al volto.

Durante il lavoro L. era seduto accanto ad una bambina molto competente e spesso osservava il suo lavoro per autoregolarsi e comprendere quando avesse concluso.

Dunque, da questo prodotto posso comprendere che il bambino ha acquisito una conoscenza di base della sua struttura corporea, ma che nella rappresentazione necessita comunque di un confronto con i pari. Nella nominazione ha verbalizzato i seguenti elementi: *capelli, orecchie, occhi, bocca, naso, collo, pancia, braccia, gambe e dita*. I termini che non figurano graficamente sono stati aggiunti nel momento in cui il bambino ha osservato nuovamente il suo lavoro.

*Autoritratto di G.\**



Questo è il prodotto di G. (II obbligatorio). In modo individuale e senza alcun confronto con i compagni esso ha rappresentato sé stesso, mostrando oltre alla struttura centrale anche lo spessore dei suoi arti nella parte superiore del corpo. La rappresentazione è inoltre legata alla realtà tenendo conto dei colori che esso utilizza. La parte inferiore è composta unicamente dalle gambe. Come supporto per lo svolgimento del disegno ha utilizzato lo specchio presente in sezione.

Nella nominazione dei componenti ha verbalizzato: testa, capelli, occhi, sopracciglia, orecchie, naso, bocca, collo, braccio destro, braccio sinistro, pancia, gambe, piedi.

Dal suo lavoro posso ipotizzare che l'idea che ha del proprio corpo è evoluta ed è in costante evoluzione. Figura anche lo spessore che viene poco rimarcato dai bambini in età prescolastica. Nella nominazione è sicuro delle diverse parti che ha disegnato e sa indicarle in modo appropriato anche sul suo corpo.

*Autoritratto di W.\**



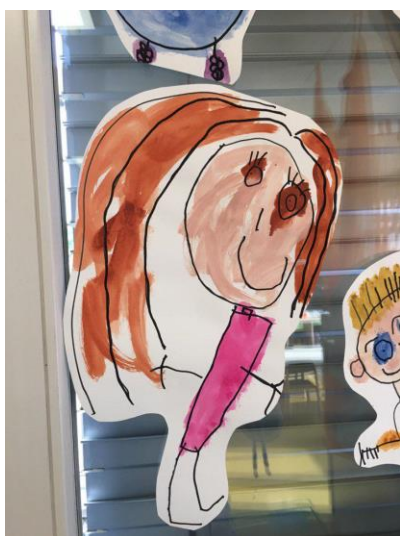
William mostra ampie difficoltà per ciò che concerne la motricità fine e ciò ha grandi ripercussioni nell'ambito grafico-pittorico. Questa è la figura di sé che ha riprodotto nel mese di gennaio, ed è un'evoluzione molto lavorata tenendo conto delle sue competenze a inizio anno. Figurano dettagli come le orecchie e le sopracciglia, inoltre utilizza i colori tenendo conto delle sue caratteristiche fisiche e dei vestiti che indossa. Nella rappresentazione ha mostrato difficoltà per ciò che concerne le proporzioni questo è dato dalle difficoltà nello svolgere movimenti ristretti, ma nella verbalizzazione delle parti del corpo sa essere più dettagliato e

puntuale. Il bambino nella presentazione del disegno ha nominato: testa, capelli, orecchie, sopracciglia, ciglia sopra e sotto l'occhio, bocca, naso, collo, pancia e schiena, le braccia con le

*dita, le gambe puntualizzando che ci sono anche le ginocchia, le pantofole all'interno delle quali ci sono i piedi e le dita.*

In questo caso è stato fondamentale permettere al bambino di accompagnare il disegno con le parole per poter comprendere quali sono le sue conoscenze riguardo al proprio corpo.

*Autoritratto di S.\**



S. (I obbligatorio), non è una grande appassionata del disegno. Spesso svolge il compito velocemente per poter andare a fare qualcosa d'altro. In questo caso la rappresentazione grafica mostra elementi legati alla poca dedizione che la bambina ha investito: le dita sono tre per arto ma nella verbalizzazione ammette che ne mancano due.

La figura umana è composta dalla testa, un corpo centrale e gli arti (gambe e braccia). I capelli, molto folti e lunghi della bambina, vengono rappresentati in modo distaccato.

Nella verbalizzazione figurano, oltre alle parti disegnate, l'ombelico e le orecchie. Facendo notare le differenze legate alla distrazione la bambina ammette di non aver avuto voglia di disegnare elementi mancanti di cui però è a conoscenza.

## Allegato 7: descrizione dei dati raccolti dopo la sperimentazione

### Autoritratto di L.

\*Gli autoritratti sono stati svolti dopo la sperimentazione, durante la giornata del 15 aprile 2019. La tecnica è stata scelta in base al percorso grafico pittorico/artistico che si stava svolgendo in quel periodo in sezione. La dimensione del foglio è A4.



Questo è il l' autoritratto di L. dopo aver svolto molteplici momenti di rilassamento. La figura riportata assomiglia a quella svolta nel mese di gennaio, qui vi è l'aggiunta di elementi che nel disegno precedente non figuravano, come le orecchie e il collo. La proporzione del corpo centrale rispetto alla testa corrisponde maggiormente alla realtà e la lunghezza degli arti pure.

In modo grafico da questo prodotto si può dedurre poco per ciò che concerne miglioramenti motori; nella produzione le tecniche e le dimensioni del foglio hanno sicuramente influito sul prodotto, come anche fattori esterni con cui si è confrontati quotidianamente

all'interno del contesto scolastico.

Nella verbalizzazione delle parti del corpo sono stato verbalizzati i termini di cui era già a conoscenza e ci son state alcune aggiunte: *polso, gomito, sedere e schiena*. Durante il momento di presentazione del lavoro accompagnato dal parlato, il bambino ha osservato sé stesso e meno il disegno. Si può pensare che il percorso svolto abbiamo portato il bambino a prestare più attenzione alle diverse parti del suo corpo.

### Autoritratto di G.

G. ha svolto il lavoro in modo autonomo e la struttura corporea è la stessa. Sono presenti in questo caso più dettagli; le orecchie, le sopracciglia. Inoltre, lo spessore delle braccia è stato nuovamente rappresentato e applicato anche agli arti inferiori. I piedi figurano come unica unità, non ne rappresenta le dita.

Nella verbalizzazione le componenti vengono ripetute e in aggiunta vi sono questi termini: *ginocchia, lingua, schiena e sedere*.





È difficile trarre delle conclusioni dal lavoro grafico in quanto i bambini alla scuola dell'infanzia sono influenzati da molteplici fattori anche durante la produzione di un disegno. La cura e l'impegno dedicati al lavoro sono però in parte emersi in modo autonomo il quale ha detto "ho imparato a fare le dita". Durante la presentazione i compagni hanno valorizzato il suo prodotto facendogli notare la somiglianza reale.

#### *Autoritratto di W.*



La dimensione del foglio risulta un ostacolo legato alle difficoltà di motricità fine che W. sta cercando di superare. La figura rappresentata è composta da una parte centrale dalla quale partono gli arti del corpo, La proporzione è esatta se si tiene conto che le gambe sono più lunghe delle braccia. Figurano tutte le dita delle mani di cui sa anche i nomi, le quali partono dalla fine dell'arto a differenza del prodotto precedente. I colori vengono utilizzati con un legame diretto alla realtà; il bambino ha gli occhi chiari.

Durante il momento di presentazione il bambino riconosce su sé stesso diverse parti del corpo e si guarda quando parla di esse.

Verbalizza e ammette la difficoltà nello svolgere gli elementi più piccoli come le orecchie tramite gli strumenti a disposizione per fare il compito.

La sua conoscenza delle parti del corpo era già dettagliata durante il mese di gennaio, essa è rimasta invariata.

#### *Autoritratto di S.*

La rappresentazione è simile alla precedente per ciò che riguarda la figura nel complesso. Vi è una parte centrale, la testa e i capelli sono anche in questo caso distaccati. Nella rappresentazione più puntuale degli arti, un braccio ha tre dita mentre l'altro ne ha cinque. In questa immagine sembra figurare inoltre l'ombelico, che la volta precedente era stato unicamente nominato.



Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

Nella verbalizzazione S. sa riprendere gli elementi che ha fatto emergere anche nel corso dell'ultima presentazione. In aggiunta verbalizza la schiena e il sedere come alcuni degli altri soggetti.

**Allegato 8: descrizione dei dati raccolti durante le pratiche di rilassamento**

*L. durante i momenti di rilassamento*

Tabella 1 – osservazione di L. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: la piccola ranocchia

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 18 febbraio	Intervento 2 – 20 febbraio	Intervento 3 – 21 febbraio
L. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	In parte, la respirazione non è idonea	In parte, la respirazione non è corretta	In parte, la respirazione non è corretta
	<i>si distrae</i>	No	Si	No
	<i>distrae i compagni</i>	No	Si, osserva un compagno e prova ad appoggiare le sue mani sulla pancia dell'amico.	No
	<i>respira correttamente</i>	No, il bambino sperimenta l'ispirazione e l'espirazione con le mani appoggiate sulla propria pancia	No	Il bambino prova a rendere il suo respiro "normale" e regolare

Tabella 2 – osservazione di L., durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: l'areoplano

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori: il bambino ...</b>	Intervento 1 – 25 febbraio	Intervento 2 – 28 febbraio	Intervento 3 – 11 marzo
L.	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	-

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

(II anno obbligatorio)	<b><i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i></b>	Si	Si	-
	<b><i>si distrae</i></b>	Si, cerca il contatto con i compagni	No	-
	<b><i>distrae i compagni</i></b>	Si, durante l'atterraggio si mette sempre accanto allo stesso compagno	No	-
	<b><i>respira correttamente</i></b>	Si	Si	-

Tabella 3 – osservazione di L. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: la sedia a dondolo

<b><i>Bambino osservato:</i></b>	<b><i>Indicatori:</i></b>	<b>Intervento 1 – 14 marzo</b>	<b>Intervento 2 – 18 marzo</b>	<b>Intervento 3 – 21 marzo</b>
L.  (II anno obbligatorio)	<b><i>svolge l'esercizio</i></b>	Si	Si	Si
	<b><i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i></b>	No, è in difficoltà nel tenere le cosce appoggiate al petto.	No, è in difficoltà nell'assumere la posizione iniziale corretta.	In parte, con l'aiuto del docente
	<b><i>si distrae</i></b>	No	No	No
	<b><i>distrae i compagni</i></b>	No	No	Si, richiede l'attenzione dei compagni nella riuscita dell'esercizio
	<b><i>respira correttamente</i></b>	Si	Si	Si

Tabella 4 – osservazione di L. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: il cuore

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 25 marzo	Intervento 2 – 27 marzo	Intervento 3 – 28 marzo
L.  (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	Si	Si	Si
	<i>si distrae</i>	No	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	No	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si

Tabella 5 – osservazione di L. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: il ghiacciolo

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 1° aprile	Intervento 2 – 4 aprile	Intervento 3 – 8 aprile
L.  (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	In parte, nel momento in cui deve lasciarsi andare svolge le azioni in modo frettoloso	In parte, la difficoltà sta nello “sciogliersi” lentamente	Si
	<i>si distrae</i>	No	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	No	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si

Nell'esercizio del ghiacciolo, tutto il gruppo ha mostrato nel primo approccio difficoltà nella lentezza. È stato importante lasciare ai bambini provare più volte a “sciogliersi” con il proprio ritmo e poi provare a farlo tutti assieme con la docente come supporto.

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

L. tende a non disturbare più i compagni e non si distrae facilmente, prova piacere nelle attività e lo si può dedurre sia dalla sua partecipazione attiva sia dai momenti verbali legati alle attività motorie. L'AM pone l'attenzione sulla lentezza da dedicare nel momento in cui si vanno a distendere i muscoli, L. ripete ogni volta con molta attenzione senza perdere la motivazione, riuscendo così pian piano a migliorarsi nel processo. In questo caso, tornare distesi è un sollievo dopo la fatica. L. rimane tranquillo finché non viene chiamato per la prossima attività.

Tabella 6 – osservazione di L. durante i momenti di immaginazione guidata

Esercizi: immaginazione guidata

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori: il bambino ...</b>	Esercizio 1 – interventi il 18, 21, 25, 28 febbraio	Esercizio 2 – interventi il 11, 14, 18, 21 marzo	Esercizio 3 – interventi il 25, 28 marzo e 1° aprile	Esercizio 4 – interventi il 4, 8 11 aprile
L. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si, quando presente	Si	Si
	<i>chiude gli occhi</i>	In parte	Si	Si	Si
	<i>si distrae</i>	In parte	No	Si, il 1° aprile	No
	<i>distrae i compagni</i>	Si	No	No	No
	<i>respira correttamente</i>	In parte	Si	Si	In parte

G. durante i momenti di rilassamento

Tabella 1 – osservazione di G. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: la piccola ranocchia

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 18 febbraio	Intervento 2 – 20 febbraio	Intervento 3 – 21 febbraio

G. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	No, non vuole partecipare attivamente	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	-	In parte, non appoggia le mani sulla pancia per percepire la respirazione	Il docente gli chiede di appoggiare le mani sulla pancia.
	<i>si distrae</i>	-	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	-	No	No
	<i>respira correttamente</i>	-	Si	Si

Tabella 2 – osservazione di G. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: l'areoplano

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori: il bambino ...</b>	Intervento 1 – 25 febbraio	Intervento 2 – 28 febbraio	Intervento 3 – 11 marzo
G. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	In parte, non ha difficoltà ma non mostra particolare entusiasmo	Si	Si
	<i>si distrae</i>	Si, cerca T. e lo segue nell'esercizio	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	Si, durante l'atterraggio si sdraia velocemente	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

Tabella 3 – osservazione di G. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: la sedia a dondolo

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 14 marzo	Intervento 2 – 18 marzo	Intervento 3 – 21 marzo
G.  (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	In parte	In parte	Si
	<i>si distrae</i>	In parte, ride quando inizia a dondolare	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	No	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si

Tabella 4 – osservazione di G. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: il cuore

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 25 marzo	Intervento 2 – 27 marzo	Intervento 3 – 28 marzo
G.  (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	Si	Si	Si
	<i>si distrae</i>	No	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	No	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si

Come per molti altri, questa attività ha catturato l'interesse di G., il quale non ha voluto però provare lo strumento di supporto (stetofonendoscopio) portato nel corso del secondo intervento. Ha chiesto la sperimentazione di esso in un momento non dedicato al rilassamento.

Nel momento posteriore all'esercizio sa ritornare sull'attività in modo preciso e cronologico, ricordando quando il battito era "lento", quando e perché aumenta e infine quando "torna come



prima”. Le sue abilità sia lessicali che cognitive di ritorno all’esercizio sono buone e adeguate alla sua età.

Tabella 5 – osservazione di G. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: il ghiacciolo

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 1° aprile	Intervento 2 – 4 aprile	Intervento 3 – 8 aprile
G. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l’esercizio</i>	Si	Si	-
	<i>riesce a svolgere l’esercizio correttamente</i>	No	No	-
	<i>si distrae</i>	No	No	-
	<i>distrae i compagni</i>	No	No	-
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	-

Durante questo esercizio G. era in difficoltà “a sciogliersi” e la posizione che assumeva in quel momento dell’attività rispecchiava la posizione che assume in diversi momenti della giornata: testa bassa incastrata tra le spalle alte, braccia lungo il corpo e il resto del corpo rigido. Il passaggio da uno stato all’altro accadeva in un’unica azione, quella di sdraiarsi. È stato ammirevole vedere che però il bambino non si è mostrato in difficoltà e ha continuato a partecipare. Durante l’intervento tre purtroppo era assente.

Tabella 6 – osservazione di G. durante i momenti di immaginazione guidata

Esercizi: immaginazione guidata

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori: il bambino ...</b>	Esercizio 1 – interventi il 18, 21, 25, 28 febbraio	Esercizio 2 – interventi il 11, 14, 18, 21 marzo	Esercizio 3 – interventi il 25, 28 marzo e 1° aprile	Esercizio 4 – interventi il 4, 8 11 aprile
G. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l’esercizio</i>	In parte	Si	Si	Si
	<i>chiude gli occhi</i>	No	No	In parte	In parte
	<i>si distrae</i>	In parte	No	No	No

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

	<i>distrae i compagni</i>	Si	No	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si	Si

W. durante i momenti di rilassamento

Tabella 1 – osservazione di W. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: la piccola ranocchia

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 18 febbraio	Intervento 2 – 20 febbraio	Intervento 3 – 21 febbraio
W. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	In parte	-	-
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	Rimane sdraiato e guarda i compagni	-	-
	<i>si distrae</i>	No	-	-
	<i>distrae i compagni</i>	No	-	-
	<i>respira correttamente</i>	No	-	-

Tabella 2 – osservazione di W. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: l'areoplano

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori: il bambino ...</b>	Intervento 1 – 25 febbraio	Intervento 2 – 28 febbraio	Intervento 3 – 11 marzo
W. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	-	-	In parte
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	-	-	In parte, ha difficoltà nel tenere le braccia tese
	<i>si distrae</i>	-	-	Si

	<i>distrae i compagni</i>	-	-	Si
	<i>respira correttamente</i>	-	-	Si

Tabella 3 – osservazione di W. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: la sedia a dondolo

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	<b>Intervento 1 – 14 marzo</b>	<b>Intervento 2 – 18 marzo</b>	<b>Intervento 3 – 21 marzo</b>
W. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	In parte, ha difficoltà ad aiutarsi con le braccia nel tenere le gambe al petto	In parte	In parte
	<i>si distrae</i>	In parte, rendendosi conto di non riuscire	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	Si, cerca la loro attenzione	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si

Tabella 4 – osservazione di W. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: il cuore

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	<b>Intervento 1 – 25 marzo</b>	<b>Intervento 2 – 27 marzo</b>	<b>Intervento 3 – 28 marzo</b>
W. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	In parte	Si	Si
	<i>si distrae</i>	No	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	No	No	No

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si
--	------------------------------	----	----	----

Dai dati si può capire che durante questa attività W. ha partecipato sempre e, al contrario di altre situazioni, non si è distratto. In diversi momenti si è potuto osservare come traesse piacere dall'esercizio, nonostante esso implicasse la corsa.

Il fenomeno del battito del cuore ha catturato la sua attenzione anche in altri momenti della giornata, nei quali si presentava dal docente verbalizzando in che modo percepisse il suo cuore.

Tabella 5 – osservazione di W. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: il ghiacciolo

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	<b>Intervento 1 – 1° aprile</b>	<b>Intervento 2 – 4 aprile</b>	<b>Intervento 3 – 8 aprile</b>
W. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	No, la posizione di tensione e rigidità non viene svolta correttamente	No, la posizione di tensione e rigidità non viene svolta correttamente	No, la posizione di tensione e rigidità non viene svolta correttamente
	<i>si distrae</i>	Si, parla durante l'esercizio	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	In parte	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si

Nelle attività in cui il passaggio da rigido a morbido sono evidenti W. è confrontato con le sue difficoltà motorie. Nel corso di questo esercizio però si mette in gioco e si focalizza sui processi, anche tramite l'osservazione dei compagni e la richiesta di osservazione da parte del docente "è giusto così?". Nello sviluppo degli interventi non riesce nel prodotto, ma il fatto che non lasci perdere e si sia concentrato sul provare è stato un grande traguardo per il bambino.

Tabella 6 – osservazione di W. durante i momenti di immaginazione guidata

Esercizi: immaginazione guidata

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori: il bambino ...</b>	Esercizio 1 – interventi il 18, 21, 25, 28 febbraio	Esercizio 2 – interventi il 11, 14, 18, 21 marzo	Esercizio 3 – interventi il 25, 28 marzo e 1° aprile	Esercizio 4 – interventi il 4, 8 11 aprile
W. (II anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	In parte	In parte	Si	Si
	<i>chiude gli occhi</i>	In parte	No	Si	Si
	<i>si distrae</i>	In parte	No	Si	No
	<i>distrae i compagni</i>	No	In parte	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si	Si

Durante i primi interventi W. era assente e successivamente il bambino ha seguito con difficoltà i momenti di immaginazione guidata. Lo sforzo cognitivo e la capacità di rimaner tranquilli per un lasso di tempo lungo (circa sei minuti) sono elementi che hanno ostacolato il bambino. Il quale ha partecipato a volte e inizialmente per questo motivo tendeva anche a distrarsi. Poi con la ripetizione sembra aver acquisito una certa fiducia, iniziando a chiudere gli occhi per una parte dell'attività. Ci sono poi stati altri elementi esterni che hanno influenzato il suo atteggiamento a scuola, e che hanno dunque avuto ripercussioni anche su questo percorso.

*S. durante i momenti di rilassamento*Tabella 1 – osservazione di S. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: la piccola ranocchia

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 18 febbraio	Intervento 2 – 20 febbraio	Intervento 3 – 21 febbraio

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

S.  (I anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	No	In parte, si sdraia prima sulla pancia e poi si rigira	Si
	<i>si distrae</i>	Si distrae con la sua amica A.	Parla durante l'attività	In parte
	<i>distrae i compagni</i>	Si	In parte	No
	<i>respira correttamente</i>	Difficile dirlo in quanto non segue l'esercizio correttamente	Difficile dirlo in quanto non segue l'esercizio correttamente	Si

Tabella 2 – osservazione di S. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: l'areoplano

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori: il bambino ...</b>	Intervento 1 – 25 febbraio	Intervento 2 – 28 febbraio	Intervento 3 – 11 marzo
S.  (I anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	In parte, quando corre non tiene le braccia tese	In parte	In parte
	<i>si distrae</i>	Si, corre andando a disturbare la compagna A.	In parte	Si
	<i>distrae i compagni</i>	Si	No	Si
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si

Tabella 3 – osservazione di S. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: la sedia a dondolo

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 14 marzo	Intervento 2 – 18 marzo	Intervento 3 – 21 marzo
---------------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

S.  (I anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	In parte	In parte	Si
	<i>si distrae</i>	In parte	No	Si, guarda fuori dalla finestra
	<i>distrae i compagni</i>	No	No	No
	<i>respira correttamente</i>	Si	Si	Si

Dopo le vacanze di carnevale l'attitudine di S. è migliorata molto e questo con conseguenze anche riguardo al suo atteggiamento nei confronti delle attività proposte. Durante i primi due interventi prova a svolgere "la sedia a dondolo" ma con determinate difficoltà legate al tenere le cosce appoggiate al petto. Durante l'ultimo intervento ha imitato la compagna A. la quale si sosteneva con le braccia. Qui il processo messo in atto dalla bambina le ha permesso di beneficiare dell'oscillazione svolta. Il suo volto era divertito e nonostante le difficoltà motorie sembrava provasse piacere nel gioco.

Nel corso delle settimane successive in più momenti liberi della giornata ha provato individualmente a svolgere questo gioco.

Tabella 4 – osservazione di S. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: il cuore

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	<b>Intervento 1 – 25 marzo</b>	<b>Intervento 2 – 27 marzo</b>	<b>Intervento 3 – 28 marzo</b>
S.  (I anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	Si	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	In parte, quando le si chiede di correre segue la compagna e presta poco attenzione all'attività	Si, quando viene richiamata	Si
	<i>si distrae</i>	In parte	No	No
	<i>distrae i compagni</i>	In parte	No	No

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé

	<i>respira correttamente</i>	-	Si	Si
--	------------------------------	---	----	----

Durante il secondo intervento, grazie anche al supporto portato, la bambina si mostra più attenta e nel momento dell'ascolto del battito del cuore predilige sempre lo stesso luogo nel salone, su un piccolo tappeto. Il momento di tranquillità e di ascolto ha una durata maggiore in confronto a quello che avviene in altre attività.

Tabella 5 – osservazione di S. durante gli esercizi di rilassamento

Esercizio: il ghiacciolo

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori:</b>	Intervento 1 – 1° aprile	Intervento 2 – 4 aprile	Intervento 3 – 8 aprile
S. (I anno obbligatorio)	<i>svolge l'esercizio</i>	-	Si	Si
	<i>riesce a svolgere l'esercizio correttamente</i>	-	In parte	In parte
	<i>si distrae</i>	-	Si	Si
	<i>distrae i compagni</i>	-	Si, si avvicina alla compagna A.	No
	<i>respira correttamente</i>	-	Si	Si

Per questioni famigliari la bambina si è assentata il 1° aprile. Al suo rientro la bambina si è mostrata irrequieta e poco motivata nel collaborare durante le attività proposte. È dunque stato difficile renderla partecipe in modo concreto e funzionale durante gli interventi 2 e 3. Si è pensato che la bambina fosse in parte influenzata dagli avvenimenti privati e che ciò avesse una marcata conseguenza sul suo comportamento a scuola.

Tabella 6 – osservazione di S. durante i momenti di immaginazione guidata

Esercizi: immaginazione guidata

<b>Bambino osservato:</b>	<b>Indicatori: il bambino ...</b>	Esercizio 1 – interventi il 18, 21, 25, 28 febbraio	Esercizio 2 – interventi il 11, 14, 18, 21 marzo	Esercizio 3 – interventi il 25, 28 marzo e 1° aprile	Esercizio 4 – interventi il 4, 8 11 aprile



S. (I anno obbligatorio)	svolge l'esercizio	Si	Si	Si	Si
	chiude gli occhi	No	Si	Si	In parte
	si distrae	In parte	In parte	No	In parte
	distrae i compagni	In parte	No	No	No
	respira correttamente	Si	Si	Si	Si

Nella tabella n° 6 i dati sono altalenanti, non vi è né una costanza, né un'evoluzione costante. S. in queste settimane ha lavorato in modo puntuale sia sul suo atteggiamento sia sulla sua relazione con A., che ha una grande influenza su di lei. Inoltre, bisogna anche tener conto dei fattori famigliari per comprendere alcuni dei dati riportati, come ad esempio la distrazione e l'eventuale chiusura degli occhi.

Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé



Questa pubblicazione, Quanto mi conosco? Le pratiche di rilassamento come mezzo per assumere maggior consapevolezza di sé, scritta da Bekcic Sanja, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.