

# Benessere a scuola

Lavoriamo sull'obiettivo dell'Agenda 2030: "Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età". Prendiamo insieme consapevolezza di ciò che viviamo e proponiamo un percorso di mindfulness

di **Beatrice Soave** 08 settembre 2020

## **COMPETENZE CHIAVE EUROPEE**

- Competenze sociali e civiche.

## **TRAGUARDO DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

- Il bambino impara a vivere con consapevolezza ogni esperienza.

## **OBIETTIVI**

- Prendere consapevolezza di ciò che si sta vivendo.
- Focalizzare l'attenzione sul respiro.
- Prendere consapevolezza di azioni ed emozioni.

## **ANNI 3-4: RESPIRO E STO BENE**

1. Suoni intorno a noi
2. Impariamo a respirare
3. Il respiro che calma

## **ANNI 4-5: MINDFULNESS A SCUOLA**

1. "Venerdì" per il futuro
2. Il tam-tam dei pensieri
3. Circle time delle emozioni
4. Giocare con gioia
5. Grazie perché...

- **Sperimentare pratiche di benessere.**

*La pratica della consapevolezza può essere applicata a qualsiasi momento o attività della giornata. Proponiamo le esperienze in diversi luoghi e momenti: sezione, giardino, a pranzo, durante il gioco.*

*Con i più grandi proponiamo delle routine “avanzate” che non riguardano lo sviluppo dell'autonomia, ma l'incremento del benessere dei bambini a scuola. Sono pratiche che producono benefici a livello fisico e mentale e che avranno ricadute anche nella vita personale; perciò prepariamoci con sensibilità e competenza a offrirle ai bambini.*

## **ANNI 3-4: RESPIRO E STO BENE**

### **ATTIVITÀ 1**

#### **Suoni intorno a noi**

- Sediamoci con i bambini a terra distanziati con le gambe incrociate, se possibile all'aperto su un prato.
- Invitiamo i bambini a chiudere gli occhi e a porre attenzione a tutti i suoni che percepiscono. Chiediamo: **“Quali suoni o rumori hai sentito? Qual è quello che hai preferito? Quale invece ti ha disturbato?”**.
- Al termine della discussione chiediamo di ascoltare di nuovo e di focalizzare l'ascolto sul suono piacevole.
- Apriamo uno zaino ed estraiamo le campane tibetane, se le abbiamo a disposizione, oppure altri strumenti a suono “lungo” come piatto sospeso, piattini sonori, triangolo...
- Sostituiamo il suono dei rumori ambientali con quello di uno degli strumenti. Invitiamo i bambini ad ascoltare il suono a occhi chiusi, finché non svanisce. Chiediamo di aprire gli occhi solo quando non lo sentono più.
- Questa esperienza è molto utile per **calmare l'atmosfera del gruppo** e nei momenti di passaggio. In questo caso, al termine dell'ascolto possiamo condividere con i bambini che cosa andremo a fare nell'attività successiva.

### **ATTIVITÀ 2**

## Impariamo a respirare

- Portiamo l'attenzione dei bambini sul respiro: chiediamo se sanno **cos'è, da dove viene, a che cosa serve**.
- Focalizziamo l'attenzione sul movimento che compie la pancia durante la respirazione, per aiutarli a capirne meglio il meccanismo: stendiamoci in posizione supina e mettiamo sulla pancia di ciascun bambino un peluche.
- Chiediamo ai bambini di “dondolarlo” con la pancia facendo dei bei respiri: inspirando la pancia si gonfia e il peluche sale, il contrario avviene espirando.



### ATTIVITÀ 3

## Il respiro che calma

- Mostriamo ai bambini come concentrarsi su un'espirazione lunga, per rilassarsi e sentirsi più calmi.
1. Sediamoci di fronte ai bambini con le gambe incrociate e la schiena dritta. Intoniamo, a voce bassa, una canzone dolce, per indurre nei bambini un senso di rilassatezza. Cantiamo finché notiamo nei bambini un ritmo di respirazione regolare e naturale.
  2. Inspiriamo contando fino a due ed espiriamo contando fino a quattro. Raccontiamo che devono inspirare piano piano ed espirare lentamente e a lungo, come se dovessero sostenere delle bolle di sapone in aria. Dopo l'esercizio immaginativo proviamo con le

bolle vere. Quando i bambini sono irrequieti ricordiamogli questo tipo di respirazione e magari pratichiamola insieme a loro per sostenerli.

- Guardiamo un video con [esercizi di respirazione](#).
- Infine, proponiamo e animiamo, con i gesti suggeriti, la **filastrocca del RespiRospo**.

## Filastrocca del RespiRospo

*Ecco che arriva il Respirospo... [produciamo un tremolio di strumenti]*

*Non vive in città [imitiamo con la voce i rumori della città]*

*e nemmeno nel bosco. [ricreiamo i rumori del bosco (con richiami per uccelli, voce)]*

*Si dice di lui che sia un tipo un po' losco, [tremiamo di paura]*

*si aggira di giorno in cerca di amici, [camminiamo liberamente]*

*di notte va a spasso usando la bici. [con la schiena a terra simuliamo la pedalata con le gambe in aria]*

*A volte saltella [saltelliamo]*

*a volte striscia [strisciamo]*

*però non è fatto come una biscia. [rialziamoci in piedi di scatto]*

*Respira in modo un po' rumoroso [respiriamo rumorosamente]*

*è tutto verde e anche peloso. [diciamo: Blehhhhhh]*

*Nessuno al mondo l'ha mai incontrato [facciamo segno di no con il dito]*

*solo si sente ogni tanto il suo fiato. [respirano profondamente]*

*Forse un giorno lo vedrai proprio tu [indichiamo un compagno con il dito]*

*e farete a gara a chi respira di più! [finale con tutti gli strumenti che suonano]*

## ATTIVITÀ 4

### Camminata consapevole

- Anche una passeggiata può diventare un'attività "consapevole", per esempio se usciamo all'aperto e proponiamo di camminare ascoltando le sensazioni che ci rimanda il nostro corpo. Spieghiamo ai bambini che devono stare in silenzio per porre l'attenzione sul corpo che cammina: "sento freddo o caldo? Mi sento bene o faccio fatica?".
- Successivamente, spostiamo l'attenzione verso i suoi suoni e gli odori che ci circondano.
- Al termine raccontiamoci che cosa abbiamo visto o sentito e che ci ha colpito. Lo stesso procedimento possiamo applicarlo in qualsiasi momento della giornata.

# ANNI 4-5: MINDFULNESS A SCUOLA

## ATTIVITÀ 1

### I Venerdì per il futuro

- Parliamo di benessere e consapevolezza, e proponiamo attività in questo senso. La [mindfulness](#) è infatti un'attitudine che si coltiva attraverso una pratica di meditazione.
- Spieghiamo ai bambini il significato del movimento [Friday for future](#).  
Presentiamo la figura di Greta per far capire loro che non si è mai troppo piccoli per fare la differenza. Proponiamo ai bambini di manifestare e dare il loro contributo con delle esperienze da fare un venerdì al mese.
- Utilizziamo come piazza simbolica il nostro cortile, oppure se possibile usiamo il salone interno al nostro edificio scolastico.
- In questa occasione potremmo fare:
  - delle letture all'esterno/interno che parlino di natura;
  - abbracciare gli alberi;
  - toccare e annusare la natura;
  - disegnare;
  - cantare canzoni sul tema della natura o dell'ecologia;
  - inventare delle filastrocche o degli slogan.



## ATTIVITÀ 2

### Il tam-tam dei pensieri

- Sediamoci tutti in cerchio distanziati e annunciamo con due colpi di tamburo (tam-tam) che stiamo per leggere una frase o un testo (a tema ambiente o altro).
- Dopo la lettura esprimiamo il nostro pensiero oppure poniamo delle domande per avviare la riflessione.
- Passiamo il tamburo a un bambino che vuole raccontare ciò che la lettura gli ha suscitato. Prima di esprimere il proprio pensiero invitiamo a suonare il tamburo.
- Possiamo inventare/costruire un tamburo speciale (**Per fare**) da utilizzare esclusivamente per questa attività.
- Ricordiamoci di lavarci le mani prima e dopo quest'attività, visto che condividiamo l'utilizzo dello strumento.

#### PER FARE

### Costruiamo il tam-tam

#### CHE COSA SERVE

Piccoli vasi da giardino in plastica, palloncini, bastoncino tipo spiedino, tappo di sughero, materiali per decorare.

#### COME SI FA

1. Tagliamo il palloncino e usiamolo per coprire l'apertura del vaso (in alternativa utilizziamo dello scotch).
2. Decoriamo il vaso a piacere con i materiali che abbiamo a disposizione.
3. Infiliamo lo spiedino nel tappo per fare il battente e decoriamolo con nastri e fili colorati.





### ATTIVITÀ 3

## Circle time delle emozioni

- Aiutare i bambini a percepire le proprie emozioni, nel momento in cui le vivono, significa aiutarli a gestirle. Prepariamo delle carte con i principali simboli meteorologici, possiamo anche usare quelli del calendario.
- Chiediamo ai bambini di abbinare le emozioni ai simboli che meglio le rappresentano. Una volta fatto questo gioco possiamo creare la routine che ogni bambino sceglie il simbolo meteorologico che rappresenta il sentire di quel momento e, se vuole, lo racconta.

### ATTIVITÀ 4

## Giocare con gioia

- Aiutiamo i bambini a comprendere, attraverso l'esperienza del gioco, che non è importante vincere o perdere, ma apprezzare la gioia di stare bene insieme, con spensieratezza.
- Questo principio i bambini possono sperimentarlo attraverso giochi cooperativi e anche quando si impegnano in piccole gare. Alleniamoli a superare la frustrazione di non essere

arrivati “primi” spostando l’attenzione dal risultato finale al percorso fatto, valorizzando e lodando il loro impegno.

- Proponiamo un gioco semplice, una piccola “sfida” all’aperto: diamo a ogni bambino una lista di elementi naturali da ricercare (3 foglie grandi e 3 piccole, 5 sassi, 2 rametti secchi, 1 filo d’erba...) nel minor tempo possibile.

## ATTIVITÀ 5

### Grazie perché...

- Insegnare la gratitudine significa far comprendere ai bambini che nulla ci è dovuto e significa anche accompagnarli nel superamento della fase in cui il principio del piacere domina le emozioni. **Abituiamo i bambini a dire grazie** ogni qualvolta qualcuno fa un gesto gentile per noi, un gesto di cura, di aiuto nella nostra giornata scolastica.
- Attraverso la discussione cerchiamo un gesto gentile da abbinare alla parola grazie, in modo da renderla visibile: per esempio mandare un bacio con la mano, il gesto di un abbraccio, una mano sul cuore...
- Alleniamoci, magari a fine giornata, a trovare i motivi per cui provare gratitudine: la cuoca che ha preparato un buon pasto, la maestra che ha letto una bella storia, un amico che ci ha insegnato un gioco nuovo...



### Per saperne di più...

- Willey, K. (2018). *Respira insieme all'orso*. Milano: Editrice Il castoro.
- Mazzoli, E. (2019). *La ginnastica degli animali*. Torino: Il leone verde edizioni.



- Per approfondire sulla mindfulness guarda l'intervista a [Rossana De Beni](#)

## 👁 Osserviamo e valutiamo

Durante il percorso osserviamo se ognuno:

- partecipa con entusiasmo;
- si mette in gioco con serenità;
- si focalizza su quanto richiesto.

Chiediamo: come ti sei sentito durante i giochi?

Riflettiamo: abbiamo agito nel rispetto della sensibilità di ciascuno?