

Ci si rilassa...

Creare per il momento della nanna un ambiente confortevole, rilassante, rassicurante che rievochi “casa”, è necessario per aiutare i bambini ad accogliere con serenità la stanchezza fisica, condividendo con i compagni la vicinanza. Si tratta di un momento importante e delicato per loro, perché implica il sapersi lasciar andare in un ambiente completamente diverso da casa.

 di **Patrizia Guberni**  9 minuti di lettura 02 marzo 2021

Per i più piccoli: *predisponiamoci per il riposo*

CHE COSA SERVE

Candele, musica rilassante, olio essenziale di lavanda, spruzzino, cuscini.

COME SI FA

- Per prepararci al momento del riposo, predisponiamo un'esperienza rilassante dove i bambini possano ritrovare calma e tranquillità.
- Stendiamoci distanziati nello spazio assemblea, prendiamo dei cuscini per metterci più comodi.
- Proponiamo delle musiche rilassanti per creare un'ambiente distensivo (possiamo trovare delle *playlist* su Youtube)
- Prendiamo uno spruzzino e riempiamo con acqua e qualche goccia di olio essenziale di lavanda e arancio dolce. Vaporizziamo il contenuto nell'aria: le essenze aiutano a calmare e rilassare.
- Sediamoci sul pavimento e raccontiamo una storia di yoga, per esempio [Il gufo e la farfalla](#) di Rodenas e Paselli.



- Accompagniamo i bambini più piccoli in bagno, con l'aiuto dei bambini più grandi togliamo le scarpe e, una volta stesi sui lettini, auguriamo un buon riposo.
- Per rendere lo spazio dedicato al sonno più confortevole, possiamo utilizzare una luce soffusa o delle lampadine che proiettano sulla parete e sul soffitto semplici giochi di colore.



Per i più piccoli: *il risveglio*

COME SI FA

- Ogni bambino ha i suoi tempi e le sue abitudini relative al dormire. Nel momento del risveglio prendiamoci del tempo per seguire con delicatezza questa fase.
- Teniamo le luci soffuse, mettiamo della musica rilassante e con voce bassa chiamiamo ogni bambino.
- Accarezziamoli con dolcezza e chiediamo come è stato il loro riposo.
- Pieghiamo insieme le coperte, riponiamo i loro oggetti transizionali sul lettino e aiutiamoli a indossare le scarpe. Sistemiamo i letti e la stanza per il giorno successivo.

Per i più grandi: *un ambiente speciale*

CHE COSA SERVE

Macchina fotografica, strisce di cartoncino nero o blu, forbici dalla punta arrotondata, colla, colori, fogli, brillantini, materiali di riciclo.



COME SI FA

- Ritroviamoci nello spazio assemblea, sediamoci in cerchio, rispettando la distanza di sicurezza e proponiamo ai bambini di abbellire la stanza del sonno per i più piccoli.
- Proponiamo di fotografare i nostri compagni mentre si preparano per la nanna, nel momento del risveglio, gli oggetti transizionali che utilizzano...
- Scarichiamo le foto fatte, selezioniamole e stampiamo. Prendiamo una striscia di cartoncino nero o blu, incolliamo le foto in sequenza, e invitiamo i bambini a decorare il cartoncino con stelline, punti luce creati con i brillantini. Appendiamo la striscia nella stanza del riposo.
- Creiamo delle decorazioni al soffitto attraverso la proiezione di luci o realizzandole con materiale di recupero come bottiglie, nastri colorati... Prendiamo una bottiglia, tagliamo la parte inferiore. Creiamo delle strisce partendo dal collo della bottiglia. Disegniamo delle stelline, decoriamole con brillantini e incolliamole sulle frange. Prendiamo dei nastri colorati e, con la colla, incolliamoli all'interno del collo facendoli scendere verso il basso.

Per i più grandi: *rilassiamoci insieme*

COME SI FA

- Riserviamo un momento rilassante anche per i bambini grandi, proponendo un semplice esercizio di yoga *La barchetta che viaggia sulle onde*: costruiamo insieme ai bambini una barchetta di carta da utilizzare durante il rilassamento.
- Invitiamoli a stendersi e mettere la barchetta sull'addome. Suggestiamo di osservare il movimento del corpo, che fa abbassare e alzare l'ombelico.
- Raccontiamo la storia della barchetta: "Trasportata dalle onde del respiro, visiterà tanti posti lontani e arriverà alla fine sulle sponde di una spiaggia in India. Un bimbo dalla pelle colorata la vedrà arrivare, la raccoglierà e inizierà a giocare".
- L'esperienza può essere accompagnata da una [musica rilassante di sottofondo](#).



PER SAPERNE DI PIÙ

Utilizzare lo yoga per aiutare i bambini a rilassarsi, a scaricare le tensioni, per la respirazione è molto utile. È importante che lo yoga sia vissuto dal bambino come un gioco: sono tante le attività che si possono fare, e non solo le classiche posizioni degli animali, che comunque i bambini adorano.

- Ecco alcuni giochi ed esercizi da poter fare con loro:
<https://www.nostrofiglio.it/bambino/tempo-libero/yoga-per-bambini-6-esercizi-da-fare-insieme>.
- Per approfondire l'argomento possiamo consultare anche:
<https://eventiyoga.it/yoga-per-bambini/>.
- Iacomuzio C., Morelli M. (2017). *Yoga bimbi*. Milano: Red Edizioni.