



Il mio animale

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ETÀ



VALORI



Etici e Sociali

LUOGO



Aria aperta

**NUMERO DI PARTECIPANTI
CONSIGLIATI**



10-20

**DURATA
CONSIGLIATA**



60-90 minuti

ARGOMENTO	La cura di sé
RIASSUNTO	<p>La cura di sé è un'abilità che ci aiuta a prenderci cura di noi stessi fisicamente, emotivamente, mentalmente, e anche spiritualmente.</p> <p>Come gli adulti, anche i bambini vivono in un mondo dai ritmi veloci, in cui molto spesso una giornata non basta per fare tutte le cose che avevamo previsto: scuola, compiti, sport, pianoforte e così via...</p> <p>Prendersi del tempo per se stessi e sentire i bisogni del proprio corpo e le proprie emozioni è un'abilità che si impara e che necessita anche di particolari tecniche.</p> <p>Viene chiamata "mindfulness" il processo psicologico con cui cerchiamo di portare la nostra attenzione al momento presente. Essere mindful significa essere consapevoli, prendere nota di ciò che succede dentro di noi e fuori nel mondo, senza rifuggire da informazioni o sensazioni che non ci piacciono o che non vogliamo che siano vere. Essere mindful significa guardare al momento presente, senza giudicarlo.</p> <p>La mindfulness può essere sviluppata attraverso la meditazione e altre pratiche contemplative, come la visualizzazione guidata.</p> <p>La "mindfulness ambientale" fa riferimento alla pratica della mindfulness applicata all'ambiente naturale. La pratica della mindfulness può aiutare ad avere atteggiamenti e comportamenti compassionevoli verso chi non è un essere umano, e può sostenere una transizione verso la sostenibilità.</p>
OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	<ul style="list-style-type: none">• Esercitarsi ad accrescere la propria consapevolezza su ciò che percepiamo e sulle nostre reazioni a ciò che percepiamo.
OBIETTIVI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	<ul style="list-style-type: none">• Sviluppare la capacità di osservazione• Migliorare l'abilità di respirazione• Affinare i sensi
METODOLOGIE DIDATTICHE	<ul style="list-style-type: none">• Dialogo• Visualizzazione guidata
MATERIALI	Stuoie, tappetini
ISTRUZIONI	Sarebbe meglio svolgere questa attività all'aperto, nel giardino della scuola o in un parco vicino. Tuttavia si può anche condurre l'attività all'interno della classe.

Assicuratevi che i bambini siano seduti comodamente in cerchio e rilassati.

Chiedete loro quale animale vorrebbero essere se fossero un animale e perché? Accompagnate il dialogo con altre domande:

- Come comunica questo animale?
- Come si muove?

I bambini possono rispondere verbalmente o, ancora meglio, muoversi e imitare l'animale che vorrebbero essere. Chiedete loro:

- Che cosa mangia quell'animale?
- Vive solo o in gruppo (branco, gregge, mandria...)?
- Quali sono i suoi principali sensi (udito, vista, olfatto, è sensibile al tatto, al gusto...)?
- Con quale senso sperimenta maggiormente il mondo?
- Qual è il suo secondo senso più forte?
- E il terzo?
- Noi (esseri umani) ci affidiamo ai nostri sensi come gli animali?
- I nostri sensi sono forti/acuti come quelli del tuo animale?

Ricordate ai bambini che agli occhi corrisponde la vista; all'orecchio corrisponde l'udito; alla bocca corrisponde il gusto; al naso corrisponde l'olfatto e alla pelle corrisponde il tatto.

Se un bambino sceglie un animale che non possiede uno dei sensi o possiede un senso poco sviluppato (per esempio una talpa non ha una buona vista), chiedete se l'animale ha sviluppato altri sensi. Per esempio la talpa sopravvive grazie a un formidabile olfatto.

- Se tu sperimentassi il mondo attraverso il tuo senso animale, che cosa percepiresti del mondo intorno a te?

Spiegate ai bambini che, con l'aiuto dell'animale che hanno scelto, farete finta di sperimentare il mondo attraverso i sensi di quell'animale.

Fate aprire le stuoie e dite ai bambini di sdraiarsi sulla schiena. Possono sdraiarsi dove si sentono maggiormente al loro agio, ma non troppo lontano da voi, in modo da poter sentire la vostra voce.

Spiegate loro che durante la visualizzazione farete delle domande, ma che non risponderanno ad alta voce ma penseranno la risposta.

Quando guidate i bambini, attraverso la simulazione, rivolgetevi a loro con voce spontanea e gentile scandendo le istruzioni con delle pause.

Esempio di simulazione per l'attività di mindfulness:

- Chiudi gli occhi e rilassa la mascella.
- Fai un respiro profondo attraverso il naso. Trattieni l'aria per un attimo e poi espira dalla bocca.

- Rilassa le tue braccia... le gambe... il collo e la testa.
- Senti dove la tua spina dorsale tocca il tappetino.
- Fai un respiro profondo e fai entrare l'aria nella tua pancia. Trattieni il respiro e poi espira dalla bocca.
- Senti come le orecchie ascoltano la mia voce.
- Fai un altro un respiro profondo con il e mentre espiri fai uscire anche tutti i tuoi pensieri.
- Sei rilassato e comodo.
- Ora immagina il tuo animale.
- Che aspetto ha?
- Quali sono i suoi colori?
- È in movimento o sta fermo?
- Saluta mentalmente il tuo animale.
- Chiedigli gentilmente se puoi prendere in prestito i suoi sensi.
- Osserva come il tuo animale ti racconta come usa i suoi sensi.
- Osserva il tuo respiro.
- Con ogni respiro i tuoi sensi diventano più ricettivi.
- Sempre di più...
- Ora annusa l'aria intorno a te.
- Che cosa senti?
- Riesci a sentire l'odore dell'erba? (chiedete di elencare i diversi odori che si trovano nel tuo luogo)
- Ti piace? Come ti fa sentire?
- Che cosa sentono le tue orecchie?
- Sono suoni piacevoli? Sono pieni di vita? (chiedete di elencare i diversi suoni che percepiscono)
- Ora immagina come la tua pelle tocca l'erba.
- L'erba è morbida o tagliente?
- Ti fa il solletico?
- Nota se il terreno è bagnato o asciutto.
- Che cosa ricordi di aver visto prima di chiudere gli occhi?
- Quali colori ci sono intorno a te?
- Che tipo di alberi e fiori ti circondano? (chiedete quali sono i diversi elementi che si trovano nel loro luogo immaginario)
- Immagina di avere gli occhi aperti, vedi qualche dettaglio interessante?
- Muovi un po' la lingua. Che sapore hai in bocca?
- È acido, dolce, piccante o non c'è nessun sapore?
- Ora prova a sentire tutte queste sensazioni insieme.
- Continua a respirare.
- Come ti senti?
- Rimani concentrato sui tuoi sensi per un altro po', ricordati sempre di respirare.
- Ora fai un ultimo respiro profondo ed espira.
- Immagina di nuovo il tuo animale.
- Ringrazialo profondamente per averti dato in prestito i suoi sensi e restituiscili con rispetto.
- Saluta il tuo animale
- Continua a respirare ancora un po' e quando sei pronto comincia a muovere lentamente le gambe.
- Inizia prima con le dita dei piedi, poi le ginocchia.

	<ul style="list-style-type: none"> • Poi muovi lentamente le dita e il gomito. • Tieni gli occhi chiusi. • Fai un respiro profondo e stirati tutto come la mattina a letto, quando ti svegli. • Quando sei pronto, apri lentamente gli occhi • Tieni i tuoi sensi aperti e guardati intorno per un po'. <p>A visualizzazione terminata, chiedi ai bambini come si sono sentiti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hai sperimentato il mondo in modo diverso? • Quale senso era il più interessante per te? • Hai notato qualcosa nell'ambiente circostante che prima non avevi notato? • Sei riuscito a liberare i tuoi pensieri? • Ti sei sentito più a tuo agio e più rilassato o no? • Ti pare ti conoscere meglio il tuo animale? Ti senti più legato a lui? <p>Dopo una discussione, spiegate ai bambini che possono fare questo esercizio ogni tanto anche da soli. È un modo per concentrarsi sul mondo che ci circonda, sviluppa i nostri sensi e ci fa rilassare grazie alla respirazione.</p>
CONSIGLI	<p>Se state facendo questo esercizio online, chiedete ai bambini di mettere le cuffie. Poi, mentre guidate l'attività, potete mettere in sottofondo i rumori della natura. I rumori possono essere accompagnati da una musica delicata.</p> <p>Qualche suggerimento per altre letture:</p> <p>https://beagleproject.eu/wp-content/uploads/2020/11/0.-Environmental-mindfulness_introduction_EN_final-copy.pdf</p> <p>https://mindfulnessinschools.org/tag/fofboc/</p> <p>https://www.oxfordmindfulness.org/news/is-mindfulness-safe/</p>
AUTORI	Marija Kragić, Ivana Kragić