

SCHEDA ATTIVITÀ: A CACCIA DI MERAVIGLIA *

A cura di Lisa Buoso, Psicologa e Psicoterapeuta Funzionale

* Tecnica "Occhi a Spalancare" tratta da "Manuale delle Tecniche Funzionali per l'infanzia" (Rispoli, L. 2020. Pag 118) riadattata da Lisa Buoso

Obiettivo:

Favorire lo sviluppo delle seguenti competenze:

- Sperimentare la capacità di rilassare la muscolatura e i nervi
- Sperimentare la capacità di lasciare e allentare il controllo
- Riaprire le percezioni visive
- Esperire lo stupore e la meraviglia
- Sperimentare la capacità di fare una piccola pausa che favorisce la concentrazione

Attività in semplici passi:

Il/la conduttore/trice può far sperimentare questa attività a bambini/e e ragazzi/e in qualsiasi momento della giornata. Non necessita di spazi particolari perché i/le bambini/e e ragazzi/e possono restare anche seduti. Si invitano i/le partecipanti/e ad aprire gli occhi durante l'espirazione, a spalancarli, con un'espressione di stupore, in cui la bocca si apre e anche la voce accompagna lo stupore e la meraviglia. È come se si stesse guardando il mondo, i colori, le forme e lì si vedesse per la prima volta. Quest'ultima frase può essere detta dal conduttore a voce alta al gruppo così da aiutarlo ad entrare maggiormente nell'esperienza. Per l'espirazione viene invece suggerito di socchiudere leggermente gli occhi e la bocca, un po' come a farli riposare, l'espressione di stupore si scioglie, i muscoli allentano.

Dopo qualche istante il/la conduttore/trice facendo l'esperienza insieme al gruppo riprende a guidarlo facendo riaprire intensamente gli occhi in inspirazione, che si spalancano con curiosità verso il mondo, con un'espressione di stupore e meraviglia accompagnata dal suono della voce, con l'espressione del viso. In espirazione il volto si rilassa, gli occhi e la bocca si possono socchiudere, i muscoli allentano e ci si può rilassare.

Ripetere 6-8 volte mantenendo per qualche secondo sia l'espressione di meraviglia sia quella di riposo.

Suggerimenti per i docenti e i formatori:

- È molto utile accompagnare il gruppo facendo insieme l'esperienza, essere specchio.
- È un'attività di breve durata ma di grande utilità per favorire un momento di pausa.
- Il respiro diventa utile per la scansione dell'esperienza (inspiro-apro, espiro-lascio).
- Per vedere l'attività come può essere condotta clicca qui:

<https://benessere.savethechildren.it/risorse/occhi-spalancare-unesperienza-di-riequilibrio-e-benessere-ne-parliamo-con-enrica-pedrelli>

Tempo: 1-5 minuti

Materiale: nessuno