

SCHEDA ATTIVITÀ: VIAGGIARE TRA TERRA E CIELO *

A cura di Lisa Buoso, Psicologa e Psicoterapeuta Funzionale

* Tecnica “*Gioco delle estremità*” tratta da “Manuale delle Tecniche Funzionali per l’infanzia” (Rispoli, L. 2020. Pag 75) riadattata da Lisa Buoso.

Obiettivo:

Favorire lo sviluppo delle seguenti competenze:

- Sperimentare la capacità di scaricare e lasciare le tensioni accumulate
- Sperimentare la capacità di rilassare la muscolatura e i nervi
- Conoscere le differenti sensazioni dei muscoli contratti e rilassati
- Sperimentare la capacità di sentirsi e conoscersi
- Sperimentare la capacità di fare una piccola pausa che favorisce la concentrazione
- Sperimentare il piacere di essere portati e guidati nell’esperienza

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 in piedi occupando il loro spazio anche a lato del banco.

Il/la conduttore/trice dice a voce alta delle frasi che possono essere inventate o prese da un libro. Non è necessario abbiano un senso, purché contengano parole che si riferiscono a cose che stanno in alto (ad esempio, il cielo, un aereo, le nuvole, il sole, l’aquilone) e cose che stanno in basso (la terra, i fiori, il prato, una lumaca). Quando viene nominato qualcosa che sta in alto ogni componente del gruppo deve tendersi tutto verso l’alto, sollevarsi sulle punte dei piedi, trattenere il respiro, allungare le braccia, le mani, le dita fino a raggiungere quasi il soffitto, tutto tenuto, tutto proteso verso l’alto.

Quando invece si nomina qualcosa che sta in basso il/la bambino/a può lasciare la tensione, espirare, lasciar cadere le braccia in basso, il corpo un po’ in avanti, le ginocchia piegate; il corpo deve diventare tutto molle e lasciato.

Si alternano ripetutamente le due estremità finché alla fine, a seconda di dove si fa l’attività, i/le bambini/e, lasciano completamente e possono sedersi sulla sedia o sdraiarsi a terra.

Suggerimenti per i docenti e i formatori:

- È un’attività di breve durata ma di grande utilità per favorire il rilascio di tensioni accumulate e un momento di pausa.
- È un’attività molto giocosa e divertente, anche a partire dalle frasi che si utilizzano, che possono risultare buffe o senza un senso logico pur di inserire le parole necessarie a portare i/le bambini/i a tendersi o a lasciare la muscolatura.
- La possibilità di sentire un lasciare la muscolatura è aiutato dalla contrazione che avviene in precedenza.
- Si può fare all’interno o all’aperto, necessita lo spazio occupato dalla persona stessa. Si può mettere il gruppo in cerchio, qualora si abbia la possibilità (giardino, palestra, stanza ampia

e libera) o si può fare lasciando i/le partecipanti al posto: è sufficiente si alzino dalla sedia e abbiano uno spazio minimo di movimento.

- Può essere utile prima di iniziare un'attività qualora si percepisca che il gruppo ha necessità di scaricare l'energia accumulata dalle ore prima; oppure può essere utilizzata per creare una pausa qualora si percepisca che l'attenzione e la concentrazione sul compito sta diminuendo.

Tempo: 1-5 minuti

Materiale: nessuno