"Il gioco del Benessere!"



"Essere bambini nella società moderna è un compito tutt'altro che semplice. (...)

Insegnate, anzi, trasmettete ai bambini ai bambini il valore dell'imperfezione, ricordate loro che siamo esseri umani fallibili, imperfetti e, proprio per questo, meravigliosi.

Lasciate che la Gioia e la bellezza dell'essere bambini contamini il vostro Sé e ricordatevi che spesso sono i bimbi i nostri veri Maestri, noi professionisti siamo dei semplici accompagnatori."

(Simone Migliorati)

Premessa

Gli alunni spesso manifestano nella nostra società, accanto all'incremento nello sviluppo di competenze cognitive, modalità difficoltose nello stare in classe, che sono caratterizzate da agitazione, disattenzione o stress, spesso provocati dagli stimoli continui, dalle richieste, dalle aspettative del mondo adulto ma anche da difficoltà vissute nel contesto familiare.

Oggi è urgente ed impellente permettere al bambino di sperimentare momenti di recupero, di rilassamento profondo, viscerale, che gli permetteranno di riconoscere gli stati mentali ed emotivi e prendersene cura.

La scuola dell'infanzia rappresenta il terreno ideale per l'educazione affettiva e l'alfabetizzazione emotiva. Nella società contemporanea, i bambini sono spesso esposti a una molteplicità di stimoli visivi, sonori e



tecnologici che possono generare sovraccarico cognitivo, iperattività, difficoltà di concentrazione e manifestazioni di stress precoce.

La meditazione fisiologica ed emotiva (intesa come pratica di consapevolezza corporea, mindfulness adatta ai bambini e autoregolazione) si configura come un approccio scientifico e psicopedagogico. Essa offre ai bambini gli strumenti per connettersi con il proprio vissuto corporeo e interiore, imparando a riconoscere, accogliere e canalizzare le proprie emozioni.

Centrare il percorso sulla dimensione fisiologica significa partire dal corpo: il respiro, il battito cardiaco, il tono muscolare e la postura sono i primi canali attraverso cui l'infanzia sperimenta il mondo e manifesta gli stati d'animo. Educare il bambino a "sentire" il proprio corpo permette di sviluppare una profonda autoconsapevolezza e di passare da una reazione emotiva impulsiva a una risposta consapevole.

Introduzione

Il laboratorio nasce per dare risposta ad alcuni bisogni fondamentali dei nostri bambini:

- Bisogno di lentezza e silenzio: In un quotidiano spesso frenetico, il progetto offre un'oasi di calma e ascolto protetto.
- Bisogno di autoregolazione: Aiuta a gestire momenti di forte attivazione emotiva (rabbia, frustrazione, ansia da distacco).
- Bisogno di radicamento corporeo: Contrasta la tendenza alla frammentazione dell'attenzione favorendo la concentrazione focalizzata.

Il progetto si propone di accompagnare i bambini nello sviluppo di competenze chiave per il loro benessere psicofisico, in linea con i traguardi di sviluppo dei Campi di Esperienza (Il sé e l'altro, Il corpo e il movimento):

- Sviluppare la propriocezione: Imparare ad ascoltare i segnali fisici del proprio corpo (il respiro che accelera, i muscoli che si tendono).
- Riconoscere e nominare le emozioni: Associare gli stati emotivi (gioia, tristezza, rabbia, paura, calma) alle sensazioni corporee corrispondenti.
- Acquisire tecniche di rilassamento: Sperimentare piccoli "strumenti d'emergenza" (come il respiro della pancia o la visualizzazione guidata) per ritrovare l'equilibrio nei momenti di crisi.
- Migliorare il clima di sezione: Promuovere l'empatia, l'ascolto reciproco e la riduzione della conflittualità nel gruppo dei pari.

Nel metodo di Migliorati, il gioco non è un semplice intrattenimento, ma il filo conduttore e lo strumento d'elezione attraverso il quale il bambino esplora se stesso, impara a relazionarsi in modo sano ("ecologico") e sperimenta l'autoregolazione emotiva e corporea.

Nell'approccio di Simone Migliorati strutturato nel manuale "Il gioco del benessere", uno dei pilastri fondamentali è l'alternanza fisiologica tra attivazione e disattivazione (o rilassamento) del sistema nervoso.

I giochi di attivazione non servono a far "scatenare" i bambini in modo caotico, ma a stimolare intenzionalmente il sistema nervoso involontario, aumentando il battito cardiaco, il tono muscolare e l'energia corporea. Questo aumento controllato del carico fisiologico è fondamentale: il bambino non può sperimentare una vera e consapevole "disattivazione" (calma) se prima non impara a sentire e riconoscere l'energia dell'attivazione corporea.



Presentazione del percorso e finalità

Esistono moltissimi studi scientifici che dimostrano che bambini emotivamente allenati, che abbiano quindi potuto fare esperienza di consapevolezza emotivo e corporea,

- Vivono meglio dal punto di vista emotivo qualsiasi situazione si troveranno ad affrontare
- Sono più sani sul piano della salute fisica
- Ottengono migliori risultati a scuola
- Sono naturalmente inclini a costruire relazioni più positive ed evolutive con i compagni.

Tutto ciò si traduce in una maggior capacità di gestione della frustrazione e della fatica, anche di riattribuzione di significati delle esperienze negative, riducendo molto i problemi di comportamento.

Inoltre questi momenti di recupero permetteranno di sviluppare maggiormente l'attenzione, la concentrazione, i tempi di tenuta rispetto all'attività didattica e cognitiva, incrementando autostima e resilienza, quindi facilitando anche l'apprendimento didattico.

Per rispettare l'approccio ecologico e relazionale di Migliorati, le fasi di ogni incontro dovranno sempre seguire una curva energetica precisa:

1. Rito d'apertura: Breve focalizzazione iniziale.
2. Fase di Attivazione (Sistema nervoso involontario simpatico): Il sistema nervoso sale di tono, il corpo sperimenta forza, velocità e tensione sana.
3. Fase di Disattivazione (Sistema nervoso involontario parasimpatico): Il momento dello "stop" in cui si osserva la propria fisiologia alterata (battito, calore).
4. Fase di Visualizzazione
5. Fase di Integrazione: Rilassamento guidato o visualizzazione (es. il peluche sulla pancia). La mente si calma molto più facilmente perché il corpo ha già "scaricato" l'eccesso di stimoli
6. Rito di chiusura

Esempi di giochi

Tra i giochi di attivazione, citiamo:

- Pop corn
- Colla magica
- Furto d'identità
- Spingere fuori la rabbia
- Camminare su …
- Soffiare via la paura
- Tornado



- Abbracci
- Razzo immaginario
- Piove.. piove
- Bolla magica
- La stramba discoteca

Tra i giochi di disattivazione:

- La mia palla è un palloncino
- Acqua … ghiaccio
- Arcobalena
- Io sono albero
- Stop ai pensieri
- Piume svolazzanti
- Leone, risveglio da campione
- Minestrone caldo caldo
- Letargo dell'orso
- Mappa sulla schiena
- Investigatore attento

Ruolo dell'insegnante

Per definire il ruolo dell'insegnante in questo progetto, inserisco un'esortazione presa dal libro del Dott. Migliorati:

"Quando comprendiamo che siamo semplicemente dei facilitatori di manifestazione di sé di fronte a dei piccoli maestri (ma dall'anima grande!), allora siamo sulla via corretta, quella che realmente fa sentire all'Altro la sua capacità di manifestazione, attraverso un processo di accettazione incondizionata di tutto ciò che si nasconde dietro comportamenti, parole e tutto ciò che passa dal cognitivo.

Abbiate il coraggio di emozionarvi, di sentirvi, di manifestarvi… Insomma, abbiate il coraggio di tornare ad Essere Bambini!"

