

Nathalie Peretti

SENTIRE COL CORPO

Tecniche creative di rilassamento per bambini



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Nathalie Peretti SENTIRE COL
CORPO

Tecniche creative
di rilassamento per bambini

Traduzione di Adriana Cigni

Indice

Prefazione <i>di Geneviève Manent</i>	7
Introduzione	9
Come far rilassare un bambino	11
La distensione del corpo	13
Le sedute di rilassamento	17
Conclusioni	35

Introduzione

Questo libro è rivolto a tutti coloro i quali desiderano aggiungere alla vita quotidiana dei bambini momenti di benessere, che siano genitori, insegnanti, assistenti di asili nido o di scuola materna, animatori di centri sociali o di centri vacanze estivi, professionisti che si occupano dell'apprendimento infantile.

In queste pagine scoprirete delle “sedute tipo”, delle indicazioni per crearne di personali e anche testimonianze del lavoro che effettuo con i bambini.

Gli esercizi di rilassamento che saranno qui presentati sono come delle ricette culinarie: partendo da una base, tocca a voi aggiungere delle spezie, cambiare gli ingredienti o arricchirle con la vostra esperienza.

Credo che all'inizio seguirete alla lettera le indicazioni, ma vi consiglio di ricorrere ben presto alla vostra creatività e soprattutto di rispondere alle domande del bambino, integrando il suo universo, che voi conoscete.

Nelle prime pagine, vi propongo quattro esercizi di rilassamento: leggeteli diverse volte e poi dimenticateli, trovate il vostro linguaggio, le vostre immagini e i vostri colori. Cercate un ritmo personale per entrare in uno stadio di rilassamento, questo aiuterà i bambini. Respirate con loro e soprattutto fate gli esercizi insieme a loro: si sentiranno rassicurati e vivranno serenamente quest'esperienza. Il loro pensiero è semplice: se li fate anche voi non vi è alcun pericolo!

Gli esercizi di rilassamento sono di tre tipi:

- per i bambini più piccoli, che frequentano asili nido o scuole materne;
- per i bambini dai 7 anni in poi;

- esercizi individuali.

Non ho fornito indicazioni riguardo all'età adatta a svolgere tali esercizi: se voi effettuate regolarmente esercizi di rilassamento rivolti ai bambini di sette anni circa, gli stessi possono essere adattati per i bambini più piccoli. Lo capirete da soli, man mano che praticherete le tecniche di rilassamento. Mi sono limitata a darvi dei suggerimenti riguardanti i luoghi dove è possibile effettuarli: a casa, all'asilo nido, nella scuola materna, nella scuola primaria, nei centri educativi per l'infanzia, ecc.

Adesso tocca a voi giocare, perché io credo veramente che il rilassamento sia ludico!

Come far rilassare un bambino

Insegnare ad un bambino a rilassarsi vuol dire insegnargli che “essere vivi” non significa necessariamente essere sempre in movimento. Sarebbe utile insegnargli a fare dei “fermo immagine”, davanti ad un bel panorama per esempio, o nelle situazioni particolarmente piacevoli.

Fin dalla più tenera età, possiamo far notare ai bambini il benessere che ci procura la vista di un bel paesaggio, durante una semplice passeggiata ad esempio, osservando un tramonto, le diverse sfumature del cielo in alcuni momenti della giornata o del sole che assume le sembianze di un grande fuoco. O ancora fargli prendere coscienza del dondolio delle onde in riva al mare, del calore della sabbia sotto i piedi, o del sussurrare di un ruscello che è pronto a raccontarci la sua storia e la dolcezza del muschio, dei suoi ciottoli, o il sapore dei dolci fatti in casa o l'odore così particolare dello zucchero filato durante una serata al luna-park.

Queste istantanee di alcuni momenti di vita, questi “fermo immagine” si inseriscono tranquillamente nella vita quotidiana, senza cercare un posto o uno stato d'animo particolare. Quando siamo coscienti di quello che ci circonda, la calma interiore s'instaura automaticamente, e se noi siamo coscienti del mondo circostante, riusciamo sempre a provare del benessere.

Qualcuno potrà dire che fare ciò in campagna o in montagna è più semplice. Forse. Ma anche passeggiando in una città ed essere sensibili ad esempio alla vetrina di un negozio, e a come si

sposano armoniosamente i colori, è già fare dei “fermo immagine” positivi.

Se noi guardiamo la vita con gli occhi del nostro “bambino interiore”, possiamo più facilmente indurre nei bambini uno sguardo più calmo sul mondo. Uno sguardo che permette di concentrarsi, per restare in armonia con la nostra interiorità. Alcuni di noi pensano che il mondo esterno sia aggressivo, basterebbe spostare il nostro sguardo e focalizzarlo su un'immagine positiva, per sentirsi meno aggrediti.

Eseguire esercizi di rilassamento con un bambino è un'attività ludica. Le sedute dedicate ai bambini, specialmente ai più piccini, le creiamo solo se facciamo appello al bambino che è in noi. Durante gli esercizi il bambino non ha maschere, come spesso succede agli adulti; il rilassamento non è qualcosa di austero. È importante non confondere gli esercizi di rilassamento rivolti ai bambini con gli esercizi d'interiorizzazione, anche se il fine è comunque quello di interiorizzare delle emozioni.

Lo scopo principale delle tecniche di rilassamento è quello di portare nella vita dei bambini momenti di distensione, ma anche e soprattutto di piacere, il piacere di trasformare una tensione del corpo in un movimento di danza. Se con un adulto noi usiamo un linguaggio fatto di parole serie, con un bambino è tutto il contrario, il nostro linguaggio deve essere ricco d'immagini colorate, odori, sapori e sensazioni, e dobbiamo condividere noi stessi questo momento di gioia.

Durante un esercizio il bambino può aprire gli occhi senza che ciò vi deconcentri, e senza che voi insistiate per farglieli richiudere, perché ha la capacità di interiorizzare ad occhi aperti. Con il tempo e la pratica li chiuderà automaticamente.

All'inizio gli esercizi non dovranno durare più di 10 minuti, il motivo è semplice: io paragono spesso la pratica del rilassamento all'alimentazione, il bambino comincia a mangiare poco, poi con il tempo, secondo le sue esigenze, la quantità aumenta. La stessa cosa succede con gli esercizi di rilassamento: all'inizio il bambino

si rilasserà per 5-10 minuti, poi con la pratica si potrà aumentare il tempo.

Io credo che sia meglio fare dieci minuti di esercizi di rilassamento regolarmente, piuttosto che fare una lunga seduta di trenta minuti, altrimenti si rischia di perdere la gioia e il piacere di questi momenti.

Mi ripeto: è meglio creare dei “fermo immagine” quotidianamente piuttosto che svolgere una lunga seduta anche se ben costruita. Non dobbiamo mai dimenticare che ci rivolgiamo a dei bambini! Poniamoci noi stessi una domanda: “Se io fossi un bambino, cosa mi piacerebbe fare per rilassarmi?”. E dopo lasciatevi sorprendere dalla risposta.

Se durante gli esercizi praticate anche dei massaggi non dimenticate di nominare con precisione le parti del corpo che state massaggiando, sia su di voi che sul bambino: questo gli permetterà in seguito di sentire più facilmente se ha una tensione nel corpo e dove essa è localizzata. Usate sempre i nomi precisi delle varie parti del corpo, anche se i bambini sono troppo piccoli per conoscerle, per esempio dite “la colonna vertebrale” e poi potete anche ripetere il massaggio citando semplicemente la parola “schiena”.

Pronti? Allora possiamo cominciare!

La distensione del corpo

La distensione del corpo permette al bambino di allentare le tensioni inutili ed entrare in uno stato di rilassamento. Questa “lettura del corpo” gli permette di scoprire il suo schema corporeo sia interiore che esteriore.

Se non avete il tempo di fare una seduta completa, limitatevi a fare un esercizio di distensione del corpo. Con il tempo e l'allenamento, anche i bambini più piccoli si abitueranno a entrare velocemente in uno stato di rilassamento. Nelle varie pratiche di rilassamento ci sono momenti di pausa, ho scelto di indicarli con puntini di sospensione “...”. Queste pause di silenzio permetteranno al bambino di visualizzare e sentire le varie parti del corpo che voi avrete nominato.

La distensione del corpo attraverso il contatto

È adatta ai bambini più piccoli e a tutti quelli che praticano una seduta di rilassamento per la prima volta. Ripetete gli esercizi insieme al bambino, passate le mani sopra la testa e poi alzatele, e così via per ogni parte del corpo.

Chiedete al bambino di assumere la posizione idonea per questa seduta, fategli chiudere gli occhi e poi dategli:

*Io tocco la mia testa. Sento la testa senza toccarla.
Io tocco la mia fronte. Sento la fronte senza toccarla.*

Io tocco i miei occhi. Sento gli occhi senza toccarli.

Io tocco il mio naso. Sento il naso senza toccarlo.

Io tocco le mie guance. Sento le guance senza toccarle.

Io tocco la mia bocca. Sento la bocca senza toccarla.

Io allento le mie mascelle aprendo leggermente le labbra.

Io tocco il mio collo, la nuca, la gola. Sento il collo, la nuca e la gola senza toccarle.

Io tocco le mie spalle. Sento le spalle senza toccarle.

Io tocco le mie braccia. Sento le braccia senza toccarle.

Io tocco le mie mani. Sento le mani senza toccarle.

Io tocco ognuna delle mie dita. Sento ognuna delle mie dita senza toccarle.

Io tocco la mia schiena. Sento la schiena senza toccarla.

Io tocco il mio petto. Sento il petto senza toccarlo.

Io tocco la mia pancia. Sento la pancia senza toccarla.

Io tocco il mio ventre. Sento il ventre senza toccarlo.

Io tocco i miei glutei. Sento i miei glutei senza toccarli.

Io tocco le mie cosce. Sento le cosce senza toccarle.

Io sento le mie ginocchia. Sento le ginocchia senza toccarle.

Io tocco i miei polpacci. Sento i polpacci senza toccarli.

Io tocco i miei piedi. Sento i piedi senza toccarli.

Io tocco le dita dei piedi. Sento le dita dei piedi senza toccarle.

Le sedute di rilassamento

Le filastrocche

Queste sedute sono dei classici che ritroviamo con piacere nel quotidiano.

Queste tecniche di rilassamento si possono praticare ovunque: a casa, all'asilo nido, alla scuola materna, nelle scuole di quartiere¹, in una sala d'attesa, in bagno, in macchina, ecc.

Il loro scopo è insegnare il rilassamento ai bambini, creare un clima di complicità tra loro e l'adulto e aiutarli ad approfondire la conoscenza del loro corpo.

Le filastrocche devono essere animate dalle vostre mani, il bambino sceglierà la posizione più adatta alla situazione: potrà sedersi sulle vostre ginocchia (per esempio se siete in una sala d'attesa), stendersi a terra se siete a casa, oppure rimanere seduto se siete in macchina. Una volta imparata potrà anche ripeterla da solo o in gruppo seguendo le vostre indicazioni. Potete massaggiare il bambino o fargli il solletico al ritmo della filastrocca rendendolo più leggero o più delicato come suggeriscono le parole. La pelle, sensibile al piacere di questo contatto, gli procurerà una sensazione di benessere e distensione, anche se alla fine riderà.

Anche la risata può rilassare!

Ecco qualche filastrocca appartenente al patrimonio popolare francese, ma sono sicura che ne conoscete molte anche voi, oppure potete inventarle con il bambino! Liberare la vostra creatività,

abbiate fiducia nelle vostre capacità e nella fantasia dei bambini. Vi accorgete che la vostra creatività prenderà il volo come le vostre dita!

La pioggia sul mio collo

La pioggia sul mio collo

È dolce, è dolce

La pioggia sulla mia fronte

È bella, è bella

La pioggia sulle mie dita

È fredda, è fredda.

Le vostre dita devono picchiettare leggermente le parti nominate, lo farete inizialmente sul bambino, poi lo farete su voi stessi e in seguito chiederete al bambino di farlo su se stesso da solo.

Il micio

Come un gomito di lana

Dolce e tondo sulle mie ginocchia

Come un gomito di lana

È un micio dolce e tondo

Che fa le fusa sulle mie ginocchia.

Vi suggerisco di massaggiare il bambino durante la filastrocca, poi di chiedergli di stinarsi come fa un gattino, poi dolcemente di raggomitolarsi e produrre lo stesso suono dei gattini quando fanno le fusa. Continuate a massaggiarlo per altri due minuti.

Che fa la mia mano?

Che fa la mia mano?

Accarezza: dolce, dolce, dolce

Pizzica: ahi, ahi, ahi

Gratta: sgrat, sgrat, sgrat

Picchia: pat, pat, pat

Solletica: ghiri, ghiri, ghiri

Balla: hop, hop, hop

E poi... se ne va!

Cominciate a ripetere la filastrocca riproducendo le varie azioni sulla mano del bambino, poi progressivamente su tutto il corpo, anche in questo caso può farlo su se stesso o su di voi.

1. Nel testo originale l'espressione utilizzata è "halte-garderie", per la quale si intende una istituzione a livello di quartiere che ospita, occasionalmente e per un periodo di tempo limitato, i bambini dai 3 mesi fino ai 6 anni. (N.d.T.).

Nel caso in cui siano presenti molti bambini, potete disporli uno dietro l'altro come un "piccolo treno", ognuno massaggerà la schiena di colui che si trova davanti e voi vi occuperete dell'ultimo.

Le mie manine battono

Le mie manine battono, battono

Battono in alto

Battono in basso

Battono di qua

Battono di là

Le mie manine strofinano, strofinano

Le mie manine girano, girano

Le mie manine girano, girano bene.

Le vostre mani prima battono in un primo momento nel vuoto, in alto, in basso, a sinistra e a destra; poi sulla testa, le gambe, il petto, la schiena e poi finite strofinando e massaggiando tutto il corpo.

Una gallina su un...

Una gallina su un muro

Lavora a maglia una coperta

Lavora a maglia, lavora a maglia

Questo inverno non avrà freddo!

Mimare la filastrocca e alla fine massaggiare la schiena dei bambini come quando sentono freddo. Potete anche mimare il lavorare a maglia un cappello, un maglione, dei guanti, dei pantaloni, dei calzini...

Quando il bambino avrà imparato la filastrocca a memoria, dovrete solo canticchiarla con la bocca e gli occhi chiusi. All'inizio continuerete a massaggiarlo canticchiando, poi a poco a poco occorrerà terminare questo contatto. Lasciate che il bambino immagini e si riappropri di questo contatto che si è interrotto. Utilizzate anche le ninnenanne, chissà quante ne conoscete!

Intorno ad un racconto

Tecnica di rilassamento che si può eseguire a casa, all'asilo nido, a scuola, nelle scuole di quartiere, in un centro educativo per l'infanzia, con l'ausilio di educatori professionali.

Chiedete al bambino di assumere una posizione comoda: seduto, con la testa appoggiata sul banco o steso per terra. Cominciate a creare un clima di rilassamento chiedendogli di pensare alla sua testa, al suo viso, al suo collo... come se una mano magica lo sfiorasse (cfr. CAP. *La distensione del corpo*). Quando vi accorgete che è completamente rilassato raccontategli una storia.

Se siete educatori in asili nido e in centri per l'infanzia, animate il racconto con dei pupazzi di peluche poiché spesso i bambini molto piccoli non hanno ancora una rappresentazione visiva di quello che si racconta. Inoltre associare l'elemento visivo al linguaggio favorisce l'acquisizione di un vocabolario più ampio.

Terminata la storia, scegliete un particolare e integratelo nell'esercizio di rilassamento. Ad esempio, se tra i personaggi del racconto c'è un cagnolino, immaginate che un cagnolino virtuale passeggi su tutto il corpo: il cagnolino può camminare sulla testa e allora io massaggio la testa, sulla fronte, sugli occhi, poi il cagnolino birbante mi lecca il naso, e infine giunge sulle labbra. E progressivamente far passare le mani su tutto il corpo.

Se invece il protagonista del racconto è un gatto, chiedete prima ai bambini di imitare il gatto. Ad esempio ditegli di gattonare, di miagolare, di strofinarsi tra loro, poi quando il micino è stanco fateli distendere, poi il gattino si lecca un po', incurva dolcemente la schiena e si mette tranquillo facendo le fusa. Lasciate per qualche minuto i bambini liberi di imitare il classico verso del gattino che fa le fusa, controllando che il livello sonoro sia dolce e a volume basso. Questo "fare le fusa" li calma interiormente per effetto della cassa di risonanza.

Liberate la vostra immaginazione inventando delle storie!

zioni e la rabbia sono diminuiti. Forse sono addirittura scomparsi? Togliendoti questi abiti molto, molto pesanti, ti liberi anche del tuo nervosismo, delle preoccupazioni, della rabbia... e ti senti leggero... calmo... senza nervosismo... senza preoccupazioni... senza rabbia...

E così leggero riprendi le tue attività...

Il serbatoio di energia

Esercizio che si può eseguire a casa, nella scuola materna, nella scuola primaria, nei centri educativi dell'infanzia con l'ausilio di educatori professionali.

Questa tecnica di rilassamento è stata creata da mia figlia Julia di 7 anni e consente al bambino di "ricaricare le batterie". È una pratica facile da memorizzare e il bambino può farla anche da solo.

Chiedetegli di assumere una posizione comoda: seduto, con la testa sul banco o disteso sul pavimento. Non occorre praticare il rilassamento del corpo.

Ditegli:

Immagina di avere sopra la testa un serbatoio. Un serbatoio molto grande che puoi decorare, dipingendolo con i colori che preferisci, o disegnandoci sopra gli animali o i paesaggi che ami di più.

Da questo serbatoio cola una goccia. Non una goccia d'acqua, ma una goccia d'energia. Di che colore la immagini questa goccia?

Ora senti che questa goccia cade sulla tua testa, poi un'altra, e poi un'altra ancora. E dolcemente queste gocce di energia riempiono la testa. E sulla testa senti circolare una nuova forza...

Sempre dolcemente le gocce del serbatoio cadono una ad una. E questa nuova energia la senti su tutto il viso. Sul collo, sulla nuca, sulla gola...

Ora l'energia del serbatoio arriva nelle tue spalle e scivola lungo le braccia, fino alle dita...

L'energia arriva in tutta la tua schiena... Puoi sentire questa nuova forza in tutti i muscoli della schiena...

Goccia dopo goccia, l'energia lascia il serbatoio per arrivare nel tuo torace e nella pancia...

Scivola lungo i glutei, le cosce, le gambe, i piedi...

Senti questa nuova energia che arriva prima nella testa, poi cola giù, in tutto il corpo fino alla punta dei piedi. Lasciala circolare nel tuo corpo, aiutandoti anche con la respirazione.

Ogni respiro permette a questa nuova energia, a questa nuova forza, di circolare nel tuo corpo, in tutti i muscoli, in ogni cellula dando energia a tutto l'organismo. Anche i tuoi pensieri ora hanno una nuova forza...

Tranquillamente, per qualche minuto, continua a sentire tutta questa nuova energia, questa nuova forza, e falla circolare con l'aiuto della respirazione...

E così pieno di questa nuova energia, di questa nuova forza, di tutte queste nuove idee ora comincia a muovere piedi e mani. Stirati, sbadiglia, e riprendi le tue attività colmo di tutta questa nuova forza.

Proponete ai bambini di disegnare il serbatoio d'energia, gli permetterà di integrare meglio il rilassamento ed è anche un ottimo metodo per non dimenticarlo.

Il paesaggio interiore

Esercizio che si può eseguire a casa, nella scuola primaria, nei centri educativi per l'infanzia con l'ausilio di educatori professionali.

Questa tecnica di rilassamento permette al bambino di sviluppare la sua immaginazione, la sua concentrazione e di prendere coscienza dei suoi sensi. Se la praticate individualmente potete far descrivere il paesaggio al bambino dopo il rilassamento, e quando la ripeterete potrete aiutarlo a stimolare i suoi sensi e a perfezionare il suo paesaggio aggiungendo maggiori dettagli.

Chiedete al bambino di assumere una posizione

comoda: seduto, con la testa appoggiata sul banco o disteso per terra. Attivate prima la distensione del corpo (cfr. il capitolo *La distensione del corpo*). Poi chiedetegli di accendere la sua “televisione interiore”, potete anche usare il termine “schermo mentale” per i bambini più grandi.

Poi ditegli:

Immagina un paesaggio che ami particolarmente, nel quale ti senti a tuo agio, che ti calma.

Può essere un luogo conosciuto dove hai passeggiato. Oppure un posto nuovo che stai immaginando, creando in questo momento...

Cammina nel tuo paesaggio e senti com'è disteso il tuo corpo. Puoi vedere i colori del tuo paesaggio, tutti i colori del tuo paesaggio. Guarda bene questi colori. Forse qualche colore è più presente di altri? È forse il tuo colore preferito, degli abiti che indossi maggiormente? Guarda anche le forme che ci sono nel tuo paesaggio...

Senti i rumori presenti nel paesaggio? Sono forse rumori di animali, di persone, della natura? C'è un rumore che vorresti non sentire più, o forse ne vorresti aumentare un altro? ...

Ora senti gli odori del tuo paesaggio. Odori della natura, odori di cose da mangiare, odori di animali o il profumo di una persona. Lascia che quest'odore riempia le tue narici...

Forse nel paesaggio c'è qualcosa che hai voglia di toccare. Oppure hai voglia di toglierti le scarpe e sentire il contatto con il terreno. Ebbene fallo. Senti i piedi e le tue mani a contatto con la terra? Com'è questo contatto? Dolce... caldo... rugoso... gradevole... sgradevole... neutro...

Puoi anche sentire l'aria sul viso, su tutte le parti del corpo che non sono coperte da vestiti. Com'è quest'aria... calda... fredda... gradevole... sgradevole... neutra... Oppure puoi sentire il calore del sole sulle parti del corpo che non sono coperte da abiti...

Guarda il tuo paesaggio e senti come stai bene, come questo luogo porta pace, armonia e calma dentro di te...

Ogni volta che ne senti il bisogno chiudi gli occhi e chiama alla mente il tuo paesaggio... Ogni volta proverai una sensazione di benessere, della

calma nel tuo corpo... Così potrai continuare la giornata con più forza...

E così pieno di questa armonia, di questa calma comincia a muovere dolcemente mani e piedi... ti stiri... forse hai voglia di sbadigliare... E quando ti senti pronto, apri dolcemente gli occhi. Ritrova i colori, gli odori, i rumori della stanza e le persone che hanno condiviso con te questo rilassamento.

Chiedete ai bambini di disegnare il loro paesaggio interiore, in questo modo se ripetete questa tecnica di rilassamento, essi potranno usare sempre lo stesso, arricchendolo di maggiori dettagli. Questo permetterà di continuare il lavoro sulla concentrazione.

Se fate delle sedute individuali sul paesaggio interiore, fate descrivere il paesaggio al bambino e ad ogni nuova seduta, potete approfondire un senso e accentuare la concentrazione. Per esempio se si sceglie un paesaggio marino, fatelo stendere su una spiaggia immaginaria. Soffermatevi sulla sabbia: la sua temperatura, la consistenza, le sensazioni che prova facendola scorrere tra le mani, o al contatto con i piedi... Oppure lavorate sui suoni, fategli evocare il rumore delle onde, delle vele delle barche, le grida dei gabbiani... Voi siete con lui nel paesaggio e ogni volta che lo ripetete fate entrare un nuovo elemento che abbia un rapporto con i cinque sensi.

Il cavallo

Questa tecnica di rilassamento permette al bambino di lavorare con i cinque sensi e anche di ricaricarsi d'energia; si può eseguire a casa, nella scuola primaria, in centri educativi per l'infanzia con l'ausilio di educatori professionali.

Chiedete al bambino di assumere una posizione comoda: seduto, con la testa appoggiata sul banco o disteso per terra. Attivate prima la

la meridiana, / a partire / dai vissuti, / dalle inquietudini, / dalle marginalità / un itinerario / di ricerca e / di incontro / possibile per tutti: / dall'identità alla relazione / dal potere alla nonviolenza radicale.

... per continuare la lettura *www.lameridiana.it*

Novità, recensioni, pagine da leggere e scaricare, blog e forum attivi con gli autori, appuntamenti e presentazioni... a portata di click.

Le nostre collane

Partenze... per educare alla pace

Partenze... per l'adolescenza

P come gioco

Curata da Antonio Brusa e Arnaldo Cecchini

P come gioco... strumenti

P come gioco... pilastri

Prove... storie dall'adolescenza

Curata da Paola Scalari e Paola Sartori

Persone

Curata dallo IACP e diretta da Alberto Zucconi

Premesse... per il cambiamento sociale

Curata da Paola Scalari

Per sport

Curata da CSI e UISP

Paginealtre... lungo i sentieri della differenza

Passaggi... al meridiano

Paceinsieme... alle radici dell'erba

Persuasioni

Curata da Goffredo Fofi

Quando un bambino è agitato, distratto o “troppo nervoso”, spesso pensiamo sia una questione esterna: l’ambiente scolastico o sociale, o lo stesso contesto familiare. E, invece, un bambino – indipendentemente dall’ambiente in cui si trova – può trovare la calma e l’armonia interiore.

Anche i più piccoli: così come imparano senza problemi a lavarsi le mani o a mettere in ordine i loro giochi, con la stessa facilità apprendono le tecniche semplici di rilassamento adattate alla loro età e sanno utilizzarle al momento giusto. Fin dalla loro più tenera età, possiamo far notare ai bambini il benessere nella vista di un bel paesaggio, un tramonto, le sfumature del cielo o del sole che assume le sembianze di un grande fuoco.

Questo libro è rivolto a genitori, insegnanti, assistenti di asili nido o di scuole materne, animatori di centri sociali o di centri vacanze estivi, professionisti che si occupano dell’apprendimento infantile. Il rilassamento è stato sempre considerato un supporto per aiutare il bambino ad affrontare direttamente le difficoltà e risolverle con risposte appropriate. I numerosi esercizi di rilassamento proposti in queste pagine, uniche nel loro genere, sono come ricette culinarie: partendo da una base, tocca a voi aggiungere delle spezie, cambiare gli ingredienti o arricchirle con la vostra esperienza. Vedrete come il bambino impara a riconoscere la sua collera, a liberarla o gestirla, e progressivamente a riallacciarsi alle sue forze vitali per affrontare le difficoltà e crescere.

Ed ora, come Alice nel paese delle meraviglie o con lo sguardo di Peter Pan, potete esplorare il meraviglioso paese del rilassamento.

Nathalie Peretti, laureata in Sofrologia e rilassamento per bambini e adolescenti, ha un Master in PNL (Programmazione Neuro Linguistica), e una formazione in decodificazione biologica e psicogenealogia. È narratrice, e pratica il rilassamento attraverso le fiabe anche in gruppi e serate di ascolto. Organizza seminari e formazioni di Rilassamento per bambini e adolescenti.

In copertina disegno di Silvio Boselli

Euro 8,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-152-9



9 788861 531529