

Prendere consapevolezza dell'importanza del linguaggio corporeo

Secondo Le Breton il corpo è matrice identitaria: l'essere umano fa esperienza del mondo ed entra in contatto con esso attraverso la propria corporeità e, assumendo i codici simbolici della cultura di appartenenza, costruisce il proprio orizzonte di significato. Il corpo rappresenta la parte più concreta e più visibile agli altri e fornisce una serie di importanti informazioni su se stessi e sull'altro.

Il corpo diventa manifestazione della propria condizione emotiva: il linguaggio paraverbale e non verbale comunicano moltissime informazioni su chi si è e su cosa si sta vivendo. Le informazioni arrivano immediatamente se si sanno ascoltare.

Diamo voce al corpo.

I bambini e gli adolescenti spesso esprimono le proprie tensioni emotive attraverso il corpo (mal di pancia, dolori muscolari, cefalee, mal di stomaco) si nascondono quindi, dietro i piccoli problemi fisici, conflitti emotivi, paure, disagi o bisogni.

E' molto importante sostenere il bambino nel prendere consapevolezza del proprio linguaggio corporeo per una migliore conoscenza di sé e per un uso più consapevole delle proprie risorse personali.

Le attività proposte possono far parte di un breve percorso di sviluppo e consapevolezza del proprio linguaggio corporeo

1° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	sperimentare fisicamente i concetti di tensione e rilassamento	Composizione del gruppo	15/20 bambini dai 7 anni ai 10
Materiali e strumenti necessari	Fogli bianchi, matite colorate, musica di sottofondo sia per rilassamento che per corpo in tensione	Durata	2 ore circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	gioco motorio, tecniche immaginative, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

Il gioco dei carri corri

(Musica incalzante e veloce)

L'insegnante pronuncerà il testo seguente modulando il tono della voce.

Correte! Correte! correte...quanto più forte potete, fatelo come volete l'importante è che ci mettiate voi stessi..continuate per alcuni minuti...bene ora saltate, saltate, saltate...fatelo in coppia o fatelo da soli con un piede e con entrambi, facendo dei disegni a terra oppure in modo disordinato....continuate per alcuni minuti..bene ora è arrivato il momento del girotondo insieme a coppie a gruppi da soli....pronti ai posti e via fatene fatene fatene quante più potete, quanto più velocemente potete e per concludere ancora corsa corsa corsa

2° attività

Terminato il gioco si effettuerà una breve discussione su come si sente il corpo (come è il respiro? Il battito del cuore come va?e le gambe? La pelle?). i bambini avranno a disposizione un rotolo di carta in cui potranno scrivere la prima parola o disegno che viene loro in mente pensando all'esperienza fatta e a come sta il loro corpo.Tutti nello stesso foglio.



3° attività

Il gioco del RiiiiLaaaaSSaaaMento

(Musica rilassante e lenta)

L'insegnante pronuncerà il testo seguente modulando il tono della voce.

Sdraiati con le braccia lungo i fianchi e chiudi gli occhi. Cerca di sentire il tuo respiro, ascoltalò semplicemente senza cercare di modificare ritmo e profondità. Inizia ad accarezzare il tuo viso con le mani. Senti il calore che sprigionano le tue mani. Accarezza gli occhi, il naso, la bocca, le guance, il collo. Scendi verso il tuo corpo e accarezza il petto. Ora distendi le braccia lungo il corpo. Senti il tuo corpo che diventa sempre più pesante. Caldo e pesante. Adesso immagina un piccolo punto luminoso in mezzo alla tua pancia. Lentamente questo punto si allarga sempre di più. A poco a poco si forma un disco luminoso che riempie la tua pancia di calore ed energia. La luce un po' alla volta si diffonde per tutto il corpo e brilla come la luce del sole. Questa luce si diffonde per tutto il corpo e ti riempie di energia. Adesso fai nuovamente qualche respiro profondo gonfiando bene la pancia. Quando ti senti pronto apri gli occhi. Fai un respiro profondo mandando l'aria nella pancia. Espira lentamente. Rimani ancora un po' straiato respirando profondamente e lentamente. Adesso apri gli occhi e alzati lentamente

4° attività

Terminato il gioco dopo una breve discussione su come si sente il corpo (come è il respiro? Il battito del cuore come va? e le gambe? La pelle?) i bambini avranno a disposizione un rotolo di carta in cui potranno scrivere la prima parola o disegno che viene loro in mente pensando all'esperienza fatta e a come sta il loro corpo. Tutti nello stesso foglio.

5° attività

Dopo avere fatto provare queste esperienze si riuniranno i bambini in circle time per riflettere sull'esperienza appena fatta cercando di tenerli in contatto con le sensazioni del corpo per fare loro prestare attenzione che il corpo invia dei messaggi. Si partirà dalle frasi/disegno che hanno scritto cercando di arrivare alla individuazione delle differenze tra tensione e rilassamento..



2° incontro: pianificazione

Obiettivo specifico	riconoscere i segnali di tensione e di rilassamento che il corpo trasmette	Composizione del gruppo	15/20 bambini dai 9 anni in su
Materiali e strumenti necessari	Fogli bianchi, matite colorate, musica di sottofondo	Durata	2 ore circa
Spazi necessari	Aula grande e vuota	Metodologia	Gioco di simulazione, uso di metafore, tecniche immaginative, tempo del cerchio

Descrizione delle attività

1° attività

Seduti a terra. Lettura di una filastrocca breve sulla tensione con imitazione dei movimenti.

Aiuto è lunedì mi tocca andare il quel posto lì!!

Uffa a scuola non voglio andare a casa con mamma desidero restare!!

Mi tocco il pancino e sento un rumorino...

La mamma non mi crede e davanti alla scuola mi lascia....

Mentre salgo le scale sento le gambe tremare e anche le braccia

Il cuore è un tamburo la prossima volta scappo lo giuro!

Arrivo al mio banco e quasi scoppio in un pianto...

Non riesco a pensare e la paura mi assale!!

Ma arriva la maestra e tutto si trasforma in una festa!!!

2° attività

Terminato la lettura della filastrocca confronto su esperienze legate alla preoccupazione. Si rifletterà sul fatto che il corpo parla in continuazione, racconta cosa si sta provando. Breve interazione "Se la tensione fosse un animale o una pianta sarebbe...".

3° attività

Il fiore che spunta

L'insegnante pronuncerà il testo seguente modulando il tono della voce e accompagnando il testo con la gestualità indicata.

Sei il semino che dorme sotto terra (*mettersi in posizione accovacciata, con il corpo raggomitato su se stesso e testa verso l'interno*). Lentamente molto lentamente il tuo stelo spunta (*alzarsi lentamente, raddrizzando il busto*). Piano piano ti spuntano le foglie (*aprire gradualmente le braccia su entrambi i lati*). Le tue radici diventano sempre più forti (*divaricare le gambe e tenere i piedi appoggiati saldamente al pavimento*). Poi sullo stelo appare una piccola gemma (*unire le mani davanti al petto*). La gemma diventa a poco a poco grande (*alzare le mani sopra la testa e allargare le braccia*). Che bel fiore diventi. Nel giardino dove stai crescendo è un'ottima cosa essere un fiore...il vento ha un bel da fare a soffiare (*piegarsi da un lato e poi dall'altro*) ma tu resti solidamente ancorato al suolo. Ma quando arriva l'autunno i tuoi petali cadono a uno a uno (*agitare le dita e le braccia*) Appassisci lentamente (*accovacciarsi e raggomitarsi*) per fortuna il fiore ha lasciato un semino che può far nascere un nuovo fiore...



Ripetere tre volte..... all'ultima il semino rimarrà addormentato perchè spunterà solo la prossima primavera.

4° attività

Terminato il gioco si rifletterà sull'esperienza fatta cercando di concludere che ascoltare il proprio corpo permette di rendersi conto che le cose vanno o meno per il verso giusto e che si può usare l'energia del corpo per cambiare i propri modi di agire di fronte alle situazioni più coinvolgenti.

