



Equilibrio nella vita scolastica di tutti i giorni

Esercizi fisici, tecniche di respirazione e meditazione per la salute mentale



«Il tuo respiro è l'ancora che ti mantiene calmo nella tempesta della vita.»

«Il tuo corpo è il tuo tempio!
Rispettalo e onoralo.»

«A volte, la cosa migliore da fare è prendersi una pausa e respirare profondamente.»

I seguenti esercizi di consapevolezza del proprio corpo sono suddivisi in tre sezioni: tecniche di respirazione, posture e consapevolezza del corpo. Alcuni esercizi possono essere integrati come brevi momenti di benessere durante la lezione, ad esempio esercizi di respirazione, massaggi alle mani o alcuni esercizi di yoga sulla sedia. Altre unità richiedono un più tempo e spazio.

Si tratta di esercizi che insegnano tecniche preziose che aiutano i bambini e ragazzi a diventare più consapevoli del loro stato mentale, emotivo e fisico e a imparare a regolarlo da soli.

La pratica regolare promuove un ambiente di apprendimento sano e solidale, in cui gli allievi e le allieve sono stimolati sia fisicamente che mentalmente, riducendo lo stress e l'ansia e aumentando la capacità di concentrazione. In generale, i bambini e i ragazzi diventano più attenti e partecipi.

Gli esercizi possono essere utilizzati anche per prepararsi ad un esame o quando i livelli di energia sono bassi.

I vari esercizi sono adatti a tutte le fasce d'età, anche con bambini più piccoli, con allievi e allieve di madrelingua straniera o nelle classi di scuola speciale, a meno che non sia indicato diversamente.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?



Esercizi di respirazione

Istruzioni

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- Identificare e utilizzare diverse tecniche di respirazione
- Utilizzare le tecniche apprese per autoregolare il proprio stato mentale, emotivo e fisico in vari momenti
- Essere consapevoli della qualità del proprio respiro

Materiale

Fogli e matite

Modalità

Da soli o a coppie

La qualità del nostro respiro è legata alle nostre emozioni e varia a seconda che ci sentiamo stressati, ansiosi o felici. Un'espirazione profonda e prolungata calma il cuore, favorisce la digestione e rafforza il sistema immunitario. La respirazione è un rimedio naturale contro lo stress, l'ansia, la rabbia e la stanchezza. La respirazione controllata aiuta a rilassarsi in una situazione opprimente e stressante, perché la respirazione profonda riduce la secrezione di adrenalina e fornisce al cervello una quantità sufficiente di ossigeno, che aiuta a calmare il sistema nervoso.

Qui di seguito sono elencati sei brevi esercizi per bambini e ragazzi che propongono un modo semplice per imparare una respirazione consapevole.

Questi esercizi possono essere presentati anche singolarmente.

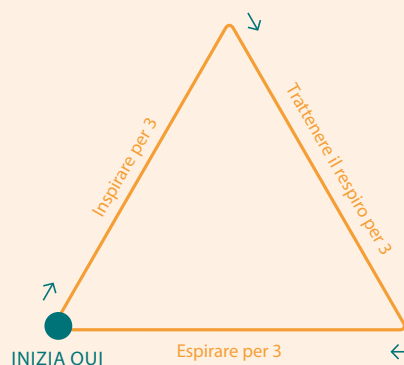
Istruzioni

Siediti comodamente al tavolo con un foglio di carta e una matita. Assicurati di sederti dritto, lasciando cadere le spalle verso il basso.

Controlla che i tuoi piedi tocchino il pavimento e, se necessario, mettili in piedi sul bordo anteriore della sedia.

Respirazione a triangolo

Disegna un triangolo.



1. Inizia dal lato inferiore sinistro del triangolo e muovi il dito lungo il lato respirando profondamente.
2. Trattieni il respiro per tre secondi mentre scorri lungo l'altro lato.
3. Espira lungo il fondo del triangolo.

Ripeti l'esercizio 5 volte.

Respirazione arcobaleno

Inspirando, disegna un grande cerchio con le braccia distese lateralmente e verso l'alto; espirando, le braccia tornano giù. Cerca di associare questi movimenti alla respirazione. Prova a notare come la cassa toracica si apre durante l'inspirazione e come espelle l'aria dai polmoni durante l'espirazione. Gioca con il ritmo svolgendo l'esercizio più lentamente o più velocemente. Più a lungo si espira, più l'effetto è rilassante.

Variazione

- Conta fino a quattro durante l'inspirazione/ espirazione e aumenta il numero/durata per calmare il respiro e respirare più lentamente.
- due persone si trovano una di fronte all'altra e una imposta il tempo, l'altra lo segue.



Esercizi di respirazione

Istruzioni

Respirazione del palloncino

Siediti comodamente con la schiena dritta e le mani rilassate sulle ginocchia.



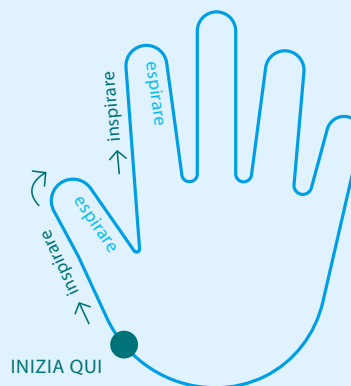
- Siediti comodamente con la schiena dritta e le mani rilassate sulle ginocchia.
- Inizia a inspirare ed espirare dal naso.
- Immagina che il tuo corpo sia un palloncino e che ad ogni respiro si riempia completamente d'aria.
- Durante l'inspirazione, raddrizza la schiena e allunga il petto e lo stomaco in avanti.
- Espirando, arrotonda la schiena e guarda in basso verso la pancia.
- Ripeti questo movimento e questa respirazione più volte.
- Inspira per riempire il corpo, espirare per svuotarlo.
- Al respiro successivo, apri la parte superiore del corpo, ma questa volta porta anche le braccia in alto e sopra la testa. All'espirazione, porta le braccia verso il basso e, arrotondando la schiena e ritirando lo stomaco, avvolgili le braccia intorno come in un abbraccio.
- Ripeti questo esercizio per alcune, cambiando braccio a ogni espirazione, il braccio che si trova in alto durante l'abbraccio.

Respirazione schiena contro schiena

Sedetevi a coppie, il più possibile eretti, schiena contro schiena sul pavimento, in modo che le vostre schiene si tocchino completamente. Ora provate a sentire la sensazione di stare seduti in questo modo. Inspirate ed espirate lentamente attraverso il naso. Espirate completamente e lasciate che il vostro corpo si ammorbida e si rilassi a ogni inspirazione. Sentite come respira il corpo della persona dietro di voi. Senza parlare, cercate di bilanciare il vostro respiro in modo da inspirare ed espirare insieme.

Respirate insieme per tutto il tempo che volete (da 30 secondi a un minuto è un buon inizio!).

Respirazione della mano



Passa lentamente l'indice sulla parte esterna della mano, inspirando quando si porta un dito in alto ed espirando quando lo si porta in basso. Inizia con una mano e continua con la seconda. Esegui poi la stessa sequenza nell'altra direzione. Cerca di respirare il più lentamente e uniformemente possibile.

Respirazione quadrata

Inizia a disegnare lentamente un quadrato nell'aria con il dito. Inspira sul primo lato, poi trattieni il respiro per un lato. Espira lungo il terzo lato e trattieni il respiro per il quarto. Cerca di respirare con calma e in modo uniforme, contando fino a quattro. Ripeti cinque volte, poi chiudi gli occhi per vedere se qualcosa è cambiato.



Postura del corpo

Istruzioni

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- osservare, imitare e praticare diverse posture del corpo
- migliorare l'equilibrio e la coordinazione
- lavorare sulla mobilità e sull'elasticità dei muscoli e delle articolazioni
- promuovere una postura sana

Il flow dell'unicorno

Tempo

30 minuti

Materiale

Scheda di lavoro 1 – *Esercizi di yoga dell'unicorno* (esercizi individuali ritagliati), idealmente su tappetini da yoga o all'aperto.

Modalità

in piccoli gruppi e classe intera

Lo yoga dell'unicorno

Tempo

20 minuti

Materiale

gioco del Memory dell'unicorno

Modalità

Gruppi di 2–4 persone

I 16 esercizi totali sono suddivisi in piccoli gruppi, in modo che ogni gruppo riceva esercizi diversi. Il compito è quello di provare i diversi esercizi nei piccoli gruppi e di praticare le transizioni. Si tratta di pensare a un ordine appropriato e di definire i movimenti da una postura all'altra. Tutti i membri del gruppo si esercitano nella sequenza. Poi fanno una dimostrazione davanti a tutti.

Variante

- Tutte le carte vengono messe in un mucchio e un bambino inizia a disegnare un esercizio. Lo presenta agli altri in bella vista e tutti lo imitano. Il bambino successivo fa un altro esercizio.
- In piccoli gruppi, quattro carte vengono disposte in sequenza casuale e imitate.

Si distribuiscono le singole schede del memory e i bambini possono colorarle. Ci sono 24 carte e 12 coppie. Le carte vengono poi ritagliate.

I bambini giocano al Memory dell'unicorno a coppie o a gruppi di quattro. Quando qualcuno ha trovato una coppia, può ripetere l'esercizio di yoga.

Variante

- I bambini possono pescare quattro carte e metterle in fila. Poi eseguono gli esercizi nell'ordine corrispondente.
- Le carte sono disposte a faccia in giù su un mucchio, un bambino può pescare una carta alla volta e mostrare l'esercizio agli altri. Tutti eseguono l'esercizio mostrato.



Yoga sulla sedia

Tempo

almeno 10 minuti

Materiale

Scheda di lavoro 2 – *Yoga della sedia*
Spazio sufficiente e un'atmosfera tranquilla.

Modalità

individualmente o come classe intera

Le diverse posture della scheda di lavoro sono pensate per brevi sequenze durante la lezione. Possono essere eseguite sulle sedie dell'aula, con un po' di spazio per muoversi. Una persona è incaricata di guidarli, tenendo presente che pochi esercizi sono sufficienti per avere un effetto rivitalizzante.





Percepire il proprio corpo

Istruzioni

Scanner del proprio corpo

Tempo

30 minuti

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- Riconoscere i collegamenti tra le emozioni e le reazioni del corpo
- Assegnare le emozioni a specifiche aree del corpo
- discutere con gli altri delle emozioni e delle reazioni del corpo proprie e altrui

Materiali

Foglio di lavoro 5

Modalità

in piccoli gruppi

Istruzioni

Lavorate in tre. Lavorate sulle emozioni una per una e cercate di localizzarle nel vostro corpo. Questo richiede una grande concentrazione. Alzatevi e mettetevi nello stato emotivo corrispondente. Adottate la postura che più vi aggrada, esagerandola se volete. Quindi registrate le vostre osservazioni sulla postura sul foglio di lavoro. Annotate il più precisamente possibile la posizione di ogni parte del corpo: ad esempio, la testa è inclinata, le mani sono strette a pugno. Il respiro è affannoso, le sopracciglia sono aggrottate.

Concentratevi anche sulle vostre emozioni: dove le sentite esattamente nel corpo quando provate questa sensazione? Quale colore daresti a questa sensazione? Individuate l'area nel vostro corpo e disegnate la sul foglio dell'esercizio. Nella sessione plenaria vengono confrontate e discusse le diverse emozioni e i diversi luoghi. L'Atlante delle emozioni può essere condiviso come ulteriore base. Uno studio condotto nel 2014 ha testato con 700 soggetti di diversi Paesi dove vengono percepite le emozioni nel corpo.

[Un atlante del corpo umano che mappa i punti in cui proviamo emozioni – Fast Company](#)

Dipingere come Picasso

Tempo

15 minuti

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- Allenare la sensibilità nella percezione del proprio corpo
- esercitarsi a trattare gli altri con cura e rispetto
- Autorizzare il contatto fisico stabilendo e definendo i propri limiti

Materiale

pennelli di diverse larghezze e dimensioni

Modalità

a coppie

Come introduzione, si può mostrare alla classe un ritratto dipinto. Gli allievi devono immaginare che una persona sia il ritratto e l'altra l'artista che lo dipinge con un pennello.

Istruzioni

A coppie, gli allievi decidono chi fungerà d'opera d'arte e chi dipingerà per primo. L'opera d'arte deve pensare a quali parti del corpo vuole che siano dipinte e quali no. In seguito, lo comunica alla persona che dipinge nel modo più preciso possibile. È importante che questo sia chiaro e rispettato dalla persona che dipinge. L'opera d'arte si sdraia sul pavimento o rimane seduta, e può scegliere se chiudere o meno gli occhi. È importante che la persona «l'opera d'arte» possa fidarsi della persona che dipinge per farlo con cura.

L'artista prende quindi il pennello (senza vernice) e inizia a dipingere l'opera. Ogni volta che dipinge, l'artista deve dire che colore ha scelto. I tratti del dipinto devono essere fini e precisi. L'artista, come pure l'opera d'arte può dire di fermarsi in qualsiasi momento se è troppo impegnato o si sente a disagio.



Percepire il proprio corpo

Istruzioni

Automassaggio



Tempo

5 minuti

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- Utilizzare tecniche di autoregolazione
- Diventare consapevoli del proprio corpo e trattarlo con delicatezza
- Scoprire le strategie per gestire le proprie emozioni

Modalità

Individuale

Corso

L'insegnante spiega ai bambini che il corpo è molto sensibile e che quando ci sentiamo male o stressati, il nostro corpo reagisce. A volte ci sentiamo tesi, respiriamo più facilmente e il nostro cuore batte più velocemente. Il nostro corpo e le nostre emozioni sono strettamente legati. Oggi esistono tecniche che aiutano a calmare il corpo e a ridurre la pressione. A seconda del bambino e delle sue esigenze, esistono due tipi di automassaggio:

Automassaggio del corpo con il tatto

Questo esercizio è molto stimolante e rinfrescante. Ogni bambino picchietta delicatamente il suo cuoio capelluto con la punta delle dita, come se stesse cadendo una leggera pioggia. È importante sottolineare la necessità di essere delicati con il proprio corpo. I picchiettii vengono estesi a diverse parti del viso, poi al collo e lungo la clavicola fino alle spalle. Le braccia vengono picchiettate una per una. Poi si picchiettano il petto, la pancia, la schiena, i glutei ed entrambe le gambe. Una volta picchiettato tutto il corpo, si possono fare 2-3 saltelli sul posto.

Automassaggio delle mani

(una mano massaggia l'altra)

- Questo esercizio aiuta a focalizzarsi su se stessi. Le mani vengono massaggiate una dopo l'altra.
- movimenti circolari sul palmo della mano
- segui le linee di vita della mano (le tre più visibili) con una leggera pressione
- sulla parte superiore della mano, massaggia delicatamente la pelle tra le ossa, appoggiando la mano su una superficie possibilmente solida
- massaggia il polso con movimenti circolari
- massaggia ogni singolo dito con il pollice e l'indice, dalla base del dito verso l'alto fino al polpastrello.

Poi massaggia l'altra mano.

Body Check-In: alla scoperta della tua calma interiore – per ragazzi

Tempo

15 minuti

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- imparare un metodo per raggiungere un senso di pace e serenità interiore
- ridurre la tensione e lo stress attraverso il movimento
- Imparare a conoscere gli esercizi di rilassamento per aumentare l'autostima e la fiducia in sé stessi
- imparare a essere più attenti e presenti nel momento
- Localizzare le emozioni nel corpo

Materiale

Scheda di lavoro 3 – *Body Check-In per i giovani*, un'atmosfera tranquilla. Il viaggio onirico si svolge seduti sulle sedie.

Questo check-in interiore è adatto a ragazzi. Le istruzioni dettagliate sono riportate nella scheda di lavoro 3.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?



Percepire il proprio corpo

Istruzioni

Un viaggio verso il tuo luogo di serenità – per i bambini

Tempo

15 minuti

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- rilassarsi e ridurre lo stress
- disconnettersi dai pensieri e dalle preoccupazioni quotidiane
- utilizzare la propria creatività e immaginazione
- essere rafforzati nella loro salute emotiva e mentale

Materiale

- Istruzioni per la scheda di lavoro 4
- musica di meditazione in sottofondo, ad esempio:
www.youtube.com/watch?v=bQoOev5GNYM

Modalità

esercizio individuale

I bambini si mettono comodi, si sdraiano e chiudono gli occhi. L'insegnante mette la musica meditativa e legge le istruzioni a voce bassa.

Variante

Viaggio da sogno per bambini su Youtube:

www.youtube.com/watch?v=1iYP7p0OWMg&t=56s



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant : tu connais ?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Nome



Esercizi di yoga

Scheda di lavoro 1

Testa in giù



La bella addormentata



Battello



Gambe alzate



Bambino felice



Cane



Posizione del bambino



Posizione del tavolo



Popstar



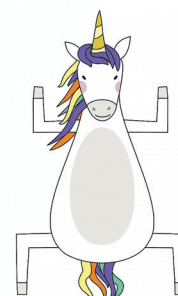
Albero



Gatto



Dea



Ruota



Farfalla



Testa in giù



Testa in su





Lo Yoga sulla sedia

Scheda di lavoro 2

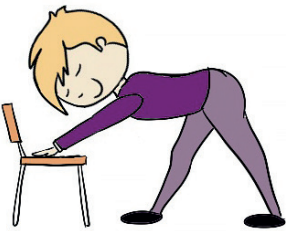
Lo Yoga sulla sedia può essere facilmente inserito nella quotidianità scolastica, seduti in un cerchio di sedie o a un tavolo, ed è adatto a tutte le fasce d'età. È possibile eseguire singoli esercizi o l'intera sequenza. È importante che l'insegnante dia istruzioni chiare per gli esercizi, presti molta attenzione a come vengono eseguiti e guidi anche la respirazione. L'esecuzione esatta può e deve variare da persona a persona con l'obiettivo comune di trovare la posizione perfetta per sé, sentire l'effetto benefico dello stretching, respirare in modo regolare ed essere consapevoli del proprio corpo. Le posizioni non devono essere dolorose in nessun caso.

	• Siediti sul bordo della sedia con le mani sciolte sulle ginocchia • Inspira e tieni le spalle indietro, allunga il petto in avanti e guarda verso l'alto • Espira, spalle in avanti, schiena arrotondata, sguardo verso il basso
	• Siediti sul bordo della sedia • Gamba sinistra distesa, gamba destra piegata • Inspirando, porta le spalle indietro e raddrizza la schiena • Espirando, metti il braccio destro sopra la testa e guarda verso l'alto • Resta in questa posizione e inspira • Espira e torna alla posizione iniziale • Ripeti dall'altro lato
	• Siediti sul bordo della sedia • La mano destra va al ginocchio sinistro • Inspira, il braccio sinistro sale dietro di te e lo sguardo segue la mano • Espira e torna al centro • Ripeti sull'altro lato
	• Siediti bene sulla sedia • Allunga il braccio destro contro lo schienale della sedia • Appoggia il gomito sinistro sulla parte esterna della coscia, guardando verso l'alto • Inspira ed espira profondamente una volta • Torna al centro e ripeti sull'altro lato



Lo Yoga sulla sedia

Scheda di lavoro 2

	• Siediti sul bordo della sedia • Allunga le gambe di fronte a te e cerca di toccare il pavimento con i piedi • Appoggia le mani sulla sedia alle tue spalle • Inspira e spingi i glutei verso l'alto • Espira e abbassali di nuovo senza cambiare posizione
	• Mettiti dietro la sedia • Afferra il piede destro con la mano destra • Cerca di mantenere il ginocchio alla stessa altezza e di avvicinarlo il più possibile alla gamba in piedi • Inspira e raddrizzati; puoi anche provare a farlo senza una mano di supporto • Inspira ed espira cinque volte e poi cambia lato
	• Mettiti dietro la tua sedia • Pieghi in avanti e cerca di afferrare la sedia con le mani, sia sulle gambe della sedia che sullo schienale • Rimani in questa posizione ed inspira, sollevando leggermente la parte superiore del corpo • Espira e avvicinarti delicatamente alle ginocchia con le braccia • Ripeti questi micromovimenti per cinque volte
	• Mettiti in piedi di fronte alla sedia e appoggia le mani sul sedile • Allunga la gamba sinistra all'indietro appoggiando la pianta del piede sul pavimento • Mantieni entrambe le gambe tese. Dovresti sentire lo stiramento in entrambe le gambe • Cerca di mantenere la parte superiore del corpo il più dritta possibile e inspira • Mentre espi, premi delicatamente la parte superiore del corpo verso il basso per aumentare lo stiramento • Ripeti il tutto dall'altro lato
	• Mettiti in piedi di fronte alla sedia • Appoggia le mani sul sedile • Distendi la gamba sinistra all'indietro e piega la gamba destra, inspirando • Espira e porta di nuovo la gamba sinistra in avanti • Ripeti il processo con l'altra gamba inspirando



Body Check-In

Scopri la tua pace interiore – scansione del corpo mindfulness per i giovani

Parla in modo chiaro e distinto e scegli un ritmo lento ma costante con pause tra i singoli paragrafi.
Una musica di meditazione tranquilla in sottofondo può contribuire a rilassarsi.

- ① Siediti comodamente. La postura rimane dritta ma senza sforzi. Appoggia le mani rilassate sulle cosce. I piedi sono completamente a contatto con il pavimento. Se lo desideri, chiudi gli occhi e concentra la tua attenzione sulle sensazioni del tuo corpo che respira. Se decidi di tenere gli occhi aperti, lascia che lo sguardo guardi il pavimento.
- ② Concentrati sull'intera durata dell'inspirazione e senti come la parte superiore del corpo si espande e si rilassa di nuovo con l'espirazione. Sii consapevole del tuo respiro e dei movimenti del corpo. Cerca di inspirare ed espirare nel modo più uniforme possibile. Lascia che il respiro avvenga senza controllarlo attivamente, ma assicurati di respirare profondamente, lentamente e in modo uniforme.
- ③ Continuando a essere consapevole del tuo respiro, porta lentamente l'attenzione sulla fronte, percependo l'energia della tua mente dietro gli occhi e sulle tempie. Rilascia qualsiasi tensione nei muscoli del viso. Prova a liberare la tensione del collo o della gola e lascia che le spalle si rilassino. Ora sposta lentamente l'attenzione verso la zona del petto. Osserva come l'aria inspirata si espande nella parte superiore del corpo e come fuoriesce attraverso il naso quando espiri.
- ④ Inizia lentamente a spostare la tua consapevolezza sulle spalle e lascia andare ogni tensione che senti. Lascia che la consapevolezza scivoli lentamente lungo le braccia fino alle mani. Porta la tua attenzione sulle mani e percepisci le sensazioni di tutte e dieci le dita. Senti come si adagiano liberamente sulle tue cosce.
- ⑤ Se noti che la tua mente vaga o si perde in pensieri, progetti o ricordi, fai una breve pausa e riporta la tua attenzione alle sensazioni di inspirazione ed espirazione.
- ⑥ Riporta l'attenzione al centro del corpo e senti le sensazioni del respiro nella pancia. Lascia che la pancia si rilassi. Osserva come si muove l'addome mentre respiri.
- ⑦ Ora concentrati sulle parti del corpo che toccano la sedia. Senti il peso del tuo corpo appoggiato su di essa.
- ⑧ Ora porta la tua attenzione alla parte superiore delle cosce e scendi lentamente fino alle ginocchia. Senti la parte anteriore delle gambe, lo stinco nella parte anteriore e i muscoli del polpaccio nella parte posteriore. Infine, porta la tua attenzione ai piedi. Osserva consapevolmente l'area della pianta del piede che poggia sul pavimento. Concentrati sul piede sinistro, sulla parte superiore del piede, sul tallone e sulle singole dita. Nota come le dita dei piedi toccano il pavimento. Poi sposta la tua attenzione sul piede destro e nota consapevolmente anche questo aspetto. Entrambi i piedi poggiano rilassati sul pavimento.
- ⑨ Osserva ora tutto il tuo corpo seduto sulla sedia, rilassato ma attento. Ancora una volta, dirige consapevolmente la tua attenzione sul respiro senza controllarlo attivamente. Osserva semplicemente con attenzione come il tuo corpo inspira ed espira.
- ⑩ Ora inizia lentamente a muovere le dita delle mani e dei piedi. Poi apri gli occhi e torna indietro dal tuo viaggio nel corpo.



Un viaggio verso il tuo luogo di serenità

Scheda di lavoro 4

Chiudi gli occhi e inspira ed espira profondamente.

Immagina un luogo in cui ti senti davvero bene. È un luogo segreto che conosci solamente te. Questo luogo può esistere nella tua immaginazione o essere un posto reale che conosci, come la tua meta preferita per le vacanze o un luogo accogliente a casa tua. Qui tutto è felice e tranquillo.

Immagina di visitare questo luogo così intensamente nella tua mente che ti sembra di essere davvero lì. Ti senti rilassato. Puoi decidere se vuoi goderti questo luogo da solo o se vuoi essere in compagnia della tua famiglia e i tuoi amici. Magari sei all'aperto nella natura o all'interno di un luogo caldo e accogliente.

Ti senti bene e sei felice. La tua mente è calma, chiara e riposata, tutti i problemi sono lontani. Qui sei al sicuro e protetto.

Ora concentrati su ciò che puoi vedere in questo luogo speciale. Guardati intorno: quali colori e forme noti? Forse vedrai dei prati verdi, fiori colorati, un cielo azzurro o le montagne innevate.

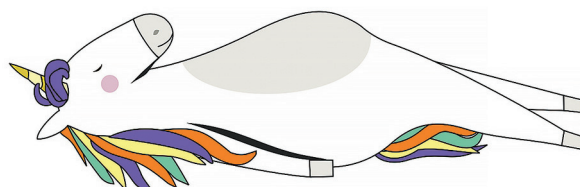
Ascolta attentamente: quali suoni riesci a sentire? Forse in lontananza sentirai l'allegro cinguettio degli uccellini, il dolce suono delle onde sulla spiaggia o il sussurro del vento tra gli alberi.

Ora pensa agli odori che ti circondano in questo luogo. C'è un profumo particolare che riconosci? Forse sentirai l'odore della brezza marina, il profumo di un prato fiorito o il piacevole aroma di una torta appena sfornata.

Ora prova a toccare qualcosa in questo luogo. Come ti senti? Forse potrai sfiorare i morbidi petali di un fiore, la sabbia calda sotto i piedi o la brezza fresca che ti accarezza la pelle.

E ora, c'è qualcosa da mangiare in questo posto? Che sapore ha? Forse potrai gustare un frutto succoso, un gelato delizioso o una tazza calda di cacao. Senti il sapore e la gioia che ti porta.

Rimani nel tuo luogo speciale per un momento ancora e assapora la pace e la sensazione di felicità. Inspira ed espira profondamente e accogli tutte queste emozioni positive. Quando sei pronto, riapri lentamente gli occhi e porta con te questa sensazione di relax e gioia nella tua giornata. Ora hai creato il tuo luogo speciale di benessere personale dove potrai ogni volta che vorrai ricaricare le batterie o quando non ti senti bene.





Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

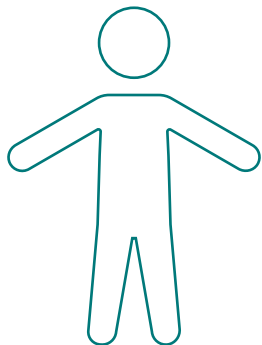
Nome



Localizzare le emozioni

Scheda di lavoro 5

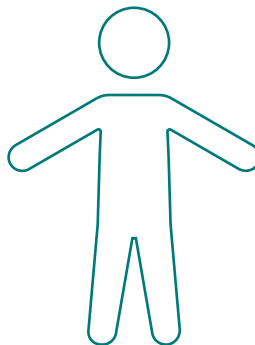
Rabbia



Postura/reazione del corpo:

.....

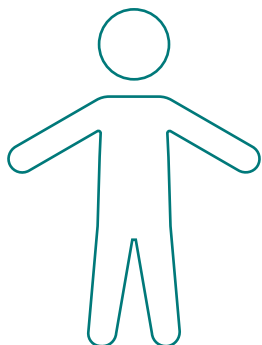
Paura



Postura/reazione del corpo:

.....

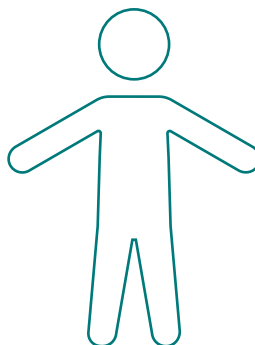
Tristezza



Postura/reazione del corpo:

.....

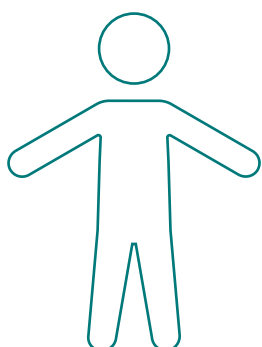
Felicità



Postura/reazione del corpo:

.....

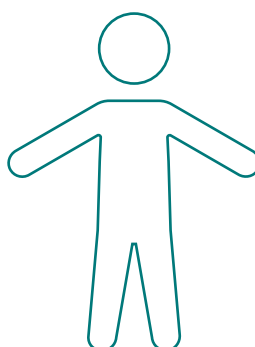
Amore



Postura/reazione del corpo:

.....

Invidia



Postura/reazione del corpo:

.....