

Tempo di silenzio

Questo workshop si propone di introdurre i bambini alla pratica della respirazione consapevole come strumento di rilassamento e gestione dello stress, utilizzando elementi visivi o tattili per aiutarli a focalizzare la loro attenzione e ad approfondire la loro esperienza di rilassamento.



Introduzione alla respirazione:

Inizia spiegando l'importanza della postura per una corretta respirazione. Guida i bambini a sedersi e stare dritti con la schiena, assicurandoti che la loro schiena sia dritta ma rilassata.

Scoperta dell'oggetto:

Presentate l'oggetto in movimento sullo schermo o l'oggetto fisico scelto per l'esercizio. Spiegate come useranno questo oggetto come punto di riferimento per la respirazione.

Pratica di respirazione:

Guida i bambini attraverso i passaggi della respirazione:

- Inspira profondamente attraverso il naso, concentrandoti sull'oggetto in movimento o manipolando delicatamente l'oggetto fisico.
- Trattenere brevemente il respiro, mantenendo l'attenzione sull'oggetto.
- Espira lentamente dalla bocca, continuando a concentrarti sull'oggetto.

IDEA DI ATTIVITÀ CON



Tempo di silenzio

Questo workshop si propone di introdurre i bambini alla pratica della respirazione consapevole come strumento di rilassamento e gestione dello stress, utilizzando elementi visivi o tattili per aiutarli a focalizzare la loro attenzione e ad approfondire la loro esperienza di rilassamento.



Frequenza respiratoria:

Incoraggiate i bambini a seguire il proprio ritmo respiratorio, ricordando loro che non c'è fretta e che l'obiettivo è sentirsi più calmi e rilassati.

Variante dell'esercizio:

Per mantenere vivo l'interesse, variate gli oggetti in movimento o fisici utilizzati nell'esercizio. Questo può aiutare a mantenere vivo l'interesse dei bambini e a esplorare diverse sensazioni respiratorie.

Condivisione dell'esperienza:

Dopo alcuni cicli respiratori, date ai bambini l'opportunità di condividere la loro esperienza. Come si sono sentiti? Hanno notato qualcosa di insolito durante l'esercizio?

Conclusione Rilassante:

Concludete il workshop con una breve sessione di rilassamento, in cui i bambini potranno sdraiarsi o sedersi comodamente, invitandoli a chiudere gli occhi e continuare a respirare con calma, ascoltando la musica o i suoni della natura.