

PER CHI

Scuola primaria.
Gruppi eterogenei, 6-10 anni.
Gruppi omogenei interclasse.

Min 8 – Max 12 Bambini per gruppo.

Raggiunti i 10 bambini, i due rimanenti possono essere proposti dalla scuola come non paganti.

QUANDO

Intervallo post mensa.
Durata 45 minuti.

DOVE

Aula spaziosa e sgombra da tavoli e materiali.

COME

8 incontri.
Gioco libero,
Gioco di Gruppo,
Mindfulness.

COSTO

40€/bambino
(iva non richiesta). Max
400€/progetto.

NOTA

Il progetto può essere realizzato anche durante l'orario scolastico o come attività pomeridiana.

I GIRASOLI
CENTRO DI PSICOTERAPIA E TERAPIE OLISTICHE

Via Pannonia 6
20131 Milano (MI)
Telefono: 340.2663006
333.4394932
www.centroigiasoli.it
info@centroigirasoli.it



PROGETTO

“Intervallo in gioco”

*Ci ispiriamo all'approccio di Aucuturier per cui
"Giocare è una forza
fondamentale della vita:
significa agire,
trasformare il mondo,
vivere ed essere
trasformato dalla realtà,
in questo modo facendo
proprio il mondo."*

INTERVALLO IN GIOCO

Il Gioco

Il Gioco come libera spinta trasformatrice delle proprie abilità relazionali, dei punti di vista, delle competenze cognitive e neuropsicologiche. Giochiamo per **favorire la capacità di accogliere e comprendere se stessi e gli altri senza giudizio**. Useremo palle, corde, teli, ma anche giochi da tavolo e proporremo giochi di strategia per imparare a scegliere assieme.

Il gruppo

Il gruppo è frutto di una continua interazione tra fatti razionali e vissuti, legati alle emozioni e ai sentimenti percepiti da ciascuno che si manifestano in atti, azioni e comportamenti. Riteniamo che sia uno spazio ideale per **consolidare la sicurezza in sé stessi e rielaborare eventuali comportamenti non funzionali** grazie al dialogo reciproco, alla coesione, al rispecchiamento emotivo, all'imitazione.

Struttura dell'incontro

I. **Accoglienza: 10 min di gioco libero**: i bambini creano il proprio gioco e agli adulti osservano.

II. **Saluti introduttivi**: condivisione avvenimenti, **scelta condivisa** delle attività, formazione delle **squadre**.

III. **20 min di gioco di gruppo**, strutturato in due o più squadre; saranno coinvolti sia gli **aspetti motori** che gli **aspetti cognitivi** (ragionamento) e **neuropsicologici** (pianificazione, funzioni esecutive). Il gioco di gruppo per sua natura coinvolge gli **aspetti relazionali**. La trasversalità su più classi favorisce l'acquisizione di ruoli reciproci, l'apprendimento per imitazione, la riflessione sul proprio sviluppo.

IV. **10 min finali di mindfulness** guidata, con approccio corporeo adatto ai ragazzi perchè non impone di stare fermi.

V. **Congedo**

La Mindfulness

La mindfulness è la **capacità di essere presenti e consapevoli**, sviluppando **attenzione** piena alle esperienze che si vivono nel presente. Quando i bambini si concentrano su una esperienza nel presente (ad esempio la respirazione) la loro mente tende a calmarsi e si apre uno spazio mentale che permette loro di vedere più chiaramente cosa sta succedendo dentro di loro. Useremo un approccio corporeo: giochi che permettono di camminare, stiracchiarsi, muovere i muscoli, le braccia e le gambe, visualizzazioni guidate, body scan, esercizi di meditazione e respirazione.

CHI CONDUCE:

*Dott. Manuela Avagliano,
Psicologa e Psicoterapeuta*

*Dott. Rossella Cerioli,
Terapista della neuro e
psicomotricità e operatrice
shiatsu (www.artecome.com).*