

PALLONCINI DI RABBIA



Ciao!

Se mi segui sai che propongo lezioni di Psicomotricità e Yoga Bimbi nei Nidi e nelle Scuole dell'Infanzia.

In particolare baso le mie lezioni Yoga sulle emozioni: il loro riconoscimento, la loro legittimazione e la loro possibile gestione nel rispetto di sè stessi e gli altri.

Mi avvalgo quindi di una serie di giochi/esperimenti/attività volti alla presentazione visiva ed esperienziale delle emozioni principali.

Uno di questi giochi è: "Palloncini di Rabbia" proposta da Tammy Horn. Questa tecnica ha lo scopo di dare ai bambini un'immagine visiva della rabbia e l'impatto che questa può avere.

Il gioco infatti permette ai bambini di vedere come può crescere la rabbia dentro di loro e come possa esplodere oppure, se viene rilasciata lentamente e in modo controllato, fluire via e trasformarsi.

Eleonora Brambilla

COME PROPORLA A CASA

Questa tecnica ha sempre avuto molto successo durante le mie lezioni e penso che possa essere un valido aiuto anche a casa. Ecco come potete proporlo:

- Gonfiate un palloncino e fate un classico nodo
- Disegnate con un pennarello indelebile occhi e bocca arrabbiati sul palloncino
- Spiegate al vostro bambino che il palloncino oggi si sente molto arrabbiato perchè...
- Chiedete al bambino di pensare a delle situazioni in cui si sente arrabbiato e di raccontarvelo
- Informate il bambino che l'aria che c'è all'interno del palloncino è rabbia e chiedetegli di provare a romperlo (lasciateglielo fare fino a quando il palloncino scoppia)
- Fate delle riflessioni sul fatto che il palloncino è scoppio di rabbia perchè: 1) non è stato accolto/ascoltato 2) non ha chiesto aiuto e si è chiuso in sè stesso (nodo) senza lasciar spazio a nessuno
- Ora, gonfiate un altro palloncino e tracciate la stessa espressione di rabbia di prima
- Tenete l'estremità del palloncino senza fare il nodo
- Informate il bambino che anche questo palloncino si sente arrabbiato e..."cosa possiamo fare per accoglierlo?"

Eleonora Brambilla

- PARLANDOGLI. Dicendo: “Come mai ti senti arrabbiato?”
- Fate parlare il palloncino: inizialmente non vorrà dire molto, ma poi...capisce che forse ha bisogno di un aiuto e piano piano...inizia a parlare..
- mentre il palloncino **esprime a parole** la sua rabbia, lasciate uscire un pò di aria dicendo che la rabbia è stata accolta e piano piano se ne va
- Non sgonfiate subito tutto il palloncino: non è facile da gestire la rabbia. Continuate ad argomentare insieme al vostro bambino e aiutate il palloncino a sentirsi sempre meglio fino a quando...
- Si sgonfia totalmente
- Fate altre riflessioni riguardanti il fatto che il palloncino ha avuto “spazio” per sfogare, senza distruggersi, la sua rabbia. Che lo scoppio del primo palloncino ha un pò spaventato, mentre col secondo non è stato così!
- Fai poi divertire il tuo bambino in questo modo:

-gonfia il palloncino senza fare il nodo

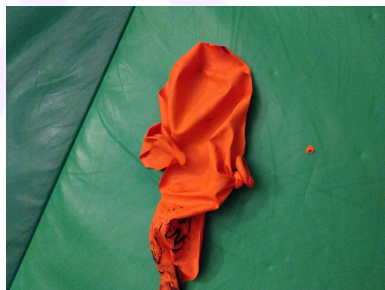
-consegna il palloncino al tuo bambino

-chiedigli di pensare ad un evento che lo ha fatto sentire arrabbiato

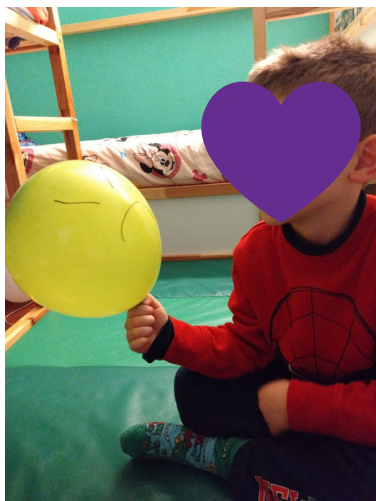
-fagli lasciare il palloncino! Si diventerà molto!

-Ripeti e ripeti!

TI LASCIO QUI UNA SERIE DI FOTO A CUI FAR RIFERIMENTO



Eleonora Brambilla



Eleonora Brambilla