

“L’ANGOLO RELAX ...per un tempo e uno spazio tutto nostro...”

Le mani

In questo terzo appuntamento, insieme al nostro bambino, potremmo riscoprire e sperimentare il “tatto”.

La pelle ci fa sperimentare moltissime sensazioni e ci fa comprendere il senso di svariate cose. Toccare e percepire attraverso il tatto vuol dire sentire e conoscere ciò che ci circonda; le sensazioni che proviamo attraverso questo senso sono uniche, personali e spesso indelebili.

Il tatto, inteso in senso genetico, è primigenio e ancestrale, infatti, è il primo senso che si acquisisce e l’ultimo che perdiamo.

Il bambino attraverso questo senso, ancora nella vita intrauterina, sperimenta il confine tra lui e la madre. Appena nato ricerca il contatto con la madre stessa per sentirsi protetto e rassicurato. Le ricerche affermano che il tatto calma e rassicura: il bambino quando è piccolo, se preso in braccio e coccolato, si calma perchè si sente protetto e al sicuro.

Il tatto, infatti, è considerato il senso della relazione con l’altro: è *contatto*, quindi emozioni profonde.

Il contatto fisico con persone accoglienti e rassicuranti fornisce al bambino la percezione dei suoi confini e lo aiuta nella costruzione del concetto di sé.

A differenza di noi adulti (che diamo per scontato o limitiamo il più possibili il con-tatto), per il piccolo il bisogno di toccare e del contatto fisico con l’altro è qualcosa di naturale e spontaneo: è proprio grazie a ciò che apprende qualsiasi cosa, sviluppa l’intelligenza creativa, scopre relazioni e sensazioni diverse tra lui e gli oggetti, costruisce piano piano il suo modo di relazionarsi con il mondo e gli altri.

Come le volte precedenti ricreiamo e ritorniamo nel “luogo” del nostro “spazio - tempo relax” dove per un po' di tempo non verremo disturbati.

Scegliamo una posizione comoda, seduti o sdraiati, come vi fa sentire meglio.

Se riusciamo chiudiamo gli occhi focalizzando l'attenzione sul respiro.

ESPERIENZA 1

Le mani sono il principale elemento di contatto con il mondo esterno. Sono strumenti indispensabili di sussistenza, di lavoro e simbolo di dono, di accoglienza, di creatività.

Sediamoci per terra uno di fronte all'altro. A turno con gli occhi chiusi, lentamente si toccano e si esplorano le mani dell'altro.

ESPERIENZA 2

La cascata

Proponiamo al nostro bimbo di rimanere in posizione eretta. Con delicatezza appoggiamo le mani sul suo capo e lentamente le facciamo scivolare giù giù fino ai piedi. Ad ogni nuovo movimento “dalla testa ai piedi” ci spostiamo un po' alla volta in senso antiorario in modo da compiere più giri completi attorno al corpo del nostro bambino.

(A questa attività, che i bambini grandi hanno già sperimentato a scuola, possono partecipare contemporaneamente anche i papà e i fratelli. Uno sarà il soggetto che rimane al centro, gli altri saranno la “cascata”)



Di seguito un link:

<https://drive.google.com/file/d/1XeTKE092oeKjS2MttfE9L2MxyWL9g4ay/view?usp=sharing>

Un altro video a voi dedicato
per seguire un
“trattamento shiatsu mani”
da condividere con il vostro bambino.



... E... per ricordarci di essere felici... sempre...

...possiamo costruire il...

Il barattolo della felicità

(The Happiness Jar Project di Elizabeth Gilbert)



Il barattolo della felicità è un'attività davvero semplice e nello stesso tempo stimolante e profonda perché può aiutare grandi e piccoli a vivere la vita momento per momento e a ricordare i momenti di gioia quando se ne sente il bisogno perché ci si sente tristi o semplicemente quando lo si desidera.

Il barattolo della felicità è davvero facile da realizzare e serve per raccogliere giorno dopo giorno dei bigliettini su cui avrete scritto i vostri pensieri o esperienze felici.

Come creare il barattolo della felicità?

OCCORRENTE:

1. Un barattolo di vetro capiente
2. Tanti foglietti e bigliettini su cui scrivere
3. Un bel coperchio
4. Un fiocco, una stoffa, carta crespata... (per decorare il coperchio)
5. Matite e penne colorate

Scegliete un barattolo di vetro capiente: più ci sarà spazio, maggiore sarà il numero di bigliettini che potrà contenere. Il barattolo dovrà essere accompagnato dal suo coperchio che potrete abbellire con tutta la vostra fantasia e potrà diventare parte della vostra casa e la renderà ancora più bella.

COME SI USA?

Alla sera prima di andare a dormire raccontiamoci tre cose accadute durante la giornata che ci hanno resi felici e soddisfatti.

(Condividere con il nostro bambino le liste delle “nostre cose belle” è un ottimo modo per stimolare e rafforzare atteggiamenti positivi, un’immagine positiva di sé e legami di confronto e fiducia.)

Ognuno poi sceglie la cosa di quel giorno che in assoluto lo ha reso più felice. Concentratevi e annotate il vostro pensiero su uno dei bigliettini insieme alla data del giorno corrispondente (bastano poche parole o un piccolo disegno)
Ripiegate i vostri bigliettini e inseriteli nel barattolo.

Vicino al barattolo posizionate un blocchetto di foglietti o una serie di bigliettini insieme ad alcuni colori e penne colorate con i quali potrete annotare giorno dopo giorno un pensiero felice su ogni bigliettino.

...Con affetto...

UN CARO SALUTO A VOI TUTTI!