in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo: Respirare con le Onde dell'Oceano

Obiettivo:

Imparare che la respirazione profonda aiuta le persone a calmarsi.

confidentparentsconfidentkids.org
© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.

Intro:

In questa postazione, adulti e bambini creeranno le onde dell'oceano dei sentimenti e impareranno a calmare le onde con la respirazione lenta e profonda.

Materiali:

Opzionale: Lenzuolo da letto blu o bianco
Copie del foglio «Respirando con le Onde dell'Oceano» *(clicca per scaricare)* da far portare a casa alle famiglie per allenamento

Istruzioni:

Formare un cerchio con bambini e adulti: o tenendosi per mano oppure facendo in modo che tutti tengano un lembo di lenzuolo con entrambe le mani.
Un adulto chiede: Come sono le onde dell'oceano? Come possiamo farle apparire agitate o arrabbiate?
Al suo tre, dovranno crearsi delle onde arrabbiate: o con il movimento delle braccia tenendosi per mano o facendo ondeggiare il lenzuolo. Se ci si tiene per mano, fare attenzione a non fare male alle persone vicine (dare una dimostrazione). Quando dice "Stop," occorre stare immobili ed in silenzio.
Quindi, può essere cantata una canzone lenta sul tema del mare o una melodia dolce invitando i bambini a cantare tutti insieme.

Punti di Discussione:

Come vi siete sentiti quando le onde erano arrabbiate? È stato difficile tenersi con le mani o restare attaccati al lenzuolo?
Cosa ci ha aiutato a calmare le onde?
Come vi siete sentiti quando abbiamo calmato le onde?
Quando vi sentite arrabbiati, pensate di riuscire a calmarvi rallentando il vostro respiro?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo: # Respirare con le Onde dell'Oceano

Obiettivo:

confidentparentsconfidentkids.org
© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.

Materiali:

Intro:

Instruzioni:

Dopo lo "stop" :
Ascoltiamo il nostro respiro,
il soffio della vita,
Rallentiamolo, ci sentiremo più calmi.
Questo è quello che faremo.

L'adulto chiede: "Se vogliamo calmare queste onde, dobbiamo fare un respiro profondo e lento, inspirando; poi espiriamo dolcemente per far rallentare le onde. L'adulto esemplifica l'inspirazione e l'espirazione, iniziando a muovere le braccia o a far ondeggiare il lenzuolo lentamente. I bambini seguono. Osservate quanto riuscite a rallentare.

Punti di Discussione:



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL