



MINDFULNESS CON I BAMBINI - IL BODY SCAN-

ETA': a partire dai 5/6 anni (per svolgere l'esercizio occorre conoscere i nomi delle principali parti del corpo e saperle distinguere).

MATERIALE NECESSARIO: un tappetino, un ambiente il più possibile tranquillo e silenzioso, eventualmente oggetti da suonare o musiche.

SVOLGIMENTO: Si invita il bambino a sdraiarsi e chiudere gli occhi.

Trascorso un poco di tempo si potrà chiedere al bambino come si senta e quali sensazioni o emozioni stia provando.

All'inizio gli si chiede di respirare lentamente, concentrando la propria attenzione sul suo respiro (profondità, velocità ecc).

Dopo qualche minuto di respirazione si aiuta il bambino, guidandolo con voce ferma e calma, a concentrare la propria attenzione sulle diverse parti del corpo, nominandole una ad una... Si comincia dai piedi per arrivare alla testa e poi da questa si ridiscende fino ai piedi.

Il bambino dovrà cercare di ascoltare le sensazioni che prova nelle varie zone del proprio corpo (calore o freddo, rilassatezza o contrazione, piacere o dolore ecc...).

L'attività può essere svolta in silenzio o accompagnata da rilassanti suoni naturali ripetuti, che favoriscano la concentrazione (rumore dell'acqua che scorre, di legnetti o pietre che sbattono ecc).

CHE COSA ABBIAMO IMPARATO: questa semplice attività di rilassamento aiuta a sviluppare la propriocezione e l'auto-consapevolezza, aumentando attenzione e concentrazione. Con essa possiamo ritrovare la calma ed imparare ad ascoltare e conoscere il nostro corpo e le sue sensazioni.

“Mindfulness con i bambini- body scan” fa parte della Collana #IORESTOACASA E CRESCO CON IL METODO MONTESSORI ESPERIENZE DI VITA PRATICA. (Tutti gli altri fascicoli sono scaricabili sul nostro sito al link [Centro Terapeutico Montessori - Pubblicazioni](#)).