



Cari genitori,

è un periodo difficile, i bambini sono costretti a restare in casa per tempi più lunghi e le loro routines sono state bruscamente modificate.

Restiamo a disposizione per fornirvi suggerimenti personalizzati e intanto vi presentiamo alcuni giochi da costruire insieme ai bambini o da proporre loro.

Non tutte queste quindici attività saranno adatte a vostro figlio, ma siamo certi che tra queste troverete qualche spunto interessante. Le abbiamo selezionate pensando alle peculiarità dei nostri bambini e alla necessità di rilassarsi, la loro e la nostra.

1. Le palline antistress sono un buon sistema per rilassare adulti e bambini. Pare infatti che stropicciare, allungare e spremere queste morbide palline aiuti a scaricare tensioni e malumore. Si possono fare in casa riempiendo di farina dei semplici palloncini.

2. Il barattolo della calma è uno strumento/gioco di ispirazione montessoriana e serve per tranquillizzare i bambini dopo una crisi di pianto o quando i bambini sono particolarmente turbati. Il barattolo della calma classico è un barattolo pieno di liquido e brillantini, ma se ne possono fare anche di altri tipi (con gli elastici, gelatine colorate...). Basta scuoterlo per attirare l'attenzione del bambino e riportarlo al momento presente. Il barattolo della calma si può fare in casa con quello che avete a disposizione o che piace di più al vostro bambino.

3. Creare in casa un giardino zen in miniatura è un'attività adatta anche ai più piccoli e aiuta a farli rilassare soprattutto dopo giornate particolarmente faticose. Un giardino zen per bambini si può creare facilmente con un piccolo vassoio, un po' di sabbia e sassi e una forchetta da usare come piccolo rastrello. Giocate insieme ai bambini quasi come una sorta di rito e mostrategli quanto sia piacevole e rilassante passare il rastrello sulla sabbia.

4. Preparate vasettini o bottigliette di vetro e degli aromi come spezie e foglie profumate e invitate i bambini ad annusarne e riconoscerne il contenuto. Cercate di evitare odori troppo forti e scegliete quelli più delicati. Questo gioco migliora l'ispirazione e stimola l'immaginazione. Potete anche costruire una specie di memory e stimolare i bambini a ritrovare i barattoli che hanno lo stesso odore.

5. Per aiutare i bambini a rilassarsi e a concentrarsi proponete il jenga. Si tratta di un gioco dove concentrazione e mano ferma serviranno ai vostri bambini per riuscire a costruire una torre la più alta possibile. Con questa variante potrete sostituire i classici blocchi di legno con delle strisce colorate ritagliate dalle spugne per lavare i piatti.



Ecco che il silenzio necessario per la concentrazione richiesta dal gioco non sarà disturbato neppure dalla caduta della torre.

6. Tutti sappiamo quanto sia rilassante e piacevole sentire la pioggia che cade. E **il bastone della pioggia** è proprio uno strumento musicale che imita il suono della pioggia, quindi utilizzabile ogni qual volta serva ritrovare calma e relax. E' molto facile costruirne e si può fare utilizzando elementi facilmente reperibili in casa (tubo di cartone, chiodi, carta colorata, semi o chicchi di riso).

7. Creare uno spazio tranquillo dove il bambino possa andare a rifugiarsi in tutta tranquillità può essere un buon sistema per aiutare il bambino calmarci. Può essere fatto in qualsiasi angolo della casa purché sia in un luogo sicuro, non troppo stimolante e possibilmente lontano da rumori. Potete renderlo accogliente con cuscini, giochi sensoriali e i giochi preferiti e una volta pronto spiegate al bambino che quello sarà uno spazio solo suo da utilizzare ogni volta che ne sente la necessità.

8. Colorare i mandala è una attività con potenzialità enormi sia per i bambini che per gli adulti. È un'attività molto divertente ma soprattutto **colorare i mandala** insegna a lavorare con pazienza, stimola la creatività, migliora la concentrazione, aumenta la coordinazione occhio-mano e soprattutto ha un effetto estremamente rilassante. È adatto a tutti i bambini soprattutto a quelli a cui piace colorare.

9. Come giochi sensoriali per bambini sono molto divertenti i **sacchetti sensoriali**, che altro non sono che sacchetti con contenuto morbido e colorato da toccare e manipolare.

Per costruirli basta un sacchetto di plastica (ottimi sono quelli per surgelare cibi) da riempire con materiali più disparati come acqua e farina o detersivo per i piatti o gelatina per capelli. Il materiale insomma deve essere soffice e scivoloso, piacevole al tatto e possibilmente colorato (si possono usare anche coloranti alimentari) e ben sigillato.

All'interno dei sacchetti sensoriali, oltre al liquido gelatinoso, si possono **inserire anche tanti piccoli oggetti** che i bambini possono muovere, schiacciare, scorrere. Prima di sigillare il sacchetto si possono mettere dentro animaletti di plastica, pasta, riso, sabbia, fagioli.

10. Scatole e vasche sensoriali. Scoprire materiali nascosti in uno scatolone può essere un'esperienza molto stimolante per i bambini. Per costruire una sensory box basta un piccolo scatolone o anche una scatola da scarpe, qualche foro e inserire dentro tanti piccoli oggetti da esplorare, scoprire, indovinare.

E se invece di una scatola chiusa si usano dei contenitori aperti come vaschette di plastica è possibile mandare i bambini alla scoperta di cibi da toccare, manipolare,



annusare.

11. Due mani, due palline. Lo scopo è sviluppare la consapevolezza dei due emilati (lato destro e sinistro del corpo).

Date al bimbo 2 palline di colori diversi, una per mano, e invitatelo a fare canestro in un cesto (o in una bacinella), davanti a lui, a circa 80 cm.

L'obiettivo non è tanto centrare il cesto, ma affinare la percezione del lato destro e sinistro del corpo in modo divertente.

12. Percorso a ostacoli. Con un po' di fantasia, questa attività si può proporre ovunque. Il primo passo è organizzare un semplice percorso a ostacoli con quanto è a disposizione. Bastano cuscini, scatole, nastro adesivo per tracciare righe o cerchi per terra. E' importante mostrare le cose, non spiegarle: quindi, fate voi il percorso e coinvolgete il bambino a seguirvi.

13. Scegliete della musica adatta e invitate i bambini a muovere, a ritmo, solo le parti del corpo che nominate a voce alta. A seconda dei partecipanti e dell'età, è possibile partire con indicazioni semplici (tipo, braccia, piedi, mani, collo) aumentando poi il livello di difficoltà delle richieste (bacino, anche, ginocchio). E comunque potete lavorare sia in imitazione che aiutando fisicamente il bambino a compiere le azioni.

Una canzoncina esplicativa che certamente conoscerete è questa.

Se sei felice e tu lo sai batti le mani

Se sei felice e tu lo sai batti le mani

Se sei felice e tu lo sai e mostrarmelo vorrai,

se sei felice e tu lo sai batti le mani.

Se sei felice e tu lo sai batti i piedi

Se sei felice e tu lo sai batti i piedi

Se sei felice e tu lo sai e mostrarmelo vorrai,

se sei felice e tu lo sai batti i piedi, batti le mani.

Se sei felice e tu lo sai manda un bacino

se sei felice e tu lo sai manda un bacino

se sei felice e tu lo sai e mostrarmelo vorrai,

se sei felice e tu lo sai manda un bacino, batti i piedi, batti le mani.



14. Palla o palloncino. Basta una semplice palla o anche un palloncino per giocare. Potete insegnare al bambino a calciare la palla fino a fare goal, proponendo un contenitore che faccia da porta, ma potete proporre delle varianti, ad esempio scambiarsi il palloncino con l'aiuto di due mestoli di legno. Il palloncino è particolarmente adatto per i bambini che non hanno mostrato interesse o hanno avuto difficoltà con l'uso della palla.

15. Accoppiare i suoni. Per prima cosa, occorre prendere 8 vasetti di yogurt con il tappo (quelli tipo bottigliette) e ricoprirne 4 di carta adesiva rossa e 4 con quella blu in modo che non si possa vedere all'interno. Lo scopo è quello di formare 4 coppie, ognuna composta da un elemento rosso e uno blu (o altro colore). Naturalmente, va bene anche la normale carta colorata, per esempio quella da regalo, che poi va incollata sopra ogni barattolino (sempre 4 in un colore e 4 in un altro). Una volta completata questa operazione, occorre riempire ciascuna coppia di vasetti (uno blu e uno rosso) dello stesso materiale: farina gialla o sabbia, legumi, riso e sassi. Attenzione a chiudere bene le bottigliette aggiungendo, magari, al tappo un filo di super colla. A questo punto sono pronte 4 coppie, formate da due vasetti di colore diverso, uno blu e uno rosso, che contengono i 4 materiali prescelti. Per iniziare l'attività, è indispensabile prima sistemare le bottigliette dentro una scatola senza coperchio, a due a due, in fila per colore, o anche in ordine sparso. Dopo aver appoggiato la scatola su un tavolo (di fronte al bambino), l'adulto mostra come fare. Il primo passaggio è prendere, a caso, un vasetto rosso, accostarlo all'orecchio sinistro scuotendolo per sentire il rumore che produce. A questo punto, occorre sceglierne uno tra quelli blu e avvicinarlo all'orecchio destro: lo scopo è trovare il suo 'gemello', quello cioè con lo stesso suono. Occorre ripetere la sequenza nello stesso modo con tutti i barattolini al fine di individuare i suoni uguali e abbinarli formando le coppie. Quando si forma la coppia si scuotono insieme i vasetti.

Buon lavoro da tutto lo staff di Giuliaparla e speriamo di riabbracciarvi presto.

Presidente Giuliaparla Onlus


.....