



Esercizi di Stabilizzazione e Radicamento (Grounding)

I. Per gli Insegnanti (Applicazione su Se Stessi)

Nome dell'attività: Tecnica di Radicamento 5-4-3-2-1

Finalità: Aiutare l'insegnante a rimanere ancorato al presente in caso di ansia, attacchi di panico oppure emozioni intense.

Durata: 5–7 minuti

Materiali: Nessuno.

Istruzioni (per l'insegnante):

1. Vedi 5 cose → Osserva 5 oggetti intorno a te.
2. Senti 4 cose → Percepisci le tue mani, il corpo oppure i vestiti toccandoli.
3. Ascolta 3 cose → Individua 3 suoni intorno a te.
4. Annusa 2 cose → Nota gli odori presenti nell'ambiente.
5. Assapora 1 cosa → Percepisci il sapore rimasto in bocca.

Risultati attesi:

- Riduzione del livello di ansia.
- L'insegnante recupera il senso di “essere nel momento presente”.

Nome dell'attività: Stabilizzazione attraverso la Respirazione

Finalità: Aiutare l'insegnante a raggiungere un equilibrio fisico e mentale.

Durata: 3–5 minuti

Materiali: Uno spazio tranquillo.

Istruzioni (per l'insegnante):

1. Siediti in una posizione comoda.
2. Inspira dal naso per 4 secondi.
3. Trattieni il respiro per 2 secondi.
4. Espira lentamente per 6 secondi.
5. Ripeti questo ciclo per 4–5 volte.

Risultati attesi:

- L'insegnante si placa.
- Viene raggiunta la regolazione emotiva.

Nome dell'attività: L'Oggetto della Piccola Felicità

Finalità: Permettere all'insegnante di creare per sé una risorsa transizionale di sicurezza.

Materiali: Un piccolo sasso, una penna, un braccialetto, ecc.

Istruzioni: L'insegnante porta con sé un piccolo oggetto. Quando avverte ansia, lo tocca e si riporta al centro dicendo a se stesso: "In questo momento sono al sicuro."

II. Applicazione dell'Insegnante con i Bambini (adattabile a tutte le fasce d'età)

Nome dell'attività: Il Respiro del Palloncino (3–10 anni)

Finalità: Favorire nei bambini il rilassamento corporeo e la calma.

Durata: 5 minuti

Materiali: Un palloncino (a scopo dimostrativo).

Istruzioni:

1. L'insegnante respira come se stesse gonfiando un palloncino tra le mani.
2. Chiede ai bambini di gonfiare la pancia (come un palloncino) ed espirare lentamente.
3. Il ciclo viene ripetuto 3–4 volte.

Risultati attesi:

- I bambini regolano il proprio respiro.
- Viene raggiunto il rilassamento fisico.

Nome dell'attività: Immaginare un Luogo Sicuro (dai 6 anni in su)

Finalità: Aiutare il bambino a costruire uno spazio mentale di sicurezza.

Durata: 10 minuti

Materiali: Ambiente tranquillo.

Istruzioni:

1. Si chiede ai bambini di chiudere gli occhi.
2. Viene detto loro: "Pensa a un luogo in cui ti senti molto al sicuro" (può essere un giardino, una stanza oppure il mare).
3. L'insegnante chiede al bambino di descrivere questo luogo nella propria mente (il colore, l'odore, il suono).
4. Nel momento in cui il bambino richiama alla mente questo luogo sicuro, avverte una maggiore serenità.

Risultati attesi:

- Rafforzamento del senso di sicurezza nei bambini.
- Riduzione del livello di ansia.

Nome dell'attività: Radicamento Sensoriale (con i 5 Sensi) (dai 10 anni in su)

Finalità: Aiutare il bambino a rimanere ancorato al presente durante emozioni intense.

Durata: 7–10 minuti

Istruzioni:

1. Vedi 5 cose → Nomina 5 cose che puoi vedere in classe.
2. Senti 4 cose → Nomina 4 cose che puoi toccare con la mano.
3. Ascolta 3 cose → Nomina 3 suoni che riesci a sentire.
4. Annusa 2 cose → Individua 2 odori.
5. Assapora 1 cosa → Percepisci il sapore in bocca.

Risultati attesi:

- Il bambino acquisisce la capacità di “rimanere nel momento presente”.
- Riduzione di ansia e panico.