

Modi pratici per rinforzare il sé e il contatto con se stessi e il mondo

Dr. Violet Oaklander

Per V. Oaklander la debolezza del senso del sé è uno dei due problemi principali che portano i bambini in terapia. L'altro sono i disturbi del contatto. Lavorare sul contatto attraverso esperienze sensoriali, emotive, corporee e cognitive rinforza anche il senso del sé. Di seguito trovi una serie di proposte molto utili per lavorare con i bambini in questo senso e aiutarli ad avere un senso del sé più forte. Un senso del sé più forte può già contribuire a risolvere diversi dei problemi lamentati dalle famiglie e costituisce il fondamento per interventi successivi.

I sensi

Toccare:

Mettere oggetti in una borsa e indovinare quali sono senza guardare

Descrivere il feeling di varie superfici

Pittura a dita; usare l'argilla bagnata; far scorrere le mani sulla sabbia

Fare liste di parole che descrivono alcune sensazioni relative al tocco (gommoso, tenero, scivoloso, duro, morbido, liscio, appiccicoso, colloso, caldo, freddo, bollente, ghiacciato, ruvido, bucherellato, gommoso, sottile, spugnoso, vellutato, peloso)

Assegnare dei colori a queste parole

Fare disegni che rappresentino queste parole

Ascoltare:

Meditare su qualsiasi suono arrivi alla consapevolezza

Dipingere mentre si ascolta musica (la pittura a dita è particolarmente indicata)

Fare suoni forti e deboli, alti e bassi, usare gli strumenti a percussione

Associare suoni come simili

Fare una conversazione con i suoni

Giocare al riconoscimento dei suoni

Paragonare i suoni alle emozioni

Vedere:

Libri dove si trova un personaggio o un particolare in mezzo a tanti altri

Guardare disegni con molto dettaglio

Disegnare, dipingere o abbozzare frutta, fiori, alberi

Sperimentare col tocco con gli occhi chiusi e poi con gli occhi aperti
Guardare alle cose attraverso vetro, acqua, cellophane, lente di ingrandimento, caleidoscopi

Annusare:

Parlare degli odori e dei profumi preferiti e non così preferiti
Fare il mimo dell'odore di varie cose, l'altro deve indovinare
Fornire esperienze con vari tipi di profumi come fiori, frutta, erba, dolce, speziato eccetera
Mettere diversi aromi in contenitori opachi da profumo, ad esempio banana, mela, cipolla e chiedere al cliente di indovinare
Parlare di ricordi evocati da odori specifici (oppure disegnare il ricordo stesso)

Assaggiare:

Fare l'"esercizio dell'arancia"
Discutere sui gusti preferiti e non preferiti
Portare esempi di cose da assaggiare e fare paragoni tra i gusti e la consistenza
Mimare il mangiare vari tipi di cibo

Corpo, respiro e voce

Fare esperimenti con modi differenti di respirare e come il respiro influenza il corpo
Gonfiare palloncini e tenerli in aria col respiro
Soffiare dei batuffoli o delle palle di ovatta simulando una corsa su un tavolo o sul pavimento
Suonare l'armonica

Sperimentare con la voce insieme agli strumenti a percussione
Cantare
Fare gioco di ruolo su vari tipi di voci (supplicante, arrabbiata, impaurita, eccetera)
Fare una gara di urla

Cadere in maniera creativa sui cuscini
Fare il mimo di vari giochi e sport
Fare la lotta con spade o tubi di gommapiuma o neoprene. Fare la stessa lotta facendo finta di essere vari personaggi (per esempio re e regina, due persone molto vecchie, due bambini piccoli)
Lanciare palle morbide in vari modi
Usare una palla molto grande (quelle dove ci si siede sopra)

Esagerare vari movimenti

Mostrare tutti i movimenti che si possono fare con le varie parti del corpo

Giocare a Twister

Ballare diverse musiche

Mostrare come si possono fare degli esercizi stando seduti

Fare il mimo di situazioni, cominciando con le dita e così via usando differenti parti del corpo

Auto affermazioni, definizioni del se, impossessarsi delle proiezioni

Esercizio del “cespuglio di rose”

Carte o giochi con domande su se stessi e sulla propria vita

Fare liste: cosa preferite, quello che mi piace, quello che non mi piace, desideri, bisogni, persone che ti fanno arrabbiare, eccetera

Focalizzarsi sulle polarità: chi sono e chi non sono; usando il disegno, i pupazzi, la drammatizzazione creativa, l'argilla. Felice – triste, forte – debole, eccetera

Creare un'immagine di se stessi attraverso l'argilla, realistica oppure astratta

Lanciare una palla e fare un'autoaffermazione ad ogni lancio

Somministrare dei test proiettivi e trovare cosa torna e cosa non torna al cliente sulle interpretazioni proposte

Fare l'esercizio del giocattolo proiettivo

Fare giochi per affermare un'idea, pensiero, opinione oppure emozione.

Usare storie metaforiche e fiabe. Puoi inventarti le storie oppure usare i libri.

Fare uno spettacolo di pupazzi.