



Edu4Impact LTTA - Caso studio 2

Informazioni generali

- **Nome attività:** Serangeli
- **Area di formazione SEL:** Consapevolezza di sé

1. Obiettivo dell'attività

Qual è l'obiettivo principale dell'attività? Che cosa vuoi che i partecipanti apprendano o sviluppino?

Ridurre di almeno il 40% la paura di volare nei bambini di età compresa tra 5 e 12 anni.

2. Gruppo target

A chi è destinata questa attività? Sii il più specifico possibile.

- **Tipologia di partecipanti:** Bambini con paura di volare
- **Fascia di età:** 5–12
- **Bisogni specifici (se presenti):** Bambini che hanno già volato durante temporali e che ora hanno nuovamente paura di volare.

3. Descrizione dell'attività

Descrivi l'attività passo dopo passo in modo che altri possano replicarla (ad es. introduzione, svolgimento, chiusura - debriefing)

- Esercizi di respirazione Pranayama
 1. Ai bambini viene chiesto di parlare della loro paura: il 100% dichiara di avere troppa paura per volare di nuovo.
 2. Il facilitatore insegna loro esercizi di respirazione e come diventare consapevoli del proprio corpo e della propria mente.
 3. Alla fine dell'attività, a tutti e 10 i bambini viene chiesto se volerebbero di nuovo.
 4. 6/10 dicono: proverei - 1/10: forse; 3/10: no -> servono più ore per interrompere il circuito mentale.

4. Competenza / abilità SEL sviluppata

A quale/i competenza/e SEL si rivolge la tua attività? (Consapevolezza di sé; consapevolezza sociale; processo decisionale responsabile; autogestione; abilità relazionali)

Spiega in che modo questa competenza viene sviluppata attraverso l'attività:

- Consapevolezza di sé
- Autogestione

5. Materiali e spazio necessari

Che cosa serve per realizzare questa attività?

Facilitatore di Pranayama con titolo in psicologia (per sapere quali domande porre)

6. Adattamento a contesti diversi

In che modo questa attività si adatta al tuo contesto professionale?

Il Pranayama riduce ogni tipo di ansia, interrompe gli attacchi di panico e rende più consapevoli del proprio corpo e della propria mente. Nel lungo periodo migliora la capacità polmonare. Per questo motivo questo tipo di esercizi si adatta a qualsiasi contesto professionale.

7. Risultati attesi

Quali cambiamenti ti aspetti nei partecipanti dopo questa attività?

Ci aspettavamo che 4 bambini su 10 decidessero di volare di nuovo e di superare la propria paura. Il risultato è stato migliore di quanto previsto inizialmente: 6 bambini su 10 si sono sentiti più a proprio agio all'idea di volare.