

## MOMENTI ED ESPERIENZE NELL'AULA MULTISENSORIALE

Prof.ssa Renata Guastella (Maggio 2024)

IV B L.A. e le altre classi del Liceo Artistico

### **Consapevolezza e conoscenza di sé**

L'obiettivo delle lezioni di insegnante di Scienze Motorie è quello di far raggiungere agli alunni una consapevolezza di sé, intesa come accettazione e conoscenza del proprio corpo e della propria emotività, come consapevolezza dei punti di forza e quelli di debolezze, conoscenza necessaria per costruire la propria identità. Avere un'aula multisensoriale, nell'istituto, rappresenta un grande valore aggiunto che permette di dialogare con gli alunni in un contesto rilassante e piacevole.

Si verifica quotidianamente che sono sempre di più gli adolescenti che vivono con l'ansia e con uno stato di malessere causato dal dover dimostrare qualcosa agli altri, dal dover apparire, ragazzi che non si sentono ascoltati. Un'altissima percentuale non pratica discipline sportive, attività che avrebbero, invece, un'enorme importanza come abilitazione alla vita. Nell'aula multisensoriale si è lavorato sulla tecnica del rilassamento guidato, partendo dal respiro ed in particolare dalla respirazione addominale, invitandoli a chiudere gli occhi e ascoltare solo le sensazioni che l'esperienza che stavano facendo provocava. Musica, luci delicate, profumo e ambiente ovattato ha permesso di guidare i ragazzi verso l'opportunità di fermarsi, liberandosi dall'ansia da prestazione, ponendo l'attenzione solo verso sé stessi e lasciando fluire le emozioni. Tanti i riscontri positivi, la voglia poi di raccontare le sensazioni provate e il piacere di essere ascoltati, non sono mancati momenti di commozione provocati solo dalla voglia di buttar fuori ciò che causa malessere.





