



Giochi in spazi adatti ai minori (Child-Friendly Spaces – CFS), in cui è necessario il distanziamento sociale

ksevenants@unicef.org

Precauzioni:

- Minori o adulti con sintomi da Covid-19 (febbre o tosse) non possono mischiarsi con altri minori.
- Far lavare le mani a tutti ogni 30 minuti.
- Aiutare i minori a capire che non bisogna toccare gli altri e si devono mantenere le distanze.
- Controllare che i minori non si tocchino la faccia.
- Non è permesso scambiarsi i giocattoli e questi devono essere puliti attentamente prima e dopo il gioco.

LEGEND

 **ACTIVITY FOR 0-3YO**

 **ACTIVITY FOR 4-5YO**

 **ACTIVITY FOR 6-12YO**

 **ACTIVITY FOR 13-18YO**

Per neonati 

Lo sviluppo motorio avviene semplicemente con giocattoli ed esercizi a terra.

Gli si possono dare giocattoli da tenere in mano, eseguire dei semplici ritmi sul pavimento così che possano seguirli oppure riprodurli seguendo una canzone che piace a loro.

Gattonare di fianco a loro in modo che inizino a sviluppare movimenti con le gambe e ad acquisire il senso della direzione e dell'orientamento.

Prenderli gentilmente dalle braccia e guidarli sul pavimento così che possano abituarsi a camminare.

Si possono anche spargere vari oggetti sul pavimento in modo che possano essere raggiunti gattonando.

Lo specchio: dal momento in cui il bambino inizia a fissare lo sguardo (a partire dai tre mesi circa), gli si può mostrare uno specchio per fargli prendere confidenza con la sua immagine riflessa. All'inizio, potrebbe non capire chi sia il bambino di fronte a lui, ma quando vedrà che si muove nello stesso momento, collegherà le idee e realizzerà che si tratta di lui stesso. Un ottimo esercizio per la mente e la coordinazione dei movimenti.

Ballo: ballare può portare grandi benefici al neonato. Migliora il senso del ritmo e l'umore. Ballate con il vostro bambino e, quando inizierà a camminare, incoraggiatelo a farlo.

Giochi con scatole di cartone: un bellissimo gioco consiste nel creare giocattoli per bambini da scatole di cartone che non servono più. Una semplice scatola può essere una fantastica auto giocattolo per loro. Usate l'immaginazione per questo gioco divertente.

Il manteo: se il bambino cammina e ha più forza nelle braccia, amerà questo gioco. Con una coperta, potete giocare a tenere (coprire) le bambole. È un gioco molto divertente, pensato per sviluppare la coordinazione occhi-mani.

Guerra di carta: prendere un quotidiano o una rivista e con le pagine farne delle palline. Usare delle sedie come trincee. Ognuno avrà un certo numero di palline, che saranno le munizioni. Al tre, voi e il bambino inizierete a lanciare le palline. Con questo gioco vengono migliorati il tracking visivo e il calcolo della distanza. Il bambino dovrà coordinare i movimenti per dirigere il proiettile e dosare correttamente la forza nelle braccia.

Presentarsi a gesti



In cerchio, ogni bambino dirà il suo nome e farà un gesto. Quando tutti avranno finito, si ripeteranno i nomi uno alla volta rifacendo il gesto.

Se fossi...



Si chiede a uno dei partecipanti al gioco di pensare a un membro del gruppo, mentre gli altri devono indovinare chi sia, facendo domande del tipo “se fossi...?”, “che sarei?”. Il partecipante deve rispondere nel modo che più si identifica con la persona a cui sta pensando. Chi indovina, dovrà pensare a un altro membro del gruppo.

La macchina del tempo



I partecipanti al gioco si siedono in cerchio. L'animatore spiega che verranno tutti trasportati in un periodo storico diverso per ciascuno di loro, quindi, dovranno chiudere gli occhi e pensare a quando vogliono partire.

L'animatore chiederà di aprire gli occhi nuovamente e ognuno racconterà quale periodo ha scelto e perché.

Date importanti



Con questo gioco si può:

- scambiare informazioni ed emozioni importanti,

- promuovere un clima di fiducia,
- facilitare la conoscenza dei membri del gruppo,
- stimolare la capacità di aprirsi agli altri.

L'animatore spiegherà che ogni partecipante al gioco dovrà pensare per un po' alla sua vita e selezionare degli eventi chiave: consapevolezza, incontri, lavoro, fallimenti, successi, rifiuti, prove, ecc. Dopo di che, ci sarà un momento di condivisione.

Riconosco il tuo animale

I partecipanti al gioco si siedono in cerchio, mentre uno di loro si siederà al centro bendato. Poi il conduttore del gioco indicherà uno dei partecipanti che dovrà fare il verso di un animale. Se il partecipante al centro indovinerà chi ha fatto il verso, quest'ultimo passerà al centro, altrimenti si continuerà con un altro partecipante fino a che non riuscirà a indovinare.

Segui la storia!

Si sceglie un tema. Un membro del gruppo inizia una storia sul tema scelto mentre gli altri, a turno, la continuano.

Il gioco dovrebbe essere svolto il più rapidamente possibile. L'ordine di intervento è sequenziale.

Il primo membro del gruppo ha un minuto per raccontare la propria storia, poi il seguente continuerà da dove il primo ha smesso di raccontare. Si continua finché tutti nel gruppo hanno detto la propria parte della storia.

Racconti in cooperazione

I partecipanti si siedono in cerchio. Ogni partecipante dice una frase per sviluppare una storia, tenendo conto della frase detta da chi lo ha preceduto.

La scatola magica



Tutti i bambini si accucciano e coprono la testa con braccia e mani, mettendo la testa tra le gambe. L'animatore, per esempio, dice "la scatola magica si apre ed escono delle moto". Quindi, i bambini devono imitare l'oggetto citato. Quando l'animatore dice "la scatola è chiusa", tutti devono tornare alla posizione di partenza.

Il temporale



Lo scopo è imitare gli effetti di un temporale attraverso gesti e movimenti.

Uno dei partecipanti è il conduttore del temporale e si trova al centro del cerchio.

Il conduttore guida un altro partecipante e si sfrega le mani. Questa lo imita, e il conduttore continua finché tutti nel cerchio si sfregano le mani. Ricomincia dalla prima persona, facendole schiacciare le dita (mentre gli altri continuano a sfregarsi le mani). Si fa di nuovo tutto il giro, finché tutti smettono di sfregarsi le mani e schiacciano le dita. Poi, uno per uno, battono le mani sulle cosce e, al giro successivo, battono le mani sulle cosce mentre battono forte i piedi sul pavimento (l'apice della tempesta). Poi l'intensità del temporale viene diminuita facendo gli stessi passaggi in direzione opposta. Possono essere introdotte delle varianti che riguardano lo sviluppo e la forza del temporale.

Il mondo sottosopra



Il gioco consiste nel fare l'opposto di quel che viene detto e, chi fa un errore o impiega troppo tempo a reagire, viene eliminato.

Per esempio, correre/stare fermi, sedersi/alzarsi, ridere/piangere, braccia incrociate/braccia incrociate, fare silenzio/parlare, ecc.

Storie animate



I partecipanti al gioco si siedono in cerchio. L'animatore assegna delle parole a ciascuno di loro e ne dice una generale. L'animatore racconta una storia e quando pronuncia una delle parole che ha assegnato, chi ha quella parola si alza, fa un giro su se stesso e si siede di nuovo; quando viene detta la parola generale, tutti lo fanno.

Chi fa un errore perde un punto, fa una penitenza, o va al centro del cerchio per raccontare la storia.

Abracadabra

Uno dei partecipanti al gioco fa il mago. Il gioco comincia disponendo sul tavolo venti piccoli oggetti. I partecipanti li guardano per due minuti, si girano e pronunciano la frase “Abracadabra. Sparisce”. Il mago deve eliminare uno degli oggetti. Chi trova per primo l’oggetto sparito, vince.

Palla immaginaria

I partecipanti sono in cerchio, l’animatore lancia la palla immaginaria a uno dei partecipanti, che dovrà farci qualcosa (palleggiarla con la mano destra e sinistra, lanciarla in aria e riprenderla, tenerla in equilibrio sulla testa, camminarci, fare un massaggio, ecc.). Tutti gli altri imitano la stessa azione. Il partecipante con la palla la passa al compagno successivo. Si continua il gioco finché tutti avranno fatto qualcosa con la palla.

Il gioco del mago

Con questo gioco, il bambino potrà comunicare ed esprimersi attraverso i movimenti, lavorando quindi sulla propria capacità di esprimersi con il corpo.

La prima cosa che occorre per il gioco è una palla che simuli una sfera di cristallo magica. Il mago (adulto in questo caso) porterà “la sfera di cristallo” mentre i bambini rimarranno dietro una linea immaginaria. Il mago convertirà, grazie ai suoi poteri e alla sua sfera di cristallo, i bambini in animali a sua scelta, i quali dovranno oltrepassare la linea immaginaria imitando l’animale.

Questo gioco aiuta anche a sviluppare l’immaginazione del bambino perché deve credere di essere l’animale imitato, altresì aiuta a scaricare la tensione.

Parole a catena

Con questo gioco di parole, il bambino potrà ampliare il proprio lessico e, intanto, imparare a distinguere le sillabe in parole diverse.

Il gioco tradizionale di parole a catena è basato sul dire una parola che il bambino conosce e collegarla a un'altra che inizia con l'ultima sillaba della parola che è stata detta; ad esempio, se viene in mente "lampione" dire "nero", e così via.

Rendendo il gioco un po' più difficile, per esempio, stabilendo un limite di tempo per dire la parola successiva, il bambino svilupperà la propria velocità di reazione.

Nano gigante

Formare un cerchio stando in piedi. Se il gruppo sente la parola nano, ogni bambino deve piegarsi o piegarsi e rimanere così fino a che non sente di nuovo la parola nano o gigante. Se uno dei bambini è nella posizione del gigante, e l'animatore dice di nuovo gigante, deve rimanere così; quindi, la sequenza delle parole non è sempre prevedibile.

Pausa – play

In gruppi di tre o quattro partecipanti, si organizzano piccoli spettacoli teatrali, al massimo di uno o due minuti. Le scene possono essere prese dalla vita di tutti i giorni, da film o da serie di cartoni. Poi, in ordine, ogni gruppo si esibirà di fronte agli altri. Sempre in ordine, gli spettatori diranno "pausa" e "play" per fermare e riprodurre "l'immagine" di quello che vedono in TV connesso al video. Le pause possono durare circa tre secondi e le scene saranno sempre al rallentatore per aiutare le pause e rendere il tutto più divertente.

Le scatoline

Quando l'animatore grida "scatole!", tutti i bambini si accuccheranno facendo finta di essere delle piccole scatole. Poi l'animatore dirà "dentro le scatoline ci sono..." (qualsiasi cosa, per esempio, dei leoni). Tutti i bambini imiteranno i leoni finché verrà ordinato di diventare scatoline. Si può fare in silenzio o con i suoni, con figure statiche o in movimento.

La gara dei camerieri

Prendere un libro, metterci due o tre oggetti morbidi sopra, come un giocattolo di peluche o di cera. Fare una gara a chi riesce a correre dall'altra parte della casa senza farli cadere.

Segui il re

Qui l'idea è di imitare velocemente chi al momento ha il ruolo di re. Se uno dei partecipanti decide di camminare per casa, salire su una sedia o gattonare, gli altri dovranno usare tutto il loro umorismo e i loro riflessi per compiere la stessa azione.

Stare su una gamba sola

Quali altri giochi si possono fare per rafforzare i legamenti e l'equilibrio? Beh, qualcosa di semplice come rimanere su una gamba sola. Per rendere più interessante il gioco, proponlo come una sfida, chi riesce a rimanerci più a lungo? Un trucchetto per aiutare a mantenere meglio l'equilibrio: guardare un punto fisso davanti a sé.

Camminare su una linea disegnata per terra

Si noterà come l'equilibrio e i riflessi possono essere grandi e piccoli. Disegnare una linea sottile sul pavimento. Il partecipante al gioco cercherà di camminarci sopra senza staccarsi e senza tenersi a nulla. Questa è un'attività che si può fare anche fuori di casa.

Gioco al rovescio

L'animatore canta degli ordini che i partecipanti al gioco devono interpretare al contrario. I partecipanti che non cambiano l'azione, ovvero non la fanno al contrario, vengono eliminati. L'ultimo ad essere eliminato, vince. Più grandi i bambini, più complicati possono essere gli ordini. È un gioco ideale dopo una sessione intensa per calmare il gruppo, e piace molto.

Sono andato al mercato



A prima vista, questo potrebbe sembrare un semplice gioco di memoria, ma è molto di più. Consiste nel creare delle associazioni mentali e mnemoniche per pensare a cose che probabilmente solo voi ricordate. Il gruppo ideale dovrebbe avere da due a cinque partecipanti.

Il primo partecipante inizia con la frase “quando sono andato al mercato ho comprato una...”. Supponiamo che un altro completi la frase con “rivista”.

La persona successiva ripeterà la frase detta dal primo partecipante e aggiungerà qualcosa del tipo “quando sono andato al mercato ho comprato... una rivista e una bottiglia.”

Lo stesso faranno gli altri partecipanti.

Chi sbaglia viene eliminato, e l'ultimo che rimane vince.

Ventuno



Questo è un gioco di memoria in cui i numeri sono sostituiti dalle parole. La cosa importante è non perdere il ritmo.

Il gruppo forma un cerchio e inizia a contare, un numero per partecipante al gioco.

Il partecipante che dice il numero, decide anche quale (altro) numero diventerà un suono o una parola. Per esempio, “la persona che ha il numero sette, o un numero che contiene il sette, deve dire MELA o CAVALLO, o qualsiasi altra cosa.”

Si può giocare sostituendo diversi numeri.

Due verità e una bugia



Un gioco che invita a conoscersi meglio. Ogni partecipante dice tre cose su se stesso, due vere e una falsa.

Il resto dei partecipanti indovina quali siano vere e quali no.

Ogni volta che si indovina, si guadagna un punto.

Lo specchio

Bisogna farlo lentamente all'inizio, così che il partecipante possa imitare il proprio partner del gioco. Iniziare a fare movimenti più uguali possibile. A coppie, da seduti, uno dirige e uno fa da specchio. Prima si comincia dalla faccia, si passa anche al tronco e alle braccia, poi stando in piedi con tutto il corpo.

Sottolineare le cose positive

Lo scopo è cercare di cambiare l'atteggiamento dell'altro, dando modo alle coppie di condividere le proprie qualità personali. Ogni membro della coppia dà una risposta al proprio partner di gioco su una, due, o tre delle seguenti dimensioni: due attributi fisici che amate di voi stessi; due aspetti della personalità che vi piacciono; un'abilità o capacità che vi caratterizza. Spiegare che ogni commento deve essere positivo. I commenti negativi non sono permessi. (Dato che molte persone non hanno fatto questo incontro positivo, potrebbero aver bisogno di una leggera spinta per iniziare l'esercizio.)

Alzati e siediti!

L'animatore inizia raccontando una qualsiasi storia inventata. Quando nella storia pronuncia la parola "chi" tutti devono alzarsi, mentre quando pronuncia la parola "no", tutti devono sedersi. L'animatore può iniziare la storia e indicare qualsiasi partecipante per continuarla, e così via. Chi racconta la storia, deve farlo velocemente per dare scioltezza al gioco; se non lo fa, può anche perdere.

A proposito, mi ricorda

Si inizia con uno dei partecipanti al gioco che ricorda qualcosa a voce alta. Gli altri partecipanti esprimono quello che fanno, ciò permette loro di ricordare qualcosa spontaneamente. Esempio: se uno dei partecipanti dice "ho pensato a un pollo", un altro continua "a proposito, mi ricorda... uova", ecc. Deve essere fatto velocemente. Se si impiegano più di quattro secondi, si esce dal gioco.

Coda di mucca 

Seduti in cerchio, l'animatore sta al centro e chiede qualcosa a uno dei partecipanti al gioco. La risposta deve essere sempre "coda di mucca". Tutti nel gruppo possono ridere, tranne chi risponde. Se chi risponde ride, va al centro.