



Il lato divertente di imparare

**Data:** 12/05/2020

**Quotidiano locale:** Il Resto del Carlino – Edizione Modena, cronaca di Carpi

Pag. 1 di 2

**QV** il Resto del Carlino

# «Insegno ai bambini a meditare con le favole»

**Stefania Rotondo**, psicologa e psicoterapeuta è specializzata in 'Mindfulness'. Ora è stata scelta da Gribaudo-Feltrinelli, cura una collana di libri per l'infanzia

**E' di Carpi** la psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale cui si è affidata la Quid+, la linea editoriale dedicata ai bambini nella fascia d'età da 0 a 7 anni firmata da Gribaudo, parte del Gruppo Feltrinelli. **Stefania Rotondo** è stata contattata come consulente per i contenuti del libro «Il Superpotere della Mindfulness». Presidente dell'Associazione MIN.EV.I. Mindfulness Evolutiva Italia e membro direttivo ISIMIND-Istituto Italiano per la Mindfulness, da anni conduce seminari e workshop clinici e di formazione sull'applicazione della Mindfulness e lavora a Carpi al Centro clinico Mindfulness emiliano.

## **Com'è nata la collaborazione?**

«La Gribaudo-Feltrinelli, che cura la Quid+, linea editoriale per bambini, mi ha contattata. Barbara Franco, ideatrice del progetto Quid+, ha sentito parlare della Mindfulness e ha chiamato il presidente nazionale dell'Istitu-

to italiano per la Mindfulness per chiedere se c'era un 'referente' per i bambini. E così si è rivolta a me».

## **Lei è esperta di Mindfulness?**

«Posso dire che è la mia vita! Sono una delle prime referenti in Italia di questa pratica di meditazione sui bambini, in quanto nove anni fa ho aperto questo filone di ricerca in Italia, in collaborazione con gli esponenti stranieri, per importare nel nostro Paese questa pratica di meditazione, in ambito evolutivo (educativo, sociale e clinico) e nell'età adulta. L'Istituto italiano per la Mindfulness è stato il pri-

## **EFFETTO TRANQUILLIZZANTE**

**«Attraverso i racconti i giovani lettori si immedesimano nei problemi affrontati dai vari personaggi»**

mo a portare questa pratica di meditazione applicata alla clinica. E' inserita in vari reparti ospedalieri; all'ospedale Ramazzini è applicata in neuropsichiatria e al centro adolescenza».

## **In cosa consiste?**

«Agisce su una parte del cervello, aiuta lo sviluppo, l'attenzione e la concentrazione. Getta le basi dell'apprendimento e accelera lo sviluppo emotivo nel cervello del bambino».

## **'Il Superpotere della Mindfulness': che libro è?**

«Parlare di emozioni non è facile, specialmente per i più piccoli. In questo libro ci siamo avvicinati ai temi con la narrazione, che da sempre cattura e coinvolge i bambini, puntando su immagini di forte impatto e raccontando episodi che i più piccoli si sono trovati a vivere. E' un libro 'grafico', strutturato in più parti. Si inizia con delle favole i cui protagonisti hanno dei proble-



Il lato divertente di imparare

**Data:** 12/05/2020

**Quotidiano locale:** Il Resto del Carlino – Edizione Modena, cronaca di Carpi

Pag. 2 di 2

**QN** il Resto del Carlino



**Stefania Rotondo**

mi simili a quelli che possono avere i bambini. Ad esempio il leoncino Leo ha mal di pancia, dovuto all'ansia da separazione perché deve andare a scuola. Ma sarà l'Albero saggio a parlargli: in questo modo, mediante il gioco, si mette in atto la pratica della Mindfulness».

**Quali i 'problemi' trattati?**

«Ci sono quattro favole, ognuna ne affronta uno: l'attenzione, l'iperattività, l'ansia da separazione e la rabbia. Dopo il racconto, il libro prevede una parte dedicata agli adulti in cui si spiega il funzionamento della Mindfulness. Viene analizzato come

questa pratica di meditazione può incidere nella relazione tra genitori e figli. Infine si spiega il titolo scelto: 'I superpoteri' della mente: è un 'gancio' psicopedagogico, che richiama la Montessori, la prima a parlare di meditazione e concentrazione».

**Le storie sono state scritte partendo dai singoli problemi.**

«Esatto. Io ho scritto la parte centrale, gli effetti, le definizioni e le pratiche. Poi gli autori hanno costruito in base a questi elementi le varie storie. Ci sono tracce audio-video che propongono ai giovani dei giochi che sono esercizi di meditazione. Per accompagnare il bambino a gestire l'iperattività, gli si propone il gioco di Pinocchio, che è un burattino di legno: camminare lenti come fa lui, questo consente di farlo concentrare sul passo e sull'appoggio del tallone».

**A che genitori consiglia il libro?**

«A tutti! Perché fa bene anche ai genitori».

**Maria Silvia Cabri**

**CONSIGLIO AGLI ADULTI**

**«E' un volume che fa bene anche ai genitori perché agevola il rapporto con i propri figli»**