



Il lato divertente di imparare

Data: 07/05/2020

Portale di informazione del secondo quotidiano nazionale: Repubblica.it

Pag. 1 di 4

Link:

https://www.repubblica.it/dossier/spettacoli/restando-a-casa/2020/05/06/news/il_superpotere_della_minfulness-255754581/?ref=search

la Repubblica

Restando a casa con
Weekend

06 maggio 2020



Anche noi abbiamo dei superpoteri (mentali). Basta allenarli

di ALESSANDRA RONCATO



Un volume dedicato a genitori e figli in età prescolare che, attraverso la pratica della Mindfulness, cerca insegnare ai più piccoli a capire e gestire le proprie emozioni. Giocando naturalmente



Il lato divertente di imparare

Data: 07/05/2020

Portale di informazione del secondo quotidiano nazionale: Repubblica.it
Pag. 2 di 4

Link:

<https://www.repubblica.it/dossier/spettacoli/restando-a-casa/2020/05/06/news/il-superpotere-della-mindfulness-255754581/?ref=search>

la Repubblica

Restando a casa con
Weekend

Ansia, paura, rabbia, noia. Come si possono gestire queste e altre emozioni dei propri figli? Anzi, come si può insegnare ai propri figli a gestirle da soli? Se pensate che quella della Mindfulness possa essere una strada percorribile, magari perché siete curiose di provare una nuova tecnica o perché amiche che praticano la meditazione ve l'hanno consigliata, allora c'è un volume che fa al caso vostro. Si intitola *Il superpotere della Mindfulness* (QUID+ Gribaudo, a cura di Barbara Franco) realizzato in collaborazione con l'Istituto italiano per la Mindfulness.

Il video per scoprire il superpotere dell'olfatto



Per prima cosa: cosa significa Mindfulness? In parole poverissime si tratta dell'acquisizione di consapevolezza della propria mente. Per i bambini, dicono gli esperti con cui il volume è stato realizzato, è un modo di essere che li aiuta a sintonizzarsi con i propri pensieri, emozioni e azioni.



Il lato divertente di imparare

Data: 07/05/2020

Portale di informazione del secondo quotidiano nazionale: Repubblica.it

Pag. 3 di 4

Link:

<https://www.repubblica.it/dossier/spettacoli/restando-a-casa/2020/05/06/news/il-superpotere-della-minfulness-255754581/?ref=search>

la Repubblica

Restando a casa con
Weekend



Riuscire nell'impresa di diventare padroni dei propri sentimenti, però, non è cosa facile. Come in un videogioco, ci sono quattro livelli da superare: consapevolezza nella vita quotidiana, consapevolezza del corpo, del movimento, del pensiero e delle emozioni. Nel libro ogni livello può essere superato attraverso una serie di attività di gioco ed emozionali che coinvolgono i cinque sensi.

Ma le pagine del libro da sole non bastano. E per questo dal sito Quid+ si possono (e se si vuole fare sul serio, si devono) scaricare le tracce audio e i video che aiutano genitori e bambini ad affrontare il percorso.



Il lato divertente di imparare

Data: 07/05/2020

Portale di informazione del secondo quotidiano nazionale: Repubblica.it

Pag. 4 di 4

Link:

<https://www.repubblica.it/dossier/spettacoli/restando-a-casa/2020/05/06/news/il-superpotere-della-minfulness-255754581/?ref=search>

la Repubblica

Restando a casa con

Weekend



In *Il superpotere della Mindfulness* ovviamente c'è anche una parte dedicata prettamente ai bambini. Sono quattro storie che hanno a che fare con i quattro sentimenti di rabbia, noia, ansia e paura. Nei racconti l'ansia si dissolve come una nuvola soffiata dal vento, la paura scivola via lontano come un rametto in un ruscello, la rabbia si gonfia come un palloncino bucato. E la noia? Svanisce con un bel gioco.

IL LIBRO

Il superpotere della Mindfulness. Coltivare la calma e l'attenzione per affrontare rabbia, ansia e iperattività a cura di Barbara Franco è pubblicato nella linea editoriale QUID+ di Gribaudo (96 pagine, 14,90 euro)