



Il lato divertente di imparare

Data: 17/06/2020

Mensile di riferimento per la salute e il benessere psicofisico: Starbene

Pag. 1 di 4

Starbene

Notes - Psicologia

GENITORI E FIGLI

La Mindfulness a misura di bambino

di **Lorenza Guidotti**

Si chiama meditazione attiva: è un programma che, attraverso attività giocose, consente ai più piccoli di ritrovare calma e serenità

Ansia, rabbia, paura e noia. Sono tutte emozioni che abbiamo sperimentato a lungo durante la quarantena, e a risentirne sono stati soprattutto i più piccoli. Come riporta una recente ricerca di un gruppo di pediatri dell'Università La Sapienza di Roma, i bambini, privati del contatto con la natura, della possibilità di svolgere attività fisica all'aria aperta e di stare insieme ai loro coetanei, sono stati messi a dura prova dal lockdown prolungato. Ora hanno bisogno di tornare alla normalità e la Mindfulness

si sta rivelando uno strumento utile per aiutare i nostri figli a recuperare calma e serenità, come ci spiegano **Barbara Franco** e **Stefania Rotondo**, rispettivamente curatrice e consulente scientifico del nuovo libro *Il superpotere della Mindfulness*, appena pubblicato da Quid+ di Gribaudo editore. Abbiamo chiesto loro di spiegarci come funziona questa disciplina sui bambini. «La pratica di consapevolezza (Mindfulness) è un percorso cognitivo che consente di regolare le proprie emozioni», spiega **Barbara Franco**.

LA NOSTRA ESPERTA



Dott. Stefania Rotondo
psicoterapeuta
e presidente
Mindfulness evolutiva
Italia a Carpi (MO)



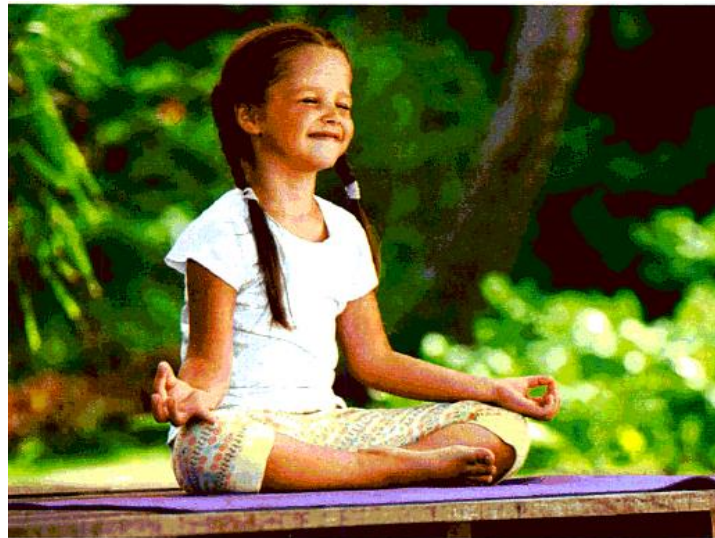
Il lato divertente di imparare

Data: 17/06/2020

Mensile di riferimento per la salute e il benessere psicofisico: Starbene

Pag. 2 di 4

Starbene



«La novità è che qui viene proposto un protocollo sviluppato ad hoc per i più piccini, da 3 a 6 anni. I bambini di questa età spesso fanno fatica a mantenere la concentrazione, a stare fermi e a gestire la noia. In questo libro proponiamo un percorso di crescita che i genitori possono affrontare insieme ai propri figli per cambiare e maturare insieme», continua l'autrice. «L'obiettivo è acquisire, attraverso una serie di attività ludiche, le competenze emotive per mettere a fuoco punti di forza e debolezze, riconoscere i propri e altrui bisogni, controllare gli impulsi e migliorare memoria e attenzione», continua l'ideatrice della collana Quid+ di Gribaudo.

Il contatto con la natura

«Per agevolare la fruizione, abbiamo strutturato questo programma in 4 fasi», chiarisce Stefania Rotondo, psicoterapeuta e presidente di Mindfulness evolutiva Italia (mindfulmente.it/mind-ev-i).

«La prima è focalizzata nello sviluppare l'attenzione sull'ambiente esterno, in particolare sulla natura. Un esercizio utile è per esempio andare in un bosco o in un parco per insegnare ai bambini a osservare tutto quello che succede intorno a loro. Provare a mettere radici come un albero, →



Il lato divertente di imparare

Data: 17/06/2020

Mensile di riferimento per la salute e il benessere psicofisico: Starbene

Pag. 3 di 4

Starbene

Imparando a calmare se stessi i bambini si esercitano a gestire le situazioni stressanti.

→ respirare come il soffio del vento, irradiare calore come la luce del sole sono tutte attività che consentono loro di costruire la loro identità in relazione all'ambiente esterno», continua l'esperta.

La meditazione del cioccolatino

«Lo step successivo mira alla consapevolezza del corpo: dall'ambiente esterno si passa dunque al focus sui 5 sensi», prosegue la psicoterapeuta. «La meditazione del cioccolatino, uno degli esercizi proposti, consente al bambino di sperimentare la realtà attraverso l'esperienza corporea: con la vista (la forma del dolcetto), il tatto (la consistenza), il gusto e l'olfatto (il sapore e il profumo del cioccolato), e l'udito (il rumore prodotto dalla masticazione)».

La scoperta del movimento

I bambini non hanno la percezione di come si muove il loro corpo nello spazio. «Modificare la consapevolezza di sé nell'ambiente offre ai più piccoli la possibilità di affinare la coordinazione, controllare gli impulsi e migliorare le competenze motorie, sviluppando così una maggiore autonomia e una migliore autostima. Una delle attività proposte è il Mindful Yoga: i bambini imparano a imitare le posizioni degli animali portando l'attenzione su movimento, postura e respiro», chiarisce l'esperta.

L'osservazione delle emozioni

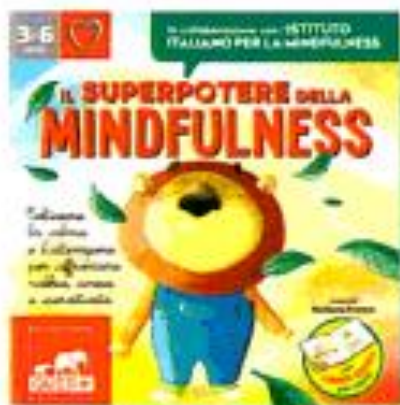
L'ultima parte del protocollo è legata alla gestione delle emozioni. «Quando i bambini provano sentimenti come rabbia, paura o ansia, ne diventano preda perché non sanno riconoscerli», chiarisce la psicoterapeuta. «Le attività proposte qui insegnano a individuarli, nel corpo e sotto forma di pensieri (come nell'esercizio qui a fianco) e, di conseguenza, a modularli», conclude Stefania Rotondo.

Data: 17/06/2020

Mensile di riferimento per la salute e il benessere psicofisico: Starbene

Pag. 4 di 4

Starbene



Un manuale corredato di esercizi, 3 tracce video e 13 audio studiato per accompagnare il tuo bambino in un percorso di consapevolezza. *Il superpotere della Mindfulness*, a cura di **Barbara Franco** e **Stefania Rotondo**, Quid+ Gribaudo editore, 14,90 €.

VIA I PENSIERI NEGATIVI IN SOFFIO

Insieme a tuo figlio, prendi una confezione di bolle di sapone e inizia a soffiarele davanti a lui. Mentre fluttuano, domandagli come le vede, se sono grandi o piccole e quali colori osserva. Poi chiedigli come si sente guardandole e quali pensieri arrivano nella sua testa. Con voce calma, inizia a dirgli di prendere una sensazione o un pensiero e metterlo dentro a una bolla di sapone. Ogni bolla

dovrà contenerne uno, anche la prima cosa che gli viene in mente andrà bene. Ora guidalo all'osservazione delle bolle che salgono in alto e volano via. Chiedi quindi al tuo bambino di pescare un pensiero nella sua testa, soprattutto uno di quelli ricorrenti, che lo preoccupano o lo spaventano di più, e poi suggeriscigli di lasciarlo andare insieme alla bolla di sapone.