



Il lato divertente di imparare

Data: 12/05/2020

Portale femminile di informazione e attualità: DiLei.it

Pag. 1 di 6

Link:

<https://dilei.it/interviste/superpotere-della-mindfulness/714015/>

DiLei

Home > Interviste > Il superpotere della Mindfulness per i bambini: intervista doppia

Il superpotere della Mindfulness per i bambini: intervista doppia

Barbara Franco, ideatrice del progetto QUID+, e la psicologa Stefania Rotondo ci spiegano come utilizzare la Mindfulness per educare i bimbi alla calma

12 maggio 2020



Ansia, rabbia, tristezza, disorientamento causato dal repentino cambiamento delle abitudini quotidiane sono sentimenti provati spesso dai bambini, i più fragili e disorientati. Il rischio è che la risposta al sovraccarico emotivo possa essere troppo impulsiva, trasformandosi in iperattività o **senso di inadeguatezza**.

Per educare i più piccoli a coltivare calma e attenzione, **QUID+**, la linea editoriale dedicata ai bambini nella fascia d'età da 0 a 7 anni firmata da **Gribaudo**, parte del *Gruppo Feltrinelli*, ha realizzato il libro ***Il Superpotere della Mindfulness***, nato dalla collaborazione con l'Istituto Italiano per la Mindfulness e con la consulenza di **Stefania Rotondo**, psicologa-psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale.

Abbiamo chiesto a **Barbara Franco** che ha definito il progetto a tema Mindfulness, dedicato ai bambini, e a Stefania Rotondo di spiegarci di cosa si tratta, di come affrontare il senso di inadeguatezza dei più piccoli e di insegnarci a gestire le loro emozioni.



30

Data: 12/05/2020

Portale femminile di informazione e attualità:

DiLei.it

Pag. 2 di 6

Link:

<https://dilei.it/interviste/superpotere-della-mindfulness/714015/>

DiLei

La parola a Barbara Franco, ideatrice del progetto QUID+

Lei ha ideato la linea editoriale [QUID+](#), ci può spiegare di cosa si tratta e come è nata?

Sei anni fa sono diventata mamma e come tante mamme mi sono chiesta: “Cosa posso fare oggi per mio figlio, per permettergli di vivere al meglio il suo futuro?” e mi sono sentita con un’enorme responsabilità, mi sono sentita inadeguata, assalita dai dubbi.... Dove potevo trovare le risposte?

Sono laureata in ingegneria, nulla a che fare con l’infanzia dunque, ma l’amore per mio figlio mi ha spinto a cercare risposte certe, scientificamente provate, ma anche pratiche e traducibili in attività attuabili quotidianamente. Così è nato QUID+. Una collana dedicata a percorsi di crescita insieme di genitori e figli.

Infatti i prodotti QUID+ hanno questa duplice caratteristica: esteticamente sembrano libri o giochi educativi per bambini, ma all’interno c’è sempre uno strumento fondamentale, quel quid in più appunto, che è un piccolo saggio per genitori. Un testo che serve per dare conoscenze di base per genitori delle più avanzate tecniche pedagogiche, psicologiche e pediatriche, scientificamente provate, ma applicabili nella quotidianità di casa nostra.

La missione di QUID+ quindi è di disseminare la conoscenza scientifica che c’è legata al mondo dell’infanzia, ma che spesso rimane relegata in ambito accademico o professionale e non arriva nelle nostre case. Per questo mi rivolgo di volta in volta a specialisti diversi, pongo le domande con il cuore di una mamma e “traduco” le risposte in testi, attività e giochi semplici ed efficaci.



Il lato divertente di imparare

Data: 12/05/2020

Portale femminile di informazione e attualità:

DiLei.it

Pag. 3 di 6

Link:

<https://dilei.it/interviste/superpotere-della-mindfulness/714015/>

DiLei

La vostra risposta al momento difficile che genitori e figli stanno attraversando è il volume “Il superpotere della Mindfulness”: ce ne vuole parlare?

Ho scoperto molto recentemente la [Mindfulness](#). Se dovessi darne una definizione direi che è un modo di vivere... o forse, in questo momento potremmo dire, di tornare a vivere. È un richiamo a riprenderci il nostro qui ed ora, ad assaporare quello che abbiamo e di cui siamo circondati con tutti i nostri sensi, ad allontanarci dalle nostre emozioni difficili, a non lasciarci sopraffare da esse. Non intendo dire nasconderle o negarle, ma a guardarle con lo sguardo dello scienziato in modo analitico, in modo da poterle gestire al meglio.

Potete dunque immaginare come questa capacità sia fondamentale **in momenti** come quelli che stiamo vivendo. Ma come fare nelle nostre case e con i nostri bambini?

Nel libro “Il Superpotere della Mindfulness”, per cui mi sono avvalsa dell’aiuto specialistico della psicologa e insegnante mindfulness Stefania Rotondo, propongo un percorso di consapevolezza che possiamo realizzare in modo semplice con i nostri bambini, basato su giochi sensoriali, motori e di immaginazione.

Questi giochi, MindfulPlay, sono basati su protocolli scientifici che un’equipe americana sta sviluppando e per la prima volta sono pubblicati in Italia. Abituamente gli altri libri di Mindfulness per bambini, sono semplicemente basati su metodologie sperimentate per adulti adattati al mondo dei bambini. Ma i bambini sono diversi da noi, hanno tempi di attenzione diversi, sono molto più concreti e fisici, quindi è giusto comunicare ed arrivare alla loro natura attraverso i canali a loro maggiormente congeniali.

Quindi in questo momento difficile, di cattività, di intensità emotiva la Mindfulness praticata con regolarità è un aiuto prezioso per aumentare la consapevolezza dei nostri bambini e aiutarli a gestire le emozioni difficili, in particolare favorisce la calma e l’attenzione.



Il lato divertente di imparare

Data: 12/05/2020

Portale femminile di informazione e attualità:

DiLei.it

Pag. 4 di 6

Link:

<https://dilei.it/interviste/superpotere-della-mindfulness/714015/>

DiLei

Quanto le prime letture influiscono sulla crescita dei bambini?

Aiutare il nostro bambino ad avvicinarsi alla lettura e percepirla come un'attività piacevole e stimolante, facilita l'attitudine a "imparare sempre", durante tutto l'arco della vita: un manifesto su un muro, una scritta sul giornale del nonno, una scritta in TV, sono tutte occasioni nuove e imprevedibili per aggiungere informazioni al bagaglio del nostro piccolo. Chi è abituato a leggere accumula costantemente conoscenze, aggiorna sempre più le sue competenze e attiva quello che si chiama "apprendimento divergente", evita cioè che il bagaglio di conoscenze rimanga fermo allo stesso livello o, addirittura, si riduca, come spesso accade dopo il completamento del percorso scolastico.

Ecco perché in QUID+ abbiamo dato molta importanza a questa competenza, siamo partiti lo scorso anno proponendo l'apprendimento precoce della lettura (addirittura attorno ai 2 anni!!), che ho affrontato in Parole per Leggere, con la consulenza specialistica di Nicola Tomba, per poi proseguire il percorso con un dolce e costante allenamento attraverso le Primmissime Letture, la nuova collana, lanciata a metà maggio.

L'ambizioso obiettivo che mi sono dato con Primmissime Letture è far appassionare i bambini alla lettura. Vedete molti bambini si allontanano dalla lettura per frustrazione, perché trovano difficile affrontare un testo.

Il grande lavoro che ho fatto con la mia equipe di esperti, è stato proprio quello di individuare dei livelli di difficoltà crescenti, in modo che ogni bambino possa essere messo di fronte alla giusta difficoltà, alla giusta sfida in modo da non provare frustrazione.

Ovviamente è stato molto complesso scrivere i racconti per ciascun livello, attenendomi strettamente ai dettami del metodo di Primmissime Letture, ma con l'aiuto delle immagini di Sergio Gerasi, che ho scelto per la grande freschezza e espressività, sono riuscita a creare brevi storie, tutte liberamente ispirate a fatti realmente accaduti, che spero sappiano appassionare i primissimi lettori.



Il lato divertente di imparare

Data: 12/05/2020

Portale femminile di informazione e attualità:

DiLei.it

Pag. 5 di 6

Link:

<https://dilei.it/interviste/superpotere-della-mindfulness/714015/>

DiLei

La parola a Stefania Rotondo, psicologa-psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale

Il volume pubblicato nella linea Quid+ s'intitola *Il superpotere della Mindfulness: come agisce questo superpotere?*

La Mindfulness è una pratica di meditazione mentale che ci aiuta a regolare l'attenzione e la concentrazione nel cervello. Questo è un vero e proprio 'superpotere', grazie a cui possiamo apprendere l'autoregolazione delle emozioni e come incentivare l'apprendimento.

Che cos'è e quali sono gli effetti della Mindfulness?

Gli effetti della Mindfulness in generale riguardano soprattutto lo sviluppo della consapevolezza mentale, corporea, emotiva e relazionale, che si traduce nel miglioramento delle funzioni cognitive (apprendimento, **memoria, attenzione**), nella gestione delle emozioni difficili e dello stress, nel risintonizzarsi in modo sano e costante al corpo, migliorando così i bisogni fisiologici (fame e sonno) e imparando a gestire l'iperattività; non ultimo l'aspetto importante dello sviluppo dell'empatia e della compassione, abilità fondamentali per la socializzazione.

Come può la Mindfulness aiutare i genitori nella crescita dei propri figli?

La Mindfulness è un aiuto prezioso, di cui i genitori possono servirsi per entrare maggiormente in sintonia con il proprio bambino, sia dal punto di vista mentale che emotivo, e accompagnarlo così nel percorso di crescita, aiutandolo a diventare un adulto sano ed equilibrato.



Il lato divertente di imparare

Data: 12/05/2020

Portale femminile di informazione e attualità:

DiLei.it

Pag. 6 di 6

Link:

<https://dilei.it/interviste/superpotere-della-mindfulness/714015/>

DiLei

I bambini come possono utilizzare la Mindfulness?

Con la Mindfulness i bambini entrano in un canale già per loro preferenziale, il canale sensoriale, ludico ed esplorativo dove fanno da padroni la curiosità e il divertimento. Le pratiche per bambini si traducono in giochi di consapevolezza del mondo esterno, ad esempio la natura e gli oggetti del quotidiano e del mondo interno passando per il canale sensoriale, corporeo, emotivo, mentale e relazionale

Quanto è importante far comprendere ai bambini come gestire le proprie emozioni?

La gestione delle emozioni è fondamentale per accompagnare i bambini nello sviluppo emotivo! Riuscire a identificare le emozioni, dar loro un nome e riconoscere gli effetti che hanno sul corpo è il primo passo del processo di sviluppo emotivo. Grazie alla Mindfulness il bambino può decentrarsi rispetto alle emozioni più difficili da gestire, “lasciandole andare” e imparando di fatto a gestirne l'intensità, non venendo sopraffatto quando prova rabbia e frustrazione, ad esempio.

Ci può dare dei consigli pratici su come gestire la rabbia e l'ansia in un bambino: emozioni condivise da molti piccoli e adulti ai tempi del [coronavirus](#)?

Prima di tutto è importante diventare “modelli emotivi” per i figli: siamo noi genitori i primi a dover parlare e condividere le nostre emozioni e i nostri pensieri con un linguaggio semplice. Non solo felicità e soddisfazione, tutte le emozioni vanno accolte e accettate, ma diventano difficili da gestire se la nostra mente vi associa pensieri negativi.

Nel momento storico che stiamo vivendo è normale sentire tristezza, rabbia e ansia e possiamo imparare a gestire l'intensità di queste emozioni non lasciandoci trascinare. Possiamo ad esempio rifugiarci nel respiro (dondoliamo distesi con il respiro della pancia un peluche che dorme sulla nostra pancia) o nei suoni (giociamo a cercare e contare i suoni dell'ambiente o ascoltiamo insieme una canzone che ci richiama un'emozione opposta a quella che stiamo provando).
