

Beneinsei

# SULLA CULLA Dell' Il training autogeno per i bambini con l'uso della fiaboterapia ARCOBALENO



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati  
possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)  
e iscriversi nella home page  
al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail  
le segnalazioni delle novità.

Beneinsei

SULLA CULLA  
Della ' Il training autogeno  
per i bambini  
con l'uso della fiaboterapia  
ARCOBALENO

Le Comete FrancoAngeli

In copertina: *Animali del bambino su un arcobaleno* © Elenali by Dreamstime.com

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.  
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le  
condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito  
[www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)*

---

# Indice

Premessa pag. 9

Introduzione » 11

## **Prima parte – *Il training autogeno e la fiaboterapia***

Il training autogeno per i bambini » 15

Perché le fiabe sono utili nel training autogeno » 21

Come prepararsi alla lettura » 25

## **Seconda parte – *Fiabe per avvicinare agli esercizi del ciclo di base del training autogeno***

L'esercizio della "calma" con i bambini » 31

*Il giardino della calma felice* » 34

*Il viaggio nel Paese degli Gnomi*

*Calmiallegri* » 35

L'esercizio della "pesantezza" con i bambini » 41

*La corsa verso il fiume* » 43

*La virtù dei panda* » 45

L'esercizio del "calore" con i bambini	»	49
<i>Una calda primavera</i>	»	51
<i>Il gioco del teporino estivo</i>	»	53
L'esercizio del "cuore" nei bambini	»	57
<i>Un ritmo salterino</i>	»	59
<i>La scuola del cuore intonato</i>	»	60
L'esercizio del "respiro" con i bambini	»	63
<i>Il regno del sol che splende</i>	»	65
<i>Il trucco delle bolle di sapone</i>	»	66
L'esercizio del "plesso solare" nei bambini	»	69
<i>Il pancino magico</i>	»	70
<i>Una tana soffice e calda</i>	»	72
L'esercizio della "fronte fresca" con i bambini	»	77
<i>Le ali della serenità</i>	»	78
<i>La fonte segreta</i>	»	80

**Terza parte – Fiabe per affrontare situazioni specifiche  
con il training autogeno supplementare**

La paura del buio	»	87
<i>Pipi e il buio</i>	»	89
La fobia scolare	»	91
<i>Nano Nanetto e il suo circo</i>	»	93
La gelosia del fratellino	»	95
<i>Babalù</i>	»	97
La fame nervosa nei bambini	»	99
<i>Gnamgnam e il cibo amico</i>	»	102

Appendice: strumenti di fiaboterapia	»	105
Lecture consigliate	»	107
Gli autori	»	109





---

# Premessa

*di Beneinsei*

C'era una volta... un gruppo di sei donne, sei psicologhe, accomunate dalla passione per la narrazione e per il mondo dei bambini, che si davano un gran da fare nel trovare nuovi modi per far stare meglio gli altri.

Erano giorni molto freddi quelli in cui si incontrarono durante un corso dove studiavano per imparare a far rilassare il corpo e la mente per superare i momenti più difficili.

Passarono ore e ore a chiacchierare, si confrontavano, si rilassavano insieme e stavano molto bene in sei... fin quando una di loro esclamò: “perché non inventiamo delle fiabe rilassanti?”. Ed alcune risposero: “... e potremmo raccontarle ai più piccoli!”. E fu allora che una di loro propose: “perché non le raccogliamo tutte in un libro?”. Così nacque il gruppo delle “Beneinsei” ed iniziò questa avventura.



---

# Introduzione

di Beneinsei

Questo libro comprende tre parti.

Nella **prima parte** viene *presentato il training autogeno*: le sue caratteristiche, i principi del funzionamento con i bambini e come usarlo attraverso l'applicazione del metodo della fiaboterapia, avvalendosi di fiabe per sostenere il benessere. Nel paragrafo intitolato "Come prepararsi alla lettura" vengono fornite tutte le indicazioni pratiche che è necessario conoscere per rendere efficaci le esperienze di allenamento mentale con le "fiabe per il training autogeno".

Tali fiabe, che iniziano nella **seconda parte**, sono *storie appositamente strutturate per favorire il raggiungimento degli obiettivi relativi agli esercizi del ciclo di base del training autogeno*, noto come Training Autogeno Inferiore o TAI.

Come viene prescritto nel metodo classico, utilizzato con gli adulti, anche in questo caso è opportuno seguire un ordine progressivo delle prime sette esperienze di rilassamento e di training mentale.

Prima di tutto, va condotta l'esperienza fiabesca della *calma* che è propedeutica e preparatoria, dal momento che educa nei bambini le capacità di riconoscimento di sensazioni e di concentrazione su stimoli positivi.

Le successive due tipologie di fiabe, quelle per la *pe-*

*santezza* e per il *calore*, vanno considerate utili per iniziare a far sperimentare gli “esercizi fondamentali” del training autogeno che, anche con i bambini, sono necessari per approfondire e consolidare lo stato di rilassamento psicofisico di base.

Una volta sperimentati questi primi tre esercizi con le fiabe, gli altri quattro allenamenti, detti “complementari” (del *respiro*, del *cuore*, del *plesso solare* e della *fronte fresca*), potranno essere effettuati in maniera più flessibile, valutando l’utilità delle fiabe corrispondenti sulla base delle circostanze del momento.

La **terza parte** è dedicata alle “fiabe per situazioni specifiche”, costruite basandosi sull’applicazione dei cosiddetti “esercizi supplementari” del training autogeno. La loro lettura risulta più efficace se esse vengono adottate dopo aver fatto esperienza delle fiabe del ciclo di base finora descritto. La finalità di queste fiabe è di aiutare ad affrontare *specifiche problematiche* che si presentano frequentemente nel corso dello sviluppo, attraverso delle storie strutturate anche sulla base dell’applicazione di metodi di prevenzione e di aiuto psicologico (es. avvicinamento graduale, ristrutturazione cognitiva, ecc.).

Infine, in **appendice** vengono riportate alcune “domande-stimolo”, tradizionalmente adottate nella fiaboterapia per aiutare a trasformare l’esperienza della lettura in un momento di crescita e cambiamento.

**Prima parte**

***Il training autogeno  
e la fiaboterapia***



---

# Il training autogeno per i bambini

di *Monica Monaco*

Il training autogeno è un metodo sviluppato da J. H. Schultz, uno psicoanalista berlinese che lo ha ideato dopo aver svolto ripetute *osservazioni sugli stadi naturali di percezione del rilassamento*. In tal modo, dopo aver richiesto la descrizione dei vissuti mentali e fisici del rilassamento, egli ha identificato un modello della progressione della percezione del rilassamento a livello di corpo e mente.

Basandosi sulle sensazioni a cui è possibile accedere gradualmente, il fondatore del metodo del training autogeno ha fissato i principali obiettivi graduali del rilassamento. Sviluppando degli *esercizi per ogni stadio di distensione psicofisica* ha insegnato a raggiungere le fasi del rilassamento gradualmente e con semplici esercizi di concentrazione mentale che la maggior parte delle persone riesce, dopo una preparazione guidata iniziale, ad eseguire in modo autonomo.

Attraverso il training autogeno, perciò, è possibile raggiungere, dopo un certo periodo di allenamento psicosomatico, un rilassamento basato sulle capacità di concentrare la propria attenzione su un'esperienza psicofisica che si vuole attivare o aumentare.

Con gli esercizi di *training autogeno inferiore* è possibile un graduale cambiamento delle abitudini di concentrazione dell'attenzione. Tale trasformazione è alla base



della riduzione o della risoluzione di molti problemi di salute, poiché consente di agire sulla “dimensione mentale” che può essere la causa prevalente di un malessere ripetuto o che può sovraccaricare anche le patologie con un substrato prevalentemente organico.

Gli esercizi del *training autogeno superiore e quelli supplementari* sono stati sviluppati andando oltre la semplice concentrazione dell’attenzione, applicando veri e propri metodi psicoterapeutici attraverso esercizi finalizzati alla scoperta e al cambiamento di alcuni vissuti interiori conflittuali o, in altro modo, spiacevoli.

Il training autogeno si rivela particolarmente utile per aiutare sia a diminuire l’intensità di alcuni fastidi sia a prevenire alcuni problemi di natura psicosomatica, cioè quei malesseri in cui la manifestazione fisica nasce da un aspetto psicologico. Ciò è possibile perché, cambiando la concentrazione dell’attenzione, rendendo consapevoli alcuni contenuti mentali, trasformando gradualmente la propria prospettiva e il proprio funzionamento automatico, si può ottenere la riduzione di sensazioni fisiche, pensieri ed emozioni eccedenti o disadattive. Inoltre, in presenza di un allontanamento dalla coscienza di problemi, emozioni o desideri per opera di difese, la loro conoscenza e consapevolezza può avvenire gradualmente in una forma simbolica, attraverso le immagini mentali o le fantasie sviluppate nel corso del rilassamento o nelle attività di intervento psicologico che possono seguirlo.

Grazie al lavoro di alcuni esperti della psicologia dello sviluppo si è osservato che *gli esercizi di training autogeno possono rivelarsi estremamente utili nei bambini*. Attraverso l’applicazione di questo metodo in età evolutiva, infatti, è possibile educare preventivamente a mantenere fluido ed equilibrato il dialogo corpo-mente in modo da rinforzare la salute attuale e futura.

I genitori, che sostengono nei propri figli l'apprendimento del training autogeno, ne hanno osservato l'utilità nella riduzione di tensioni, ansietà e di numerosi problemi psicosomatici o collegati a stress.

In particolare, applicando il training autogeno con i bambini, si possono sostenere, in relazione alle finalità degli esercizi scelti, numerosi *obiettivi specifici* che costituiscono un terreno fertile per coltivare la salute psicologica, fisica e relazionale attuale e futura.

Essi spiegano come funziona il training autogeno con i bambini dal momento che esso consente, ad esempio, di:

- insegnare ai bambini a *conoscere le sensazioni personali di calma e di rilassamento* necessarie per recuperare una tranquillità interiore soggettiva, che è alla base della possibilità di rilassare sia il corpo che la mente;
- allenare la capacità dei fanciulli di dedicare del tempo a se stessi, di mettere da parte la quotidianità e di *imparare a “staccare la spina”* durante la giornata, passando dalle attività logiche attive a quelle immaginative e creative;
- educare, anche fin da piccoli, a *concentrarsi su singoli pensieri e sensazioni*, migliorando la focalizzazione dell'attenzione;
- sostenere la *capacità di ascoltare il proprio corpo in rapporto ai propri desideri e alle proprie emozioni*, abilità che è utile per la prevenzione e la risoluzione di alcuni sintomi fisici di natura emotiva (es. mal di testa, mal di pancia, ecc.);
- *sviluppare l'immaginazione*, capacità sostenuta con gli esercizi che, allenando il cervello a mettere a riposo la propria parte destra iperstimolata nella quotidianità, abitua i bambini, fin dai primi anni, ad utilizzare le proprie risorse intellettuali in modo completo ed equilibrato;

- *favorire il rilassamento psicofisico nei bambini*, mettendo a riposo il sistema nervoso e muscolare, e “ripulendoli” dall’eccessivo funzionamento nei periodi di sovraccarico specifico di stress (es. nei bambini appesantiti da studio o con attività pomeridiane extrascolastiche mentalmente o fisicamente impegnative), riducendo tutti quei sintomi da stress, quali tic transitori che compaiono e scompaiono mutando spesso forma e localizzazione, mal di testa, iperattività, irrequietezza e altri sintomi fisici da eccessiva stanchezza e da tensione;
- *insegnare ai bambini ad “ascoltarsi”*, a tenere in contatto mente e corpo, conoscendo le sensazioni fisiche associate a pensieri o ad emozioni e, in tal senso, il training autogeno pone le basi della capacità di riconoscere i segnali interni attivati dai pensieri e associati alle emozioni, sostenendo lo sviluppo delle prime capacità dell’intelligenza emotiva;
- *favorire un graduale avvicinamento a situazioni, contesti e oggetti o persone che producono ansia o paura* (es. medico, scuola, dormire soli, ecc.) perché può essere usato per rendere “familiari” posti nuovi e paurosi immaginando, prima di recarsi in tali situazioni, alcuni dettagli che possono essere “sensibilizzati” positivamente;
- *migliorare la memoria*, educandola e stimolando un’attenzione multisensoriale ai dettagli;
- *elaborare i problemi evolutivi* (es. paure, insicurezze, comportamenti problematici, ecc.), attraverso la possibilità di dare un nome ai propri vissuti e di sviluppare nuovi modelli di reazione ad essi.

Uno dei meccanismi d’azione che è importante conoscere, prima di iniziare la pratica del training autogeno con i bambini, che aiuta a comprendere una funzione alla base dell’utilità degli esercizi, è costituito dalle *scariche autogene*. Queste ultime sono una via attraverso la quale anche

i bambini, durante l'esecuzione degli esercizi, possono manifestare e scaricare le tensioni accumulate a livello neuromuscolare oppure le emozioni e i contenuti mentali sovrabbondanti o non affrontati. Più precisamente, esse si possono manifestare attraverso "sensazioni somatiche" o "vissuti mentali".

Tra le scariche fisiche rientrano: le scariche motorie (es. tosse, movimenti involontari di muscoli), le scariche uditive (es. suoni o rumori), le scariche visive (es. flash visivi come ombre, colori), le scariche gustative (es. sapori o sensazioni gustative), le scariche olfattive (es. odori o puzze); le scariche vestibolari (es. vertigini, sensazione di cadere o galleggiare) e le scariche sensorie (es. caldo, freddo, nausea). Risposte di questo tipo durante gli esercizi, anche quando svolti sotto forma di fiabe, potrebbero indicare aree fisiologicamente sovraccaricate che rilasciano tensione e che dovrebbero essere riposate, ove possibile, anche nella quotidianità.

Tra le scariche psicologiche rientrano principalmente quelle ideative (es. pensieri particolari, spesso fuori tema rispetto alla fiaba) e quelle affettive (es. emozioni quali paura, ansia, tristezza, ecc.). Questo tipo di scariche auto-gene tendono a dare informazioni su aspetti mentali del bambino, nelle aree del pensiero e delle emozioni, non elaborati oppure manifestati solo parzialmente ma non risolti.

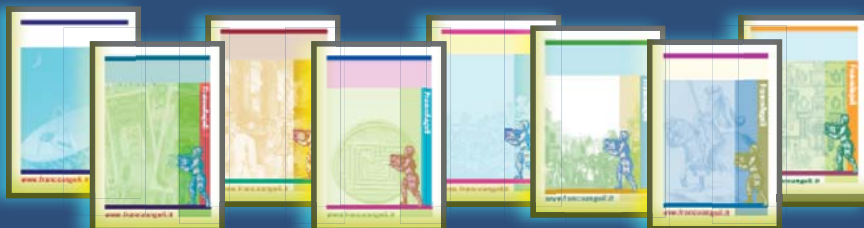
Per sostenere il raggiungimento degli obiettivi di ogni esercizio, anche al bambino, come all'adulto che pratica il training autogeno, vanno ***presentati e spiegati gli obiettivi*** di ognuno di essi prima di eseguire gli esercizi con i racconti.

Con i bambini è possibile farlo prima di iniziare l'attività di lettura, utilizzando un linguaggio semplice, concreto e adatto all'età, nonché facendo domande dopo la prima esperienza di una fiaba-esercizio.

**CLICCA QUI**

**PER SCARICARE (GRATUITAMENTE)  
I CATALOGHI DELLE NOSTRE PUBBLICAZIONI  
DIVISI PER ARGOMENTI E CENTINAIA DI VOCI:  
PER FACILITARE LE TUE RICERCHE.**

Management & Marketing  
Psicologia e psicoterapia  
Didattica, scienze della formazione  
Architettura, design, territorio  
Economia  
Filosofia, letteratura, linguistica, storia  
Sociologia  
Comunicazione e media  
Politica, diritto  
Antropologia  
Politiche e servizi sociali  
Medicina  
Psicologia, benessere, auto aiuto  
Efficacia personale, nuovi lavori



[www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)

# SULLA CULLA DELL'ARCOBALENO

Anche i bambini si trovano a dover gestire piccole o grandi "sfide" quotidiane. Per questo è fondamentale aiutarli a rilassarsi. Solo così potranno sentirsi più sicuri di sé e potranno riuscire a sviluppare le loro potenzialità e i loro talenti.

Quali sono i segnali più comuni di stress in un bambino? Rifiutarsi di fare qualcosa, difficoltà a concentrarsi e a dormire, agitazione o crisi di pianto. Questi sono solo alcuni dei modi in cui si possono manifestare le difficoltà da sovraccarico emotivo e da affaticamento nello sviluppo.

In questi casi il training autogeno rappresenta un valido aiuto per i bambini. La sua efficacia è peraltro ormai comprovata negli adulti. Ma come possono i bambini trarne lo stesso beneficio?

Le fiabe, narrate includendo gli obiettivi degli esercizi di training autogeno, possono diventare un modo giocoso per coinvolgere i bambini in un'attività rilassante e salutare.

Attraverso la lettura di una fiaba, i bambini possono conoscere e liberare le loro emozioni, entrare nei personaggi e scoprire nuove soluzioni ai problemi.

Per queste ragioni, genitori, insegnanti, educatori, psicologi, medici e tutte le figure che si prendono cura dei bambini possono imparare ad utilizzare queste preziose risorse, ognuno secondo il proprio ruolo.

Le fiabe rilassanti hanno la capacità di stimolare l'acquisizione e il consolidamento di processi emotivi, di pensiero e di comportamento che pongono le basi di una fiducia in se stessi e nel proprio futuro.

**Beneinsei** è un gruppo di sei psicologhe che sostengono il benessere e lo sviluppo attraverso l'utilizzo delle attività narrative e creative. Gaetana Italiano, Maria Claudia Marguglio, Enza Lo Monaco, Simona Sabatino hanno scritto questo libro insieme a Monica Monaco, presidente del Centro ASPEN onlus, e a Valentina Caramazza, tutor e co-docente dello stesso Centro.