

Salute Organizzazione del tempo e rinuncia al superfluo sono due esempi di come semplici accorgimenti

ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE: UN AIUTO

Questa disciplina, che insegna a prendere coscienza delle emozioni e liberarsi dallo

Lo stress infantile è in aumento: si manifesta con malesseri fisici, come il mal di testa, il mal di stomaco, il sonno agitato, l'aggressività e spesso è l'anticamera del disagio adolescenziale. In Italia, stando alla Società italiana di neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza (Sinpia), i bambini che soffrono di disturbi psichici sono quasi quattro milioni e il numero è destinato a salire.

Un futuro che pare assai difficile

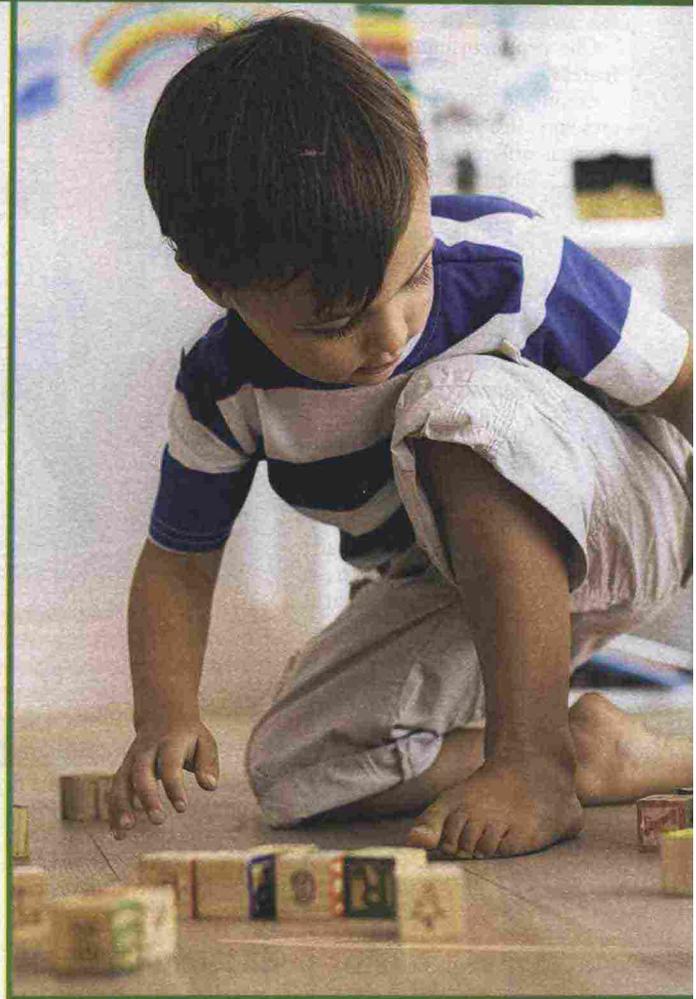
Una tendenza già segnalata dall'Oms su scala globale e che preannuncia un futuro difficile, visto che più del 50 per cento delle patologie degli adulti esordisce in età evolutiva. Lo conferma Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta, che segue in terapia tanti bimbi dai quattro ai dodici anni, e ha scritto *Crescere con la Mindfulness - Guida per bambini (e adulti) sotto pressione* (ed. Le Comete - Franco Angeli). «C'è un livellamento crescente delle differenze tra i piccoli e gli adulti», dice l'esperta. «I ragazzi conducono una vita sempre più impegnativa e i grandi fanno di tutto per mettersi sullo stesso piano dei figli: dal punto di vista della tecnologia digitale, da cui sono affascinati e lo dimostrano con una presenza costante sui social, dell'immagine (spesso si scambiano i vestiti con i figli adolescenti) e del comportamento». Tutti atteggiamenti sbagliati, perché il bambino non è un adulto e quest'ultimo non deve cercare in lui un partner. «Per carità, sono genitori affettuosi

e molto accudenti, a volte anche troppo, ma hanno rinunciato a educare», puntualizza l'autrice.

Per cercare di ristabilire i ruoli, la psicologa suggerisce di ripartire dalle cose basilari, come l'organizzazione del tempo e dei momenti che il bambino ha bisogno per sé. «Sconsiglio un'infanzia multitasking, in cui i bimbi devono svolgere due o tre attività insieme, anche semplici, come mangiare un panino mentre vanno all'allenamento di calcio e chattano con il cellulare», spiega Maria Beatrice Toro. «Il bambino riduce l'attività di concentrazione, si distrae e questo comportamento a volte si riflette a scuola: non è raro che gli insegnanti si lamentino che gli alunni non riescono a stare attenti più di dieci minuti di fila». Il gioco può servire al bimbo per riappropriarsi del suo tempo, soffermarsi sul qui e su ora, sulle sue sensazioni e sul suo corpo. «In questo senso cito la mindfulness», aggiunge l'autrice del libro. «Riferendosi a bambini non si può certo parlare di meditazione, quanto di consapevolezza».

Elaborata da un biologo

La mindfulness, elaborata dal biologo molecolare americano Jon Kabat-Zinn negli Anni '70, è un metodo che aiuta a prendere coscienza delle proprie emozioni. Include, naturalmente, la meditazione, ed è una tecnica per recuperare l'equilibrio e liberarsi dallo stress. Parte da un principio cardine che può essere anche adatto ai più piccoli: una mente distratta è una mente infe-



lice ed esiste un legame stretto tra il livello di felicità e la capacità di vivere il momento presente. Nel libro, infatti, la dottoressa Toro spiega una serie di esercizi che inducono i ragazzi a uno stato di calma concentrata che aiuta a recuperare il "qui e ora". Uno di questo è il decluttering, cioè togliere l'inutile: i nostri figli hanno vite e stanze ingombre di oggetti superflui. Si comincia invitando il bimbo a mettere gli oggetti in una scatola e,

se in un mese niente di quello riposto è stato toccato, il contenuto si può eliminare».

Un altro esperimento è l'educazione alla sensorialità. «I nativi del terzo millennio utilizzano praticamente solo la vista», continua la psicologa. «Ignorano gli altri sensi: può essere utile chiedere loro, per esempio quando mangiano, di riconoscere gli ingredienti e di descrivere il sapore che hanno». Oppure, per percepire le emozioni, si propone il gioco

possano far superare le difficoltà frequenti nei bambini

DALLA MINDFULNESS

stress, serve anche nell'ambito educativo

ESERCITAZIONI

Un semplice esercizio per indurre i bambini a recuperare la calma e la concentrazione è il decluttering: si tolgono dalla stanza tutti gli oggetti e i giochi superflui e li si mette in una scatola; se in un mese il contenuto non si rende mai necessario, si può eliminare tutto quanto senza problemi.

del barometro interiore. Partendo dal tempo atmosferico, si arriva fino allo stato d'animo, chiedendo al bimbo: che tempo fa dentro di te? Senti freddo anche tu?

La crescita può attendere

Ancora: fare le bolle di sapone può servire a concentrarsi sulla respirazione. Magari prima dei compiti, visto che gli insegnanti segnalano che i bambini con diagnosi di Adhd (disturbo da deficit di attenzione e iperattività) sono in aumento. Colpa anche delle cause di uno stato di tensione emotiva che caratterizza costantemente i nostri bambini, come la sovrabbondanza di stimoli, la diminuzione del tempo libero, l'invadenza generata dall'iperprotettività. A parte i disturbi più gravi, gli studi recenti tratteggiano un quadro inquietante: i ragazzi di oggi sono sempre più banali, abulici, apatici, rassegnati e stanno perdendo la creatività. Aiutiamoli a recuperare la loro infanzia. La crescita, per ora, può attendere.

di **Carla Tinagli**
vero@edizionivero.it

Epilessia: cosa fare in caso di attacco

Ci è stata segnalata da una cortese lettrice una imprecisione, pubblicata sul numero 4/2017 di Vero (pag. 47), circa il corretto comportamento da seguire in caso si debba prestare soccorso a una persona colpita da un attacco di epilessia. Una doverosa verifica ci ha permesso di individuare l'imprecisione: la corretta postura da far adottare alla vittima dall'attacco è **SU UN FIANCO, AVENDO CURA DI ESTRARRE LA LINGUA PERCHÉ LA PERSONA NON SOFFOCHI**, non in posizione supina come erroneamente suggerito da un passaggio dell'articolo. Ci scusiamo con i lettori e ringraziamo la nostra lettrice Marina Rocca per la tempestiva segnalazione della svista.