

PRIVATO . POSSO AIUTARTI?



Insegna ai figli il bello della mindfulness

Questa disciplina è un toccasana per i bambini. Aumenta l'attenzione, rafforza il legame con i genitori, riduce le tensioni

di Silvia Calvi - [@Si_Calvi](#)

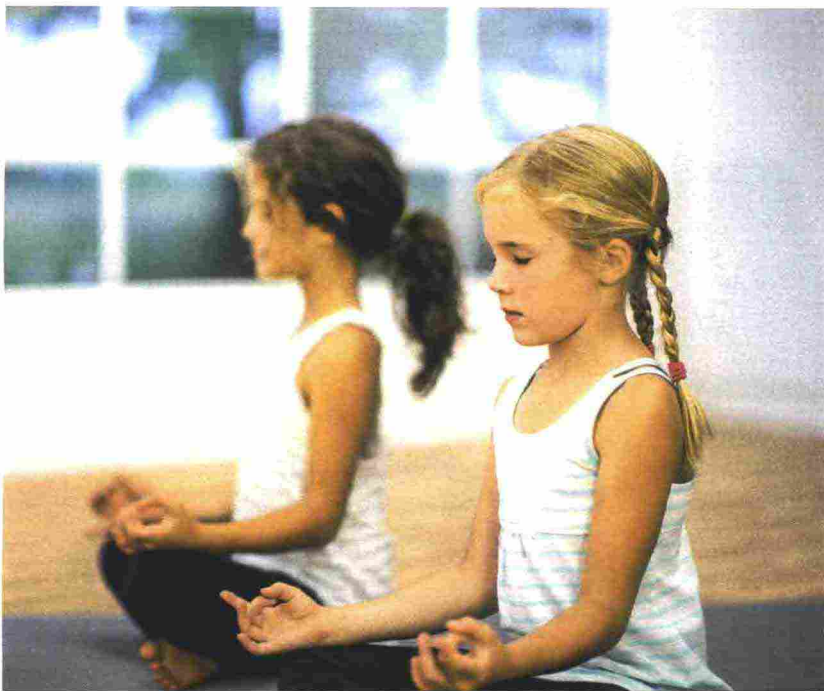
In America hanno già coniato un termine ad hoc: ITSO (acronimo di *Inability to switch off*) per definire l'incapacità di disconnettersi tipica dei nostri tempi. Basta guardarsi attorno: è tutto un digitare, twittare, condividere, senza differenze tra giorno e notte, feriale e festivo, casa e ufficio. E la sindrome non riguarda solo noi adulti. «I ragazzi, i cosiddetti nativi digitali, stanno vivendo un cambiamento antropologico. Da un lato, per la presenza invadente della dimensione virtuale. Dall'altro, per la quantità di impegni e attività extrascolastiche in cui sono coinvolti» spiega Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta. «Ma un modo per riequilibrare le cose, c'è: praticare la mindfulness, ovvero la meditazione che punta sulla consapevolezza o "attenzione sollecita" dell'individuo» continua Maria Beatrice Toro, esperta di questa tecnica. In un mondo che corre, avvicinare i bambini a questa disciplina può regalare (a loro ma anche ai genitori) serenità, concentrazione e un tempo prezioso di genuina e gioiosa vitalità. Insieme a Maria Beatrice Toro cerchiamo di capire come praticare la mindfulness insieme ai nostri bambini.

Il manuale per mamma e papà

Crescere con la mindfulness di Maria Beatrice Toro (FrancoAngeli, 19 euro) è un libro per insegnare ai bambini tra i 5 e i 12 anni ad ascoltarsi. Con tante spiegazioni e gli esercizi pratici da fare a casa o in classe. Per guidare i più piccoli alla consapevolezza di loro stessi e aiutarli a crescere in modo equilibrato.



PM POSSO AIUTARTI? . INSEGNA AI FIGLI IL BELLO DELLA MINDFULNESS



I 4 esercizi fai da te

LA CACCIA ALL'OGGETTO

Mentre stai andando a scuola, chiedi al bambino di guardarsi attorno e nominare almeno tre cose (per esempio, un albero, una nuvola o una macchina), per poi sceglierne una, la preferita. A questo punto fagli alcune domande sulle qualità sensoriali dell'oggetto per stimolare descrizioni più dettagliate. «Di che colore era? Che forma aveva? Quanto era grande?».

IL GUARDIANO DELLA CITTÀ

Siediti a gambe incrociate uno di fronte all'altro, con la schiena dritta, gli occhi chiusi e le mani intrecciate in grembo. Fai notare al bambino che, quando si inspira l'aria è fresca e, quando si espira, si avverte la sensazione di calore. Poi prosegui e digli: «Fai come un guardiano che sorveglia chi entra ed esce dalla città. Se arrivano dei pensieri considerali come persone che passano e portano una distrazione. Lasciali andare e torna a pensare al tuo respiro».

LE BOLLE CONSAPEVOLI

In un contenitore trasparente mescola 1 parte di detersivo liquido per piatti; 3 parti d'acqua; 2 parti di miele (questo ingrediente a sorpresa rende le bolle super resistenti). Per farne molte, e via via sempre più grandi, il bambino dovrà controllare il proprio respiro, che diventerà lento e misurato. Soffiare bolle di sapone è un metodo divertente per esercitare l'attenzione partendo dal respiro.

I MANDALA COLORATI

Prendi un foglio, una matita e un compasso. Disegna con tuo figlio un bel cerchio e dividetelo in modo simmetrico a partire dal centro: a cerchi concentrici o a spicchi. Ripetete più volte lo stesso motivo grafico. Infine, colorate insieme scegliendo le tonalità in base alle emozioni.

L'età giusta per cominciare

Una premessa: non si tratta di proporre lunghe sedute di meditazione. Gli esercizi sono calibrati in base all'età e, spesso, non prevedono neppure di mettersi "a riposo" o concentrarsi. Consistono in azioni apparentemente banali come il riordino o la selezione degli oggetti da tenere e di quelli da buttare, secondo le regole del classico decluttering. Quindi si può iniziare già a 5 anni. Sembra paradossale, ma questa è l'età in cui comincia la competizione con i compagni, il timore del giudizio di insegnanti e genitori, l'ansia da prestazione.

I vantaggi di questa pratica

È un freno ai ritmi sincopati di ogni giorno, il correttivo che riporta armonia e serenità anche ai più irrequieti. Praticare la mindfulness con i bambini è come "tornare a casa", ricominciare a vedere e ad ascoltare attraverso tutti i sensi, non solo con la mente. Ed è anche una lezione di lentezza e vita sostenibile sia per i piccoli sia per i genitori. Che sono sempre più "adult-tescenti", cioè madri e padri iperconnessi, assorbiti da Facebook e dagli altri social, proprio come i loro figli.

Le regole da seguire

Nella sua guida, Maria Beatrice Toro ha messo a punto tanti esercizi su misura a seconda delle diverse età: puoi iniziare dai quattro che trovi qui a destra. Tutti possono provare e sperimentare quanto è bello guidare i figli a scoprire ciò che accade "qui e ora", sottraendoli così all'incessante bisogno di esperienze eccitanti in cui a volte sembrano smarrirsi. È importante che mamma e papà, mentre condividono con i figli questi momenti di dolcezza e tranquillità, mostrino che si può uscire dal vortice degli impegni quotidiani senza sentirsi necessariamente vuoti o annoiati, bensì gioiosamente presenti a se stessi. E lascino fluire libera l'attenzione. Giorno dopo giorno, grazie a questa disciplina, i bambini avranno meno paure, saranno più dotati di intelligenza emotiva e potenzieranno la capacità di apprezzare le cose della vita. Piano piano, la mindfulness aiuterà a ridurre anche i livelli di stress e a prevenirne i cosiddetti "effetti a lungo termine", ovvero tutti quei disagi, grandi o piccoli, e le somatizzazioni, causate da un'infanzia sovraccarica di tensione e di ansia.