

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie

d.repubblica.it

SALUTE SENO • RICETTE    ENG

D LIFESTYLE

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO |

D • LIFESTYLE • MINDFULNESS PER BAMBINI



BENESSERE

Mindfulness per bambini

"Noi adulti diamo la priorità alle cose da fare, rispetto al sentire. Dimentichiamo troppo spesso di connetterci con noi stessi, prima che con la tecnologia" spiega la psicoterapeuta Maria Beatrice Toro. Che in un libro spiega l'importanza di insegnare ai bambini dai 4 ai 12 anni la mindfulness, la pratica meditativa che allena a essere consapevoli del momento presente. E ci propone una serie di esercizi facili da praticare a casa e addirittura a scuola

DI ILARIA AMATO



«L'attenzione è la forma più pura e più rara di generosità» sosteneva la filosofa Simone Weil. E mai come in questo momento ne siamo a corto. «Il mondo ipertecnologico in cui viviamo, il nostro stile di vita carico di impegni sta azzerando questa preziosa capacità umana: siamo dappertutto, con la mente tranne che su noi stessi» conferma la psicoterapeuta **Maria Beatrice Toro**, autrice del libro **Crescere con la mindfulness. Guida per bambini e adulti sotto pressione** (Franco **Angeli**), ricco di suggerimenti e esercizi pratici per insegnare ai piccoli tra i 4 e 12 anni a capirsi e ascoltarsi. «La situazione si è aggravata negli ultimi anni, vari studi scientifici hanno dimostrato che la nostra capacità attentiva si è ridotta dal 2000 a oggi: siamo passati da dodici secondi a otto. Prestazione avvilente: persino il pesce rosso ci supera, rimanendo concentrato per nove secondi».

Perché la mindfulness proprio per i bambini?

«"Io sono qui ora, il resto non conta": è questo lo scopo della mindfulness, la pratica meditativa che allena a essere consapevoli del momento presente. Ecco, coltivare un rapporto centrale con se stessi permette ai piccoli di scoprire che le cose più importanti accadono dentro di noi: le emozioni sono il



Le case di D



PROVA CON UN GRANDE SPECCHIO

Alle pareti, alle porte o agli armadi: con il loro riflesso, gli specchi contribuiscono a rendere le stanze più ampie, riempiendole di luce e personalità

motore più forte della vita, sosteniamo i nostri figli nell'imparare a ascoltarle. La mindfulness li aiuta a non scordarsi di sé, a non perdersi tra le mille sollecitazioni della routine quotidiana, come facciamo noi adulti che diamo la priorità alle cose da fare, rispetto al sentire. Che dimentichiamo troppo spesso di connetterci con noi stessi, prima che con le tecnologia».

Perché essere attenti è così importante?

«Perché chi è presente a se stesso nel momento che sta vivendo è più felice: il massimo della soddisfazione arriva quando riusciamo a fare una cosa per volta e a godercela a pieno. Pensiamoci: non è così?».

Meditazione per bambini. Non è troppo impegnativa?

«No, anzi, in realtà loro sono naturalmente predisposti alla mindfulness. Basta osservarli mentre sono impegnati in un gioco che li interessa: sono concentratissimi, non c'è verso di distrarli, non sentono, non vedono, non pensano ad altro. Ecco è quella capacità di attenzione che dobbiamo imitare anche noi adulti. E poi gli esercizi proposti sono pratici e facili da eseguire a casa, o addirittura a scuola (vedi gli esercizi di seguito, ndr)».

Quali sono invece gli svantaggi della "distrazione"?

«I bambini che non riescono a focalizzarsi su se stessi e la realtà che li circonda sono più nervosi, agitati, confusi, stanchi. Tendono a somatizzare il loro disagio, soprattutto con disturbi legati alla pelle e all'intestino. Purtroppo, devo dire che sono in aumento i bambini che non riescono a farlo».

Anche per noi adulti è difficile essere nel momento presente. Esercitarci con i figli può aiutare anche noi?

«Fermarsi insieme per dedicarsi a se stessi insieme ai figli è di sicuro un momento importante di benessere e condivisione. E magari scoprendo i vantaggi della pratica, può venire voglia di approfondire la questione per se stessi».

5 ESERCIZI PER I BAMBINI DA PRATICARE A CASA O SCUOLA

Le bolle consapevoli

In un contenitore trasparente mescolate 1 parte di detersivo liquido per piatti, 3 parti di acqua e 2 parti di miele (è l'ingrediente segreto che rende le bolle più pesanti e resistenti). Iniziate a fare le bolle subito, ma potete anche lasciare riposare per un po' e vedere come cambia il composto.

A cosa serve: Soffiare bolle di sapone è un metodo gradevole per sviluppare l'attenzione partendo dal respiro e arrivare fino alle emozioni interiori. Per riuscire a fare una bolla, il bambino deve controllare il respiro, che diventerà dolcemente lento e misurato, per non farla scoppiare. Ora prepariamo un bel disegno che raffiguri tante bolle colorate. Saranno le "bolle della concentrazione" e "del lasciare andare". Una delle bolle deve essere più lontana delle altre. Facciamo riflettere il bambino su un'emozione sgradevole, suggerendo: "Non trattenerne; lasciar andare". Aggiungiamo un pensiero che non serve, un pensiero negativo, o catastrofico, come: "Non ce la farò mai" poi affidiamolo a una bella bolla dicendo mentalmente: "Ti lascio andare via!".

L'equilibrista

Immaginate di essere un artista di un circo famoso: siete vestiti con colori sgargianti e appena entrate in scena scoppia un applauso fragoroso. Allargate le braccia, perché state per effettuare una camminata su una fune sospesa sopra la testa degli spettatori. Ponete un piede dietro l'altro e rimanete qualche secondo così per far aumentare la suspense! Portate in avanti il piede appoggiando delicatamente il tallone, poi la pianta, poi la punta. Sentite il vostro peso che si sposta verso il piede che si trova in avanti. Prendete un lento respiro. Fate lo stesso con l'altro piede. Ruotate il busto verso la destra e salutate i bambini che guardano. Ruotate verso la parte opposta. Sentite le sensazioni che provengono dai fianchi mentre vi muovete. Alla fine del percorso, uscite con un saltello e piegate le ginocchia per atterrare con morbidezza sulla pedana.

A cosa serve: Sviluppa l'attenzione nei confronti del proprio corpo: la consapevolezza passa anche attraverso il nostro fisico, che reagisce alle emozioni – ansia, paura, felicità, tensione – inviandoci tanti segnali sull'esperienza del momento presente, sui nostri bisogni e limiti.

Il guardiano della città

Sedetevi l'uno di fronte all'altro a terra con le gambe incrociate, in una posizione eretta della schiena e della testa, gli occhi chiusi e le mani intrecciate in grembo. Guidate l'esercizio invitando il bambino a diventare consapevole del respiro. Chiedete di notare, quando si inspira, l'aria fresca che si avverte al naso e, quando si espira, la sensazione di calore che ci dà, poi proseguite notando i pensieri. Potete dire: «Fai come un guardiano che sorveglia chi entra ed esce dalla città, e se dei pensieri compaiono all'orizzonte, considerali come se fossero delle persone che passano di là e portano una distrazione, lasciali andare ritornando al respiro». In alternativa, chiedete di contare i respiri fino a 10: soprattutto

D consiglia le mamme



ARMADIOVERDE.IT



VESTI I TUOI BAMBINI RISPARIANDO. D.IT TI REGALA 20 STELLINE!

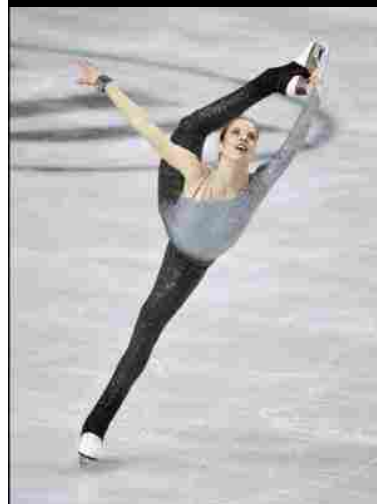
d.repubblica.it insieme ad Armadio Verde ti regala un credito da utilizzare per i tuoi acquisti di primavera.

ISCRIVITI ADESSO

Iscriviti alla Newsletter di D per essere sempre un passo avanti su moda e tendenze

ISCRIVITI >>

Fotogalleria



I TRENT'ANNI SUI PATTINI DI CAROLINA KOSTNER

Trenta scatti per raccontare i 30 anni (l'8 febbraio) di **Carolina Kostner**, campionessa italiana di pattinaggio sul ghiaccio, che proprio in questi giorni fa un ritorno trionfale sulla pista con la conquista del bronzo agli Europei

Oroscopo



all'inizio aiuta a prendere consapevolezza della respirazione.

A che serve: Aiuta a predisporre il bambino a uno stato di calma. Questo lo conduce alla scoperta che stare calmi e rilassati può essere un'esperienza piacevole e che la felicità può arrivare come un raggio di sole anche in un momento in pausa, senza fare nulla di speciale. Molto utile prima di iniziare la scuola o i compiti. Il respiro è qualcosa che ci accompagna in ogni istante della nostra vita: dedicargli attenzione contribuisce a rigenerare in breve tempo la mente e il corpo.

A caccia di suoni

Rimanete in silenzio e osservate i suoni che si odono quando nessuno parla. Poi, si potrà uscire lentamente dalla stanza e esplorare i suoni di altri ambienti. Alla fine, si passa a discutere su ciò che si è udito. "Era piacevole? Spiacevole? Ti aspettavi di udire proprio quei suoni? Ce n'era qualcuno di insolito?". Si può parlare anche di quanto sforzo sia necessario per mantenere il silenzio e non lasciarsi distrarre da altri stimoli. Poi si classificano i suoni: alti, bassi, acuti, gravi, dolci e morbidi o inquinanti e fastidiosi. E infine chiedetevi: "Ci sono suoni che provengono dall'interno del mio corpo?".

A cosa serve: Sviluppa la capacità di ascolto, grazie a un allenamento consapevole della capacità uditiva. Il silenzio permette al bambino di connettersi con se stesso, con gli altri e il mondo che lo circonda, porta quiete nel corpo e consente di compiere nuove scoperte.

L'attenzione di tutti i giorni

Proponete al bambino di svolgere un'attività del quotidiano dedicando tutta la sua attenzione. Salutare una persona, per esempio, rivolgendogli un sorriso e dandole il tempo, se vuole, di replicare, piuttosto che fare un cenno e correre via; oppure sotto la doccia, fare attenzione alle sensazioni dell'acqua, al suo rumore, al profumo del sapone, al suo colore. Se si è in piedi alla fermata dell'autobus, osservate ciò che c'è intorno a voi. Se siete a letto, assaporate le sensazioni corporee di quando ci si distende.

A cosa serve: A riportare l'attenzione su gesti che molto spesso si compiono in modo distratto. Si impara a riportare l'attenzione sulla vita di tutti i giorni, senza darla per scontata. Ci si sentirà più felici e appagati.

ARGOMENTI **BENESSERE • PSICOLOGIA • MINDFULNESS • GENITORI E FIGLI**

(08 FEBBRAIO 2017)

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO

Lascia un commento



Classifica del giorno
Ascendente
Sesso stellare
Seduzione
Tarocchi
Il libro dei consigli
Biscotti della fortuna
Affinità di coppia



La ricetta di oggi

DALLA CUCINA DI D

PANE RUSTICO A LIEVITAZIONE NATURALE

Imparare a fare il pane è un pò come imparare a compiere una piccola magia. Acqua, lievito e farina, tre semplici ingredienti che insieme danno



DI MARIANNA FRANCHI

Cerca tra le ricette di D

TEMPO DI PREPARAZIONE

< 30 1H 2H 2H+

CERCA



D la Repubblica

Moda, reportage, attualità e cultura nel numero di questa settimana

Sfogliate anche:
 Dmemory



IN EDICOLA

D Casa

Design, casa e protagonisti del settore

Sfogliate anche:
 DCasa Memory