

BAMBINI

# COMPITI ESTIVI E RAGAZZI STRESSATI

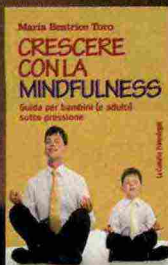


Si chiama mindfulness ed è la pratica che permette di ritrovare una quotidianità rilassata e più consapevole. È molto utile anche per i nostri figli che, in questo periodo, sono reduci da un anno scolastico ricco di stimoli, doveri e tanti impegni

*servizio di Francesca Solari, con la consulenza della dottoressa Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta*

**N**on sappiamo davvero cosa sia il bene di un genitore per un figlio fin quando non diventiamo genitori noi stessi, diceva Henry Ward Beecher. Li amiamo incondizionatamente e cerchiamo di offrire loro il meglio. Eppure, oggi come non mai, rischiamo di non essere davvero in grado di ascoltarli, di dedicare loro l'attenzione che meritano, di essere fermi e autorevoli nel dare poche e semplici regole da rispettare.

Le nostre giornate, così come le loro, sono fitte d'incombenze che incastriamo, sovrapponiamo e dribbiamo con



**INTELLIGENZA EMOTIVA**

Un volume con esercizi pratici per crescere insieme ai figli con meno stress, più attenzione, più intelligenza emotiva. Crescere con la mindfulness.

**LE REGOLE BASE DAL RISVEGLIO ALLA CENA PER VIVERE SERENI**

Ecco alcuni semplici accorgimenti per incamminarci sulla strada della consapevolezza insieme con i nostri bambini, a partire dal risveglio.

✓ **IL RITO DELLA PRIMA COLAZIONE** Prima regola: niente caffè trangugiati di fretta, controllando le notizie sul cellulare e al caffelatte davanti ai cartoni. Dedichiamo subito un momento di qualità ai nostri figli facendo colazione con loro e prendendoci un po' di tempo per assaporare insieme i cibi, seduti a una tavola apparecchiata con cura.

✓ **ASCOLTIAMO I LORO RACCONTI** I bimbi hanno una gran voglia di raccontare di sé, della scuola o dei giochi. «Ascoltiamoli senza interrompere, senza correggerli se appaiono un po' frammentati o incoerenti, senza bombardarli di domande, che li fanno sentire sotto pressione», suggerisce la psicologa.

✓ **CHE TEMPO FA?** Ritagliare un momento della giornata per una breve camminata a piedi, invitando i bimbi a notare e descrivere il clima sarà il primo passo per soffermarsi, poi, sul "tempo che fa" dentro di loro, ad abituarli a riconoscere ed esprimere le emozioni: come mi sento oggi? Sono arrabbiato oppure felice e perché sono preoccupato?

✓ **MUOVIAMOCI!** Che si tratti di sport o di gioco, soffermarsi sulle sensazioni provocate dal movimento è un ottimo esercizio di attenzione, soprattutto se dopo ci si concede una bella doccia calda e defaticante.

✓ **CUCINIAMO INSIEME** Coinvolgere i bimbi nella preparazione di pranzo o cena significa incentivare un'attività che richiede, di per sé, concentrazione e attenzione e che può regalare enormi soddisfazioni. La cucina è un regno di allegri rumori da ascoltare con attenzione, da quello dell'olio che sfrigola a quello del sugo che sobbolle e la tavola un perfetto banco di prova per esercitare, assaporando i cibi preparati, i sensi dell'olfatto e del gusto. Provatelo subito!

una perizia da funamboli: e il risultato è che, stressati da ritmi così intensi, né noi, né i nostri bambini possiamo godere del privilegio di avere del tempo vuoto in cui non fare nulla di speciale ma di essere, veramente, insieme.

Questa situazione, così frequente, è inquadrata con grande lucidità dalla dottoressa Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta, nel volume *Crescere con la Mindfulness. Guida per bambini e adulti sotto stress* (edizione Le Comete Francoangeli). Il libro si propone di aiutare i genitori moderni a cogliere i segnali di stress lanciati dai loro bambini e di fargli conoscere alcune pratiche di mindfulness, opportunamente adattate in chiave junior, per restituire loro

tempo e, soprattutto, quella gioiosa vitalità che dovrebbero sprigionare, praticamente, "per professione".

**SONO IN TILT: PERCHÉ?**

Sono diversi i fattori che contribuiscono a mandare i bimbi in cortocircuito e che, in alcuni casi, generano pressioni forti, con conseguenze che possono essere anche pesanti.

✓ **Genitori fragili.** I genitori sono sempre più spesso, per dirla con la dottoressa Toro, "adultescenti", figure che faticano a imporsi come solido punto di riferimento per i figli, pur condividendo con loro, ben più dei genitori di una volta, giochi e divertimenti come se fossero loro coetanei.

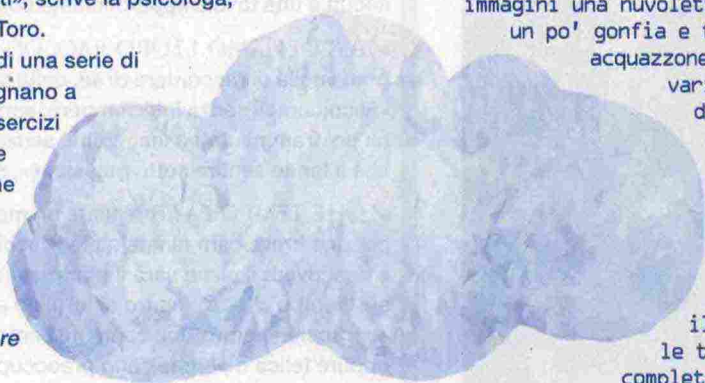
BAMBINI / mindfulness

**ESEMPI PRATICI ADATTATI AI PICCOLI TRA 4 E 12 ANNI PER RESTITUIRE GIOIOSA VITALITÀ E SUPERARE I LORO LIMITI**

**ALLA CONQUISTA DELLE ATTENZIONI PERDUTE**

«A forza di correre, di passare da una cosa all'altra, di essere interrotti nei loro ritmi, di essere distratti o consolati con i giochi al cellulare, intrattenuti con i tablet, con i videogiochi, con la televisione e anche con una quantità esagerata di giocattoli, i bambini perdono un bene preziosissimo e unico, ovvero la capacità di stare attenti e concentrati», scrive la psicologa, dottoressa Maria Beatrice Toro.

Nel suo libro propone quindi una serie di giochi ed esercizi che insegnano a focalizzarla. Si parte con esercizi di attenzione al respiro, che possono essere svolti anche da bambini fra i 5 e gli 8 anni, e con pratiche per concentrarsi sul corpo. Ecco un paio di esempi estrapolati dal libro *Crescere con la mindfulness*.



**IL GIOCO**

**LEGGERO COME UNA NUVOLETTA BIANCA**

Il gioco prevede che il bimbo sia fatto sdraiare a terra, su un tappetino, e immagini una nuvoletta, Grigiolina, un po' gonfia e tesa prima di un'acquazzone. L'attenzione sulle varie parti del corpo, dalle mani, alle braccia, ai pugni, viene focalizzata sulla sensazioni provate immaginando di essere la nuvola prima e dopo l'acquazzone, il momento in cui le tensioni vengono completamente disciolte.

**LARGO ALLE EMOZIONI CON I DISEGNI E I COLORI**

«Ogni bambino ha bisogno che tutto quello che prova, sente e si aspetta sia riconosciuto e rispettato per quello che è. Affinché sia in grado di contattare e regolare le proprie emozioni, è fondamentale che esse vengano accolte e nominate, così da consentire lo sviluppo di intelligenza emotiva», evidenzia la dottoressa Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta. «Se rimandiamo al bambino che non riconosciamo o approviamo le sue emozioni egli sarà costretto a "soffocare" se stesso pur di mantenere il rapporto con noi», prosegue l'esperta. Abituare i piccoli a "disegnare" le loro emozioni, al contrario, è talvolta ancora più utile che fargliele esprimere solo a parole. Ma anche noi dovremo impegnarci a non reprimerle, gestendole in modo libero ma appropriato. «Gli adulti per primi dovrebbero riconoscere le emozioni che sentono ed evitare di tacitarle, negarle, esasperarle», mette in guardia la psicologa.

**IL GIOCO**

**LA STANZETTA DELLA PAURA**



Un altro spunto di gioco presente nel libro è invece orientato a fronteggiare la paura, emozione molto frequente nei bambini. L'autrice suggerisce di invitare il bimbo a fare caso al punto del corpo in cui si sente la paura: la stanzetta della paura. A quel punto bisognerà prendersene cura, dunque immaginarla, descriverla e quindi pensare a come abbellirla, con luce, fiori e oggetti colorati. La paura potrà sentirsi meglio, parlerà al bimbo con gentilezza, verrà ascoltata e fatta uscire piano. Poco male se, invece, resterà: basterà farle una carezza e pensare che sarà possibile fare tutto anche "in sua compagnia", sciogliendosi a poco a poco.

✓ **Multitasking e scontenti.** Il resto lo fanno giornate colme di impegni da affrontare in fretta e possibilmente bene, "meglio degli altri": sessioni di karate, lezioni d'inglese o corsi di musica sono scelti e pagati profumatamente con l'intento - di per sé buono - di aprire ai piccoli mille possibilità. Ma spesso è troppo e le cose peggiorano se, fra un corso e l'altro, bisogna incastrare una commissione, un compito da svolgere, una lezione da ripetere.

✓ **Esserci senza esserci.** Il bombardamento di stimoli al quale le nuove tecnologie ci sottopongono non solo sovraccaricano i bambini, ma compromettono l'attenzione dei genitori: sì, magari siamo fisicamente con i nostri figli, ma la testa è altrove, presi come siamo a controllare l'ultimo Whatsapp sul cellulare o a rispondere alle e-mail.

## ACCORGERSI DEI SEGNALI

Attenzione, allora, a questi segnali di stress, che si possono manifestare nei nostri bambini in più modi. Nel suo libro la dottoressa Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta, li sintetizza in maniera molto efficace.

- ✓ **Segnali fisici:** mal di testa, mal di stomaco, battito cardiaco accelerato, stanchezza;
- ✓ **Segnali cognitivi:** difficoltà di concentrazione, pre-occupazioni eccessive, pensieri irrazionali;
- ✓ **Segnali emotivi:** ansia, nervosismo al mattino, sbalzi di umore, demotivazione, scoppi di rabbia;
- ✓ **Segnali comportamentali:** minore livello di attività, difficoltà ad addormentarsi, comportamenti fobici o aggressivi, bulimia, scoppi di pianto;
- ✓ **Segnali relazionali:** esclusione, ritiro sociale, difficoltà con compagni e insegnanti, litigiosità familiare.

## RICERCA DI CONSAPEVOLEZZA

Alla conquista delle consapevolezza. «La mindfulness è definita da Jon Kabat Zinn (biologo e scrittore statunitense, ndr.) come la consapevolezza che emerge quando si presta attenzione in un particolare modo: con intenzione, verso il presente, con atteggiamento non giudicante. Essa si manifesta quando pratichiamo un particolare modo di accostarci all'esperienza in maniera aperta, piena, attraverso pratiche di tipo formale in cui si rivolge attenzione alle percezioni che provengono dal proprio corpo fermo e in movimento, al respiro, ai suoni, ai pensieri, unitamente a pratiche di tipo informale, come il dare piena attenzione con i cinque sensi e con la mente a una determinata attività», spiega Maria Beatrice Toro, psicologa. Pochi minuti al giorno di esercizio costante permettono di conoscere se stessi e il mondo in modo più fresco e creativo.

## PAROLA D'ORDINE: LEGGEREZZA

Lavorare di sottrazione, materiale e mentale: questo è il presupposto per rendere più piacevole e meno stressante la nostra vita familiare. I nostri bimbi (ma capita anche a noi stessi) non solo tendono a essere oberati di impegni, ma spesso vivono in ambienti sovraccarichi di stimoli.

**Più spazio in cameretta** «È importante che l'ambiente di vita del bambino non sia ricolmo di oggetti attraenti, ma troppo eccitanti e di cose che non vengono utilizzate», dice Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta. Sbarazziamoci dei giocattoli inutilizzati, riponendoli in cantina e teniamo a portata di mano solo gli oggetti di uso costante. «Il processo di riordino della cameretta può essere proposto come rituale da compiere giocando», suggerisce la psicologa. Vietato, invece, buttare via i giochi a insaputa dei piccoli: se ne risentirebbero e si attaccherebbero ancora di più alle loro cose.

**No all'overdose di impegni** Sport, corsi, feste, sessioni al computer o alla Playstation vanno programmati in modo che vi sia uno stacco di almeno 10 minuti fra un'attività e l'altra. «Se un'attività risulta sgradita o pesante per più di una settimana di fila, valutiamo le priorità. Studiare è indispensabile. Anche un'attività fisica e almeno un pomeriggio in compagnia a settimana», sottolinea l'esperta. Il resto si può tranquillamente eliminare.

La meditazione mindfulness, evidenzia ancora la psicologa, è in pratica una forma di educazione all'attenzione. Praticarla può avere numerose conseguenze. In particolare, i benefici che questa pratica può portare sono ormai noti a molti. Ecco i principali, la mindfulness:

- ✓ **riduce i livelli di cortisolo**, l'ormone dello stress;
- ✓ **migliora le abilità cognitive** e la regolazione delle emozioni;
- ✓ **aiuta a ridurre le sensazioni di ansia**, il nervosismo, l'ansia e la paura.

«Tutto ciò può aiutare i bambini a gestire la molteplicità di stimoli a cui sono sottoposti, incentivando risposte nuove e più adeguate di fronte ai problemi reali e promuovendo un migliore stato di benessere, che li aiuta nella loro crescita», conclude la dottoressa Toro, psicologa. ■

**LA MEDITAZIONE MINDFULNESS È IN PRATICA, UNA FORMA DI EDUCAZIONE ALL'ATTENZIONE**