

GIOCHI PER ESERCITARE LA MINDFULNESS: PER BIMBI SOTTO PRESSIONE

16 Novembre 2016 | Aggiornato il 31 Gennaio 2018

Che cosa è la mindfulness? Un contatto con il presente, una consapevolezza che nasce educando la propria attenzione. La mente viene guidata con una serie di esercizi (o giochi, nel caso dei bambini) per soffermarsi su che cosa accade adesso, anziché vagare nei ricordi del passato o nelle preoccupazioni del futuro. Il tutto focalizzando l'attenzione sul corpo e le sensazioni che esso invia. Un luogo di liberà che possiamo far conoscere anche ai bambini, grazie al gioco. Sfruttando piccoli momenti quotidiani. Scopriamo come con questi esercizi consigliati dalla psicologa Maria B. Toro.

La capacità di essere consapevoli ora, con un atteggiamento grato e aperto. Senza pensare troppo al passato o angosciandosi per il futuro. Questa è la mindfulness. In un mondo che corre, avvicinare i proprio figli a questa disciplina può aiutarli a capirsi meglio, ascoltarsi, comunicare, rispettare sé e gli altri. Educando l'intelligenza emotiva e diminuendo l'ansia. Come? Con dei piccoli giochi che si possono improvvisare nella vita quotidiana. Ci sono stati consigliati da Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta che ha scritto il libro "Crescere con la mindfulness, guida per bambini (e adulti) sotto pressione" Le Comete FrancoAngeli. I giochi sono per bimbi da cinque a 12 anni.

DA DOVE COMINCIARE?

Partiamo da tre "principi guida":

- fare una cosa per volta mantenendo la giusta attenzione;
- condividere un'attività con un genitore che non abbia la testa altrove.
- non fare sempre tutto di fretta. Se vogliamo un bimbo concentrato, interrompiamolo il meno possibile.

IL GIOCO DEL MARZIANO NASONE

La mattina, quando non siamo di corsa, facciamo un gioco tutti insieme che alleni la consapevolezza e che faccia apprezzare con i cinque sensi il cibo che abbiamo in tavola. Preparate una bella tavola e chiedete ai bimbi di seguirvi nel gioco. Fate finta di essere un marziano, di essere appena arrivato sulla terra e di non conoscere quello che avete davanti a voi. Soffermatevi quindi su un alimento che avete davanti, studiatelo come se non lo aveste mai visto prima. Prima con la vista. Guardatelo: di che colore è? E' uniforme? Poi con il tatto... è rugoso per caso? Passate all'olfatto: che odore avrà mai? Potete anche ascoltarlo... pensate ai cereali che scricchiolano nel latte! Per finire, studiatelo con la bocca e poi assaggiatelo. Alla fine: fate i vostri esperimenti e raccontate che cosa avete scoperto tutti insieme.

CALMO E ATTENTO COME UNA RANOCCHIA

Un altro grande classico della meditazione è il respiro. Come proporlo al bimbo? Con le bolle di sapone! Questo gioco può aiutare il bimbo a prendere il contatto con il respiro. Oppure a scuola, si può immaginare di essere una rana che sta ferma, gonfia la pancia, respira, ma si accorge di tutto. A un certo punto ci si alza e si può andare insieme alla rana a caccia di suoni. Sentite i rumori che si percepiscono, senza pensare che cosa siano.

IL BARATTOLO DELLA CALMA

Il barattolo della calma è uno strumento ispirato alla pedagogia montessoriana e serve per calmare un bambino agitato e stressato e far concentrare un bimbo. Come funziona? Basta scuoterlo un po' e i brillantini dall'alto fluttuano lentamente verso il fondo, girando e creando un effetto magico e tranquillizzante.

Mentre il bimbo osserva il barattolo, chiedetegli anche di fare dei respiri profondi o di contare. L'effetto è rilassante. Per farlo vi serve

- 1 barattolo di vetro con coperchio
- 1 o 2 cucchiari di colla glitter

- 3 o 4 cucchiaini di brillantini
- 1 goccia di colorante alimentare
- Acqua calda
- 1 o 2 cucchiari di shampoo trasparente (facoltativo)

ESERCIZIO DEI PALLONCINI

E' un esercizio per imparare a "lasciare andare". Gonfiate dei palloncini, immaginate di affidargli un pensiero e poi lasciatelo andare via. Avendo fatto insieme questa esperienza, la si può riutilizzare in caso di bisogno. Quando avrà un pensiero che lo disturba, non si deve aggrappare, ma, come fatto con il palloncino, meglio lasciarlo andare.

CACCIA ALL'OGGETTO (PERDUTO)

Nel tragitto per andare a scuola, chiediamo al bimbo di osservare lo spazio intorno a sé e di nominare almeno tre cose (per esempio, albero, casa o nuvola), per poi sceglierne una. Facciamo anche alcune domande sulla qualità dell'oggetto: di che colore era? Che forma? Tornando poi da scuola, si può proporre una variante, puntando l'attenzione non sulle cose che si ricordano, ma sulle eventuali cose che ha dimenticato. Che oggetti aveva quindi scelto la mattina? Facciamo notare che cosa è andato perduto, le cose dimenticate. E' un gioco ottimo come esercizio di memoria. Non deve essere una prestazione.

COME UN EQUILIBRISTA

Disegnate una striscia per terra. Il bambino deve percorrerla mantenendo l'equilibrio di passo in passo. Il bimbo deve immaginare di essere un equilibrista e di avere degli spettatori che lo stanno guardando. Prima deve respirare, mettere davanti un piedi. Respirare e girarsi a salutare gli spettatori. Respirare ancora. Sentire il proprio corpo mentre fa un altro passo. Alla fine del percorso, salta giù dalla pedana.

LA PRATICA BUDDISTA DELLA GENTILEZZA AMOREVOLE

In questo esercizio di stampo buddista, bisogna augurare il bene prima a se stessi, poi alle persone a cui si vuole bene e per finire agli essere che sono intorno a noi.

Come farlo?

Con tanti altri bimbi in cerchio! Fate augurare al bambino del bene e la felicità per se stesso. Si può utilizzare una formula tipo: "Che io possa essere felice, sentire la pace del cuore". Poi l'augurio passa ai bambini che ha intorno. Che rispondono con un sentito grazie.

IL CONSIGLIO FINALE: FATE UN PO' DI DECLUTTERING

Spesso la cameretta è iperstimolante, piena di giocattoli ed è eccitante sul sistema nervoso del bambino. Quindi sistemate la casa e la cameretta di vostro figlio. Rendetela accogliente e non piena zeppa di cose. Un consiglio che può anche funzionare è tenere uno spazio vuoto "per il futuro", per quello che dovrà arrivare ancora in casa. Scegliete quindi di svuotare una libreria, un cassetto e di lasciare sempre un pezzetto vuoto. Evitare che sia tutto pieno spiegando che quello è per il futuro. C'è ancora una storia ancora da scrivere, un disegno da appendere, qualcosina da prendere. E quello spazio è fatto apposta per quello che deve ancora arrivare.