

## MINDFULNESS PER I BAMBINI



Mindfulness significa **“piena consapevolezza”** ed è una pratica di **meditazione** per gli adulti che tuttavia trova applicazione in forma adattata e ridotta anche per i bambini. Sono molte le scuole in tutto il mondo in cui è stata inserita nei programmi scolastici e viene applicata quotidianamente.

La Mindfulness è la consapevolezza delle proprie esperienze **interiori** e degli stimoli provenienti dall’ambiente **esterno**. Se praticata con **costanza**, aiuta a padroneggiare gli impulsi, migliora l’attenzione, aiuta a concentrarsi nel “qui ed ora”, calma l’agitazione, riduce lo stress, regola le emozioni e fa accettare il presente.

Non è una tecnica di rilassamento e non è risolutiva di ogni difficoltà emotiva, tuttavia insegna a **“far amicizia con se stessi”**, ad ascoltarsi, a non giudicare, a prestare più attenzione a ciò che accade nel momento, dentro e fuori di sé.

Fa spostare l’attenzione dalla logica **del fare** a quella **del sentire** e fa connettere con se stessi.

*“Mindfulness significa porre attenzione in un modo particolare e cioè **intenzionalmente**, al momento **presente** in modo **non giudicante**”*

(Jon Kabat Zinn 1990).

## MINDFULNESS COME UN GIOCO



Se praticata regolarmente, sotto forma di gioco, su sollecitazione dell'adulto, nei bambini favorisce la **calma**, l'**attenzione**, l'empatia, la consapevolezza delle emozioni e aiuta a contrastare lo stress.

Si può iniziare già dai **3 anni** sia in famiglia sia nella scuola dell'Infanzia e i risultati si vedranno nel tempo se, dalla fase iniziale di curiosità e di gioco, la mindfulness diventerà **un'abitudine**, una routine quotidiana.

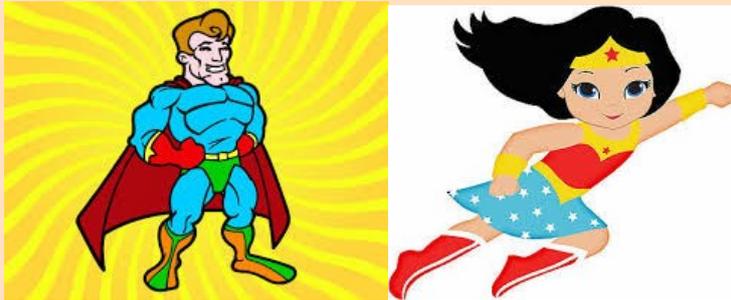
Per i bambini di tutte le età lo **scopo** è quello di connettere la loro attenzione sugli stati emotivi interni, per poterli riconoscere e governare ma anche quello di focalizzare la loro attenzione sugli elementi e gli stimoli dell'ambiente esterno per poterli individuare, selezionare e non restarne sopraffatti a livello sensoriale e percettivo.

Naturalmente la Mindfulness per i bambini deve essere **divertente**, deve **incuriosire**, deve essere **facile** da comprendere e **semplice** da eseguire. Sotto i 6 anni, deve riguardare solo la **consapevolezza corporea** e le sensazioni fisiche. In seguito si potranno stimolare anche l'introspezione, l'empatia, il benessere.

In ogni caso deve essere proposta in forma **ludica**.

Ecco qualche esempio applicabile dai 3 ai 6/7 anni.

## IL GIOCO DEI SUPEREROI



Questo gioco serve a farti sentire più forte, più sicuro e coraggioso!

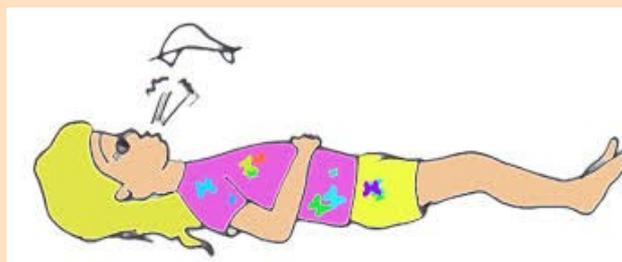
Mettiti in piedi con le gambe un po' divaricate, pugni chiusi e braccia aperte e protese verso l'esterno oppure sui fianchi. Devi assumere una posizione di forza e di "potere". Gli occhi devono essere chiusi.

Cerca di allungare il corpo e stare così il più a lungo possibile.

I tuoi sensi sono **Superpoteri** e tu puoi sentire tutti i suoni, gli odori...

Adesso, in assoluto silenzio, per qualche minuto, usa il Superpotere dell'udito per ascoltare ogni suono che senti intorno a te, anche il più piccolo e il più lontano.

## BODY SCAN



Sdraiati tranquillo, chiudi gli occhi, respira profondamente e immagina di vedere e di "sentire" **le parti del tuo corpo**, una alla volta: un piede, una gamba, un braccio, una mano, la pancia...e alla fine arriva fino alla tua testa!

È come se il tuo respiro passasse dentro il tuo corpo e “illuminasse” quelle singole parti per farle rilassare e stare bene!

E non preoccuparti se questo gioco ti farà venire sonno o ti farà addormentare!

### ESERCIZIO DEL RESPIRO



Stenditi a pancia in su e metti un pupazzo o un oggetto morbido sulla pancia; inspira con il naso contando **fino a 4** e osserva il pupazzo che si alza insieme alla tua pancia; trattieni il respiro contando **fino a 3** e poi espira con la bocca e vedrai il pupazzo che si abbassa insieme alla tua pancia.

### LA CAMMINATA CONSAPEVOLE



Un gioco che puoi fare camminando e che ti farà diventare sempre più curioso!

Mentre cammini guarda attentamente l'ambiente: potrai notare alcuni particolari, oggetti, suoni, odori, colori, cose che succedono...

E prova a dirti tante volte: **"Mi rendo conto che..."**

(ad esempio: "Mi rendo conto che un uccellino sta cantando oppure... che un bambino sta correndo... oppure che in cielo c'è una nuvola ecc.)

Sarà una sorpresa scoprire e osservare tanti elementi che prima non avevi mai notato!

## CHE TEMPO FA?



Fingi di essere un **meteorologo** che descrive come è il tempo di giorno in giorno.

Chiudi gli occhi e cerca di scoprire che **"clima" c'è oggi dentro di te**, cioè di che **umore** sei.

Ad esempio:

dentro di me c'è il sole = mi sento bene

piove = sono triste

c'è un temporale = sono arrabbiato ecc.

Puoi disegnare ogni giorno il tuo stato d'animo: nuvoloso variabile, sereno, rannuvolato, nebbioso o altro.

E puoi anche fare un cartellone. Questo gioco ti aiuterà a riconoscere le tue emozioni, il tuo umore e a visualizzarli.



Troverai altri esercizi e spiegazioni in:

- E. Snel – *Calmo e attento come una ranocchia* Ed. Red 2015
- A. Montano S. Villani - *Il fiore dentro-* Ed. Erickson (6-12 anni)
- M. B. Toro - *Crescere con la mindfulness* – Franco Angeli Le Comete
- C. Willard – *Mindfulness per bambini e adolescenti*– Terra Nuova Ed.
- S. Kaiser Greenland – *Io e te su una nuvoletta* – Ed. Vallardi
- C. Engel - *Il mio primo libro di Mindfulness* – Ed. Red
- D. Viola – *Oggi sono nuvola, domani arcobaleno* – Ed. Il punto d'incontro (7-12 anni)
- J. Kabat Zinn - *Il genitore consapevole* - Ed. TEA