

MINDFULNESS PER RAGAZZINI

Il termine *mindfulness* è traducibile come 'attenzione consapevole'. Più dettagliatamente è "la consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione in un particolare modo: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante" (Kabat-Zinn, medico). Non è una tecnica di rilassamento, nè una specie di "buonismo" che ci spinge ad accettare tutto acriticamente, o in modo passivo. E' un approccio alla consapevolezza laico e validato scientificamente (circa 1400 studi da Pubmed) che origina dalla meditazione, inserito già da quarant'anni nel contesto medico e psicoterapeutico con applicazioni nel campo della salute e del benessere.

La Mindfulness aiuta i bambini a ritrovare equilibrio imparando a **gestire con calma le sollecitazioni della vita contemporanea**. Attraverso programmi di mindfulness è possibile coltivare e sviluppare in maniera sistematica potenzialità che rafforzano l'intero equilibrio psico-fisico. Per questo è considerata ineguagliabile nell'educare alla **consapevolezza di sé partendo dal dispiegarsi dell'esperienza nel corpo, nei pensieri e nelle emozioni** che pervadono ogni nostra esperienza, donando una prospettiva aperta e calma. I bambini sviluppano una maggiore fiducia verso le proprie capacità, imparano a regolare le emozioni ed incontrano gli altri in maniera più empatica e meno giudicante.

La mindfulness è inclusa in molti contesti clinici, ufficialmente adottata nei contesti medici ospedalieri e in numerosissimi campi che vanno dalla psicologia clinica al lavoro con i gruppi, le scuole e le aziende.

LA CONSAPEVOLEZZA IN PRATICA

Imparare a praticare la *mindfulness* significa attingere e allenare un'abilità innata imparando a prestare attenzione momento per momento.

L'esercizio della mindfulness consiste nel portare l'attenzione alle sensazioni del respiro del corpo, da seduti, da sdraiati o in movimento, ancorando la mente al corpo attraverso ciascuna inspirazione e espirazione, istante dopo istante, distrazione dopo distrazione. Tale processo favorisce le funzioni attentive, mnestiche ed emotive regolate dal sistema nervoso, rafforzandole e rendendole più disponibili nella quotidianità e nelle situazioni stressanti.

Gli esercizi proposti dalla mindfulness spaziano dalla consapevolezza del corpo o *body scan*, in cui viene suggerito di scansionare il corpo attraverso l'attenzione non giudicante (es. di sentire il pavimento sotto di sé, ecc.) alla consapevolezza delle emozioni (paura, ansia, rabbia, tristezza ecc.), dei pensieri (ricordi, immagini, fantasie ecc.) e dell'esperienza nella sua globalità.

OBIETTIVI

L'obiettivo è di aumentare la consapevolezza di ciò che accade nella propria esperienza a partire dai 5 sensi. Attraverso piccoli **esercizi di consapevolezza** i bambini sviluppano propriocezione, imparano a rilassarsi ed a riconoscere le tensioni muscolari e dove si manifestano, imparano a scioglierle riconoscendo il collegamento tra tensioni, pensieri, emozioni. Questo **infonde calma e sicurezza**: quando il corpo è calmo, la mente riesce a convogliare le proprie risorse attentive liberando una grande quantità di energie prima bloccata nelle tensioni corporee, migliorando così le capacità di concentrazione e le risposte creative.

Quando il bambino riesce a concentrarsi in modo naturale su ciò che lo impegna nel presente, si dissolve il senso di dispersione attentiva sollecitato dall'eccesso di stimoli di una quotidianità talvolta stressante e complessa.

MODALITA'

Sono previsti 8 incontri a cadenza settimanale della durata di circa 60 minuti con piccoli esercizi di respirazione e concentrazione, letture educative, merenda consapevole, momenti di condivisione in gruppo.

Ai bambini viene richiesto l'impegno a frequentare l'intero corso e a svolgere dei brevi esercizi di consapevolezza a casa.

Date: ogni lunedì alle 15.00 dal 16/09 al 4/11

E' caldamente suggerito ai genitori di fare propria la pratica di mindfulness affinché le abilità coltivate dai propri figli trovino coerenza e rinforzo a casa.