

Programma di Mindfulness

"IL FIORE DENTRO"

(tratto dal libro "Programma Mindfulness: Il Fiore Dentro - Per insegnare ai bambini a gestire lo stress ed essere più felici" di Antonella Montano e Silvia Villani, Erikson, 2016)

*Ognuno di noi è un fiore,
qualche volta siamo un po' appassiti
e abbiamo bisogno di riacquistare vigore.
Noi fiori umani abbiamo bisogno di aria.
Se ispiriamo ed espiriamo profondamente,
in modo cosciente, rifioriamo immediatamente.*
(Thich Nhat Hanh)

PREMESSA

Il programma "Il fiore dentro" mira a dare ai bambini la possibilità di accedere a una modalità nuova di stare al mondo: più consapevole, emotivamente equilibrata e più compassionevole. Una modalità che funga da antidoto alla frenesia e allo stress imposti ai bimbi di oggi da una cultura materialistica e competitiva, e li metta in condizione di crescere in una più profonda connessione con se stessi, con gli altri e con il mondo, sviluppando doti quali la pazienza, la gentilezza e la fiducia.

Il programma si basa sugli interventi di mindfulness ideati per gli adulti.

Con la parola *mindfulness* si fa riferimento alla capacità di "porre attenzione in modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante" (Kabat-Zinn), ovvero di dirigere volontariamente la propria attenzione a quello che accade nella propria mente, nel proprio corpo e intorno a sé, momento per momento, ascoltando la propria esperienza senza valutarla o criticarla, ma restando semplicemente in ascolto di quello che c'è nel momento in cui accade.

Studi clinici hanno dimostrato come i programmi di mindfulness abbiano impatti benefici sui disturbi organici, emotivi e sulle competenze cognitive, andando ad abbassare i livelli di stress e i sintomi ad esso associati.

Anche l'infanzia non è una fase della vita scevra da stress, i bambini vivono una condizione esistenziale non semplice: sono soggetti a regole arbitrarie imposte da altri, vengono spesso puniti per offese che non sono consapevoli di aver commesso e hanno poca scelta su come gestire il proprio tempo, dal momento che vivono in un mondo in cui viene continuamente detto loro cosa fare.

Spesso le attività di ogni giorno finiscono col ridursi a infinite catene di montaggio, dentro le quali i più piccoli perdono il gusto di assaporare profondamente ciò a cui si dedicano. L'aspetto ludico viene ignorato o rimosso in favore della costante sensazione di "dover fare" e di "dover fare bene".

I bambini si "preoccupano", come e in qualche misura più degli adulti, per il benessere dei propri genitori, per ciò che la famiglia e gli insegnanti pensano di loro, per gli amici o la mancanza di amici, per la propria sicurezza e per quella di coloro che amano, per gli oggetti che possiedono e per i loro animali, indugiando anche in pensieri sulla morte, sul luogo da dove vengono, sulla propria salute e sul futuro. In una società che

va sempre più veloce e più competitiva, molti bambini sono stressati dalle molteplici attività extrascolastiche, dalle pressioni genitoriali e sociali verso il successo, dalle eccessive responsabilizzazioni.

È da questa cornice che prende le mosse il programma "Il Fiore Dentro", pensato appositamente per i bambini, per aiutarli ad abbassare i livelli di stress e a rifiorire mediante la consapevolezza tutte le volte che la vita li pone di fronte ai piccoli e grandi problemi della loro infanzia.

OBIETTIVI

Secondo tali premesse, l'obiettivo del progetto è quello di migliorare il benessere generale dei bambini (salute mentale, emotiva e sociale), riducendo lo stress e l'ansia. I training di mindfulness evidenziano miglioramenti sull'autostima, la capacità di gestire il comportamento e le emozioni, la consapevolezza di sé e l'empatia.

Nello specifico, le azioni implementate con le classi mirano a:

- potenziare il benessere, la calma, la cura e la consapevolezza di sé, la resilienza e la fiducia;
- esplorare il mondo delle emozioni e dei sentimenti, propri e altrui, imparando a riconoscerli e accettarli;
- sviluppare capacità autoriflessive e aumentare il livello di autoconsapevolezza, rispetto a emozioni, pensieri e comportamenti;
- incrementare l'ottimismo, le emozioni positive, la competenza emotiva e sociale e diminuire l'aggressività;
- facilitare le relazioni a livello del gruppo classe, stimolando la capacità di ascolto, di rispetto reciproco e di empatia.

DESTINATARI

Alunni e alunne delle **classi quarte e quinte della scuola primaria**.

METODOLOGIA DI INTERVENTO

Il programma prevede 8 incontri (della durata di 1 ora l'uno) a cadenza settimanale con ogni classe, più 1 incontro preliminare di orientamento con i genitori (45 minuti) e con gli insegnanti (45 minuti) unico per tutte le classi e 1 incontro conclusivo al termine del programma con i genitori (45 minuti) e con gli insegnanti (45 minuti) unico per tutte le classi.

Ogni incontro, a eccezione del primo che ha caratteristiche peculiari, ha una struttura fissa:

- Meditazione di apertura
- Revisione homework
- Presentazione dell'argomento specifico dell'incontro
- Discussione in classe e condivisione di esperienze
- Meditazione formale centrale
- Letture, favole e filastrocche
- Meditazione di chiusura
- Assegnazione homework

Il programma è formato da momenti di pratiche formali (tre sessioni di meditazione di consapevolezza: in apertura, nella parte centrale dell'incontro e in chiusura) e da momenti di natura psicoeducazionale (teoria delle emozioni, comunicazioni interpersonali, assertività, ...).

Sono previsti inoltre momenti di lettura e di assegnazione degli homework, finalizzati a rinforzare e approfondire l'apprendimento realizzato in classe o a creare un collegamento per le tematiche oggetto dell'incontro successivo.

Ad ogni incontro, i bambini ricevono i materiali per il lavoro di gruppo e schede per la pratica a casa.

TEMPI

Il programma prevede 8 incontri (della durata di 1 ora l'uno) a cadenza settimanale con ogni classe, più 1 incontro preliminare di orientamento con i genitori (45 minuti) e con gli insegnanti (45 minuti) unico per tutte le classi e 1 incontro conclusivo al termine del programma con i genitori (45 minuti) e con gli insegnanti (45 minuti) unico per tutte le classi.

COSTI

35 € + IVA 5% per ogni ora svolta in classe

35 € IVA esente per ogni ora svolta con gli adulti

CONDUZIONE

Psicologa con competenza ed esperienza sull'età evolutiva, la psicologia scolastica e la mindfulness.

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Il tema del fiore costituisce il filo conduttore dell'intero percorso.

1° incontro: C'è un giardino segreto dentro di me

Il principale obiettivo del primo incontro è quello di offrire ai partecipanti una prima esperienza concreta di cos'è la *mindfulness* e fornire indicazioni generali riguardo al corso, nonché di fare in modo di conoscere i bambini e creare un clima accogliente che permetta condivisione e ascolto.

Si introduce il concetto di "*giardino segreto*", metafora di uno stato psicofisico di pace interiore e che rimanda suggestioni di tranquillità, calma e naturalezza.

2° incontro: La mente del principiante

Si spiega ai bambini il concetto di mente del principiante e si ragiona insieme su come si possa spendere la consapevolezza nella propria vita quotidiana.

Pratica formale: *mindful eating* o alimentazione consapevole.

3° incontro: Un pensiero è un pensiero

Si introduce il concetto di "mente vagabonda" ("*wandering mind*") e si aiuta i bambini a comprendere come i pensieri, soprattutto quelli sabotanti o sgradevoli, siano oggetti impermanenti, non esistenti intrinsecamente e in sé privi di significato.

Pratica formale: *walking meditation* per osservare senza giudizio i movimenti che il corpo fa mentre cammina.

4° incontro: I colori delle emozioni

Si introduce il tema dell'intelligenza emotiva attraverso l'esplorazione delle emozioni positive e negative e il lavoro sulla gestione del proprio mondo emotivo. Segue un'introduzione alla teoria delle emozioni, per evidenziare come una mente sopraffatta dalle emozioni inneschi il pilota automatico. Esercitare la mindfulness significa essere capaci di non farsi sopraffare dalle emozioni, diventando abili ad osservarle senza giudicarle e mantenendosi lucidi e consapevoli.

Pratica formale: *mindful smiling* con approfondimento emotivo

5° incontro: Gli eventi stressanti

Si esplorano insieme i pensieri non gentili e le emozioni negative che si provano quando si fanno esperienze stressanti e si introduce una modalità di osservazione e di accoglimento non giudicante di queste esperienze, aiutando i bambini a "guardare le cose da una prospettiva diversa".

Pratica formale: *hatha yoga* per sciogliere eventuali contrazioni corporee provocate dallo stress.

6° incontro: La consapevolezza prima di agire

Si pensa insieme alla velocità con cui spesso agiamo, senza pensare alle conseguenze, guidati dal pilota automatico e alla ricerca di gratificazione immediata o per sedare uno stato d'animo.

Si guidano i bambini per capire come agire con maggiore consapevolezza.

Pratica formale: *body scan*.

7° incontro: Io e l'altro da me

Si indaga insieme ai bambini il modo in cui la mindfulness può essere di sostegno nelle comunicazioni difficili. Essere mindful consente infatti di sviluppare la capacità di rispondere consapevolmente anziché reagire agli stimoli, di praticare l'assertività e il rispetto dei diritti e degli spazi altrui e di nutrire la gentilezza amorevole nei confronti di tutti.

Pratica formale: *walking meditation* (più approfondita e di durata superiore alla precedente, finalizzata a consolidare i concetti di inter-connessione con gli altri e di rispetto dei propri e degli altrui confini).

8° incontro: Il fiore dentro di me

La finalità dell'ultimo incontro è il consolidamento degli atteggiamenti di gentilezza verso se stessi, al fine di aumentare nei bambini la capacità di essere compassionevoli nei propri confronti, di sentirsi amati per quello che sono e di essere più resilienti di fronte alle avversità che incontreranno in futuro.

Ci si confronta inoltre insieme sul percorso svolto.