



Davide Viola



# OGGI SONO NUVOLA, DOMANI ARCOBALENO

**MINDFULNESS**  
PER BAMBINI  
DAI 7 AI 12 ANNI

CON ESERCIZI E GIOCHI  
PER CRESCERE PIÙ SERENI  
E SICURI DI SÉ



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



DAVIDE VIOLA

# OGGI SONO NUVOLA, DOMANI ARCOBALENO

CON ESERCIZI E GIOCHI  
PER CRESCERE PIÙ SERENI E SICURI DI SÉ

MINDFULNESS PER BAMBINI  
DAI 7 AI 12 ANNI



 EDIZIONI  
**IL PUNTO**  
D'INCONTRO

# INDICE

Introduzione .....	9
Ma che cos'è la mindfulness? .....	10
Pronti, partenza... via! .....	15
<b>Prima settimana</b>	
<b>SE RESPIRO È PERCHÉ SONO VIVO! .....</b>	<b>31</b>
<b>Esercizio 1:</b> se respiro è perché sono vivo! .....	33
<b>Esercizio 2:</b> vivo in piena consapevolezza un'attività quotidiana .....	36
<b>Esercizio 3:</b> il mandala del respiro.....	38
<b>Seconda settimana</b>	
<b>IL CORPO CHE ABITO.....</b>	<b>41</b>
<b>Esercizio 1:</b> prendo consapevolezza del mio corpo.....	44
<b>Esercizio 2:</b> vivo in piena consapevolezza un'attività quotidiana .....	47
<b>Esercizio 3:</b> il mandala del corpo .....	48
<b>Terza settimana</b>	
<b>LA MENTE SCIMMIA .....</b>	<b>51</b>
<b>Esercizio 1:</b> prendo consapevolezza dei miei pensieri.....	57
<b>Esercizio 2:</b> vivo in piena consapevolezza un'attività quotidiana .....	60
<b>Esercizio 3:</b> il mandala dei pensieri .....	62

## **Quarta settimana**

### **I MIEI CINQUE SENSI ..... 65**

**Esercizio 1:** esperienza dei cinque sensi..... 69

**Esercizio 2:** vivo in piena consapevolezza  
un'attività quotidiana .....72

**Esercizio 3:** il mandala dei cinque sensi..... 74

## **Quinta settimana**

### **CHE TEMPO FA? IL METEO INTERIORE ..... 77**

**Esercizio 1:** il meteo interiore ..... 81

**Esercizio 2:** vivo in piena consapevolezza  
un'attività quotidiana ..... 84

**Esercizio 3:** il mandala del meteo interiore ..... 86

## **Sesta settimana**

### **MINDFULNESS A TAVOLA..... 89**

**Esercizio 1:** quando mangio, mangio e basta! ..... 92

**Esercizio 2:** vivo in piena consapevolezza  
un'attività quotidiana ..... 95

**Esercizio 3:** il mandala della mindfulness a tavola..... 98

## **Settima e ottava settimana**

### **IL SUPER POTERE DELLA GRATITUDINE E DELL'ABBRACCIO..... 101**

**Esercizio 1:** il super potere della gratitudine ..... 104

**Esercizio 2:** il super potere dell'abbraccio..... 110

**Esercizio 3:** vivo in piena consapevolezza  
un'attività quotidiana ..... 113

Conclusione - Mindfulness tutti i giorni ..... 115

Bibliografia ..... 119

Nota sull'autore..... 121

# INTRODUZIONE

*“L'attenzione è la forma più rara  
e più pura della generosità”.*

— S. WEIL

Caro adulto,

se stai sfogliando questo libro è perché sei molto probabilmente alla ricerca di strumenti per aiutare tuo figlio o tua figlia, un tuo alunno o una tua alunna, un tuo paziente o una tua paziente a trovare un modo per affrontare lo stress.

Da sempre si è soliti associare lo stress al mondo degli adulti; al contrario colpisce molti bambini che possono avere comportamenti negativi legati proprio a esso: pressioni scolastiche, impegni extra, bullismo, eccesso di attività, mancanza di un rapporto profondo con i genitori li predispongono alle conseguenze negative legate allo stress.

Sono proprio i bambini del nostro tempo a confrontarsi continuamente con una quantità eccessiva di stress, tanto da portare gli studiosi a definire la società odierna come “generation stress”, come a voler indicare un sistema sociale (soprattutto familiare) che produce frustrazioni e problematicità da risolvere e gestire ogni giorno.

Stress prolungato nel tempo può comportare effetti collaterali persistenti, come sbalzi di umore, problemi di attenzione, con-

centrazione e memoria, ansia, aggressività, disturbi gastrointestinali, disturbi respiratori, indebolimento del sistema immunitario, disturbi del sonno, disturbi alimentari e peggioramento del rendimento scolastico. In alcuni casi, i bambini possono andare incontro anche a veri e propri disturbi psicologici, come depressione, ansia, autolesionismo, disturbi della condotta e del comportamento. Purtroppo non sono neanche rari il ricorso a stupefacenti e alcolici, la dipendenza da internet, televisione e videogiochi.

Insomma, l'infanzia è un periodo decisamente complesso e da quelle prime esperienze consegue la visione del mondo che i bambini avranno da adulti; in altre parole, l'infanzia è il suolo sul quale andremo a camminare per tutta la vita.

La mindfulness è un ottimo antidoto allo stress dei bambini.

Erroneamente si pensa che la mindfulness riguardi solo gli adulti, al contrario anche i bambini necessitano di maggiori spazi di silenzio, di una minore esposizione a un livello troppo elevato di stimoli, di più capacità di ascoltarsi.

## MA CHE COS'È LA MINDFULNESS?

Il termine mindfulness fa riferimento alla consapevolezza di pensieri, azioni e motivazioni e deriva dagli insegnamenti del buddhismo. Tale consapevolezza viene raggiunta attraverso un percorso di conoscenza che si radica nell'esperienza del corpo, delle sensazioni, dei pensieri, delle emozioni e della mente stessa.

Già da piccoli i bambini possono manifestare la tendenza, tipica di noi adulti, a compiere gesti e azioni quotidiane senza esserne davvero consapevoli. Possono attivare il cosiddetto “pilota automatico”: mangiano distrattamente, non prestano attenzione a ciò che stanno facendo, la loro mente è altrove.

Ma altrove dove? Sicuramente al passato e al futuro, ma non al presente, al qui e ora. I bambini perdono così il contatto con

le proprie emozioni e adottano schemi di comportamento rigidi, statici, perdendo tutta la loro creatività e abilità di risolvere con leggerezza (che non è superficialità) i problemi di ogni giorno.

E in tutto questo la mindfulness dove si colloca? Innanzitutto è importante dire, anche a gran voce, che la mindfulness funziona! È diventata oggetto di approfonditi studi ed è stata sdoganata dalla scienza. Così è entrata in luoghi chiave, come la scuola e gli ospedali, ed è stata introdotta come parte del curriculum scolastico, con ottimi risultati.

La mindfulness può essere insegnata ai bambini per promuovere uno sviluppo sano e armonico, per consentire alle loro potenzialità di esprimersi al meglio, per aumentare la capacità di impegnarsi attivamente nella piena realizzazione di sé, in un mondo accelerato, caotico, frenetico ed eccessivamente stressante. La consapevolezza è uno strumento straordinario per sviluppare nei bambini la capacità di promuovere la pace in se stessi e nel mondo che li circonda. Secondo il buddhismo, la consapevolezza è la fonte della felicità e della gioia.

Da un punto di vista esclusivamente cognitivo, lo stato mentale mindfulness è molto più vicino alle caratteristiche della condizione naturale della mente infantile di quanto non lo sia a quelle della mente adulta. I bambini hanno dentro di loro un potenziale enorme per la pratica della mindfulness: sono particolarmente predisposti ad avere un legame più autentico e spontaneo con la propria esperienza, dal momento che tendono perfettamente a custodire il contatto con il momento presente e comunicano più direttamente le emozioni senza temere il giudizio degli altri. Chiunque avrà visto bambini talmente presenti nel gioco che stavano facendo, attenti e focalizzati nell'azione del qui e ora, da investire tutta la loro energia nel momento presente, nel respiro presente. Sono totalmente in quello che fanno. Con il tempo,

purtroppo, perderanno questa qualità innata, assorbiti dalle mille attività e dai molteplici impegni del loro quotidiano, e diventeranno come noi adulti, distratti dal bombardamento continuo di input a cui veniamo sottoposti.

La mindfulness migliora il processo cognitivo chiamato “funzione esecutiva”, cioè l’abilità di organizzare compiti, gestire il tempo, stabilire priorità e prendere decisioni.

Da un punto di vista psichico, la mindfulness può aiutare i bambini a mantenere la calma, a migliorare la qualità del sonno, a riconoscere le emozioni e a percepirlle nel corpo, a raggiungere un maggiore equilibrio emotivo, a ridurre le emozioni negative e sviluppare quelle positive, a potenziare una maggiore consapevolezza di sé, a migliorare la resilienza, il benessere, la motivazione, la fiducia, la competenza e l’efficacia, a incrementare l’ottimismo, ad alleviare i sentimenti depressivi e ansiosi.

Da un punto di vista comportamentale e relazionale, aiuta a rilassarsi fisicamente, ad affrontare vari tipi di situazioni, comprese quelle conflittuali, a comunicare in modo assertivo e ad ascoltare in modo più attivo ed empatico, a entrare in contatto con se stessi e con l’altro in modo compassionevole, a diminuire l’aggressività e il comportamento oppositivo e provocatorio.

La mindfulness, inoltre, promuove nei bambini miglioramenti nel comportamento, nella memoria, nell’attenzione, nella concentrazione e, perciò, nelle abilità scolastiche e nella creatività, nel controllare i comportamenti impulsivi e iperattivi, nella gestione della timidezza, nell’autostima, nel trattamento della sintomatologia del disturbo da deficit dell’attenzione, nella riduzione dello stress nei genitori. Infine, promuove il funzionamento globale e la qualità della vita in bambini con varie psicopatologie.

La pratica della mindfulness con i bambini risponde a una pro-

fonda aspirazione: il desiderio di ri-centrarsi, trovare un equilibrio, gestire le pressioni del quotidiano per raggiungere una serenità interiore ed esteriore, calma mentale e fisica. La mindfulness, infatti, porta a un rilassamento fisico cui si accompagna un rilassamento mentale. Attraverso la pratica i bambini imparano a riequilibrare il corpo, liberandolo dalle tensioni fisiche che attanagliano già l'infanzia, conducendo a dolori muscolari, che noi conosciamo bene, nell'età adulta.

Ai bambini cerchiamo di non far mancare nulla – dalle cose essenziali al superfluo – e proviamo con tutte le nostre forze a istruirli al mestiere della vita. Perché, allora, non educarli alla vita e alla felicità attraverso la mindfulness? Una volta presa coscienza della presenza di fattori di stress o di un problema psicologico nei bambini, è quanto mai saggio prendere in considerazione le varie soluzioni disponibili. La mindfulness rappresenta una di queste possibilità: nasce con l'intento di rispondere e prevenire i disturbi da stress, ma si rivela uno strumento prezioso anche per il trattamento sintomatologico dei disturbi psicologici più frequenti nei bambini: ansia, depressione, iperattività, autolesionismo.

Questo libro si rivolge direttamente ai bambini dai 7 ai 12 anni, ma tu adulto puoi accompagnarli in questo viaggio all'interno della consapevolezza, tenendoli per mano, evitando giudizi e aiuti impropri. Puoi aiutarli a completare le varie schede e a svolgere le pratiche proposte, soprattutto i più piccoli, non ancora in grado di scrivere.

Per i bambini vedere noi adulti meditare è uno stimolo a partecipare anche loro. Così, qualche volta, perché non dividerlo? Non c'è cosa più bella per noi adulti che meditare insieme a loro.

Quello che puoi fare è creare un interesse verso la mindfulness, coinvolgere il bambino in modo che la sua attenzione sia completamente catapultata in questa nuova attività.

Il volume include, nelle otto settimane di allenamento, numerosi esercizi, giochi, schede da completare, storie per riflettere

e mandala da colorare, per insegnare ai più piccoli l'importanza della consapevolezza e della presenza mentale, per crescere più sereni, felici e sicuri di sé.

Esercitandosi a entrare in se stessi, i bambini impareranno l'arte di fermarsi un po', riprendendo il loro respiro e sentendo ciò di cui hanno veramente bisogno: una piccola pausa per impedire che gli eventi prendano il sopravvento.

Lo scopo della mindfulness non è aggiustare qualcosa di rotto, ma costruire qualcosa sui punti di forza già esistenti.

Oggi i bambini possono essere nuvole, domani splendenti arcobaleni e il nostro compito è aiutarli a prendersi cura per sempre dei loro bellissimi colori.

## PRONTI, PARTENZA... VIA!



Caro bambino, cara bambina,

ti starai chiedendo

“Che cos’è la mindfulness, cosa vuol dire,  
perché mi può essere di aiuto?”.

Intanto inizio con il dirti che **mindfulness** è una parola inglese che vuol dire **consapevolezza** dei propri pensieri, delle proprie emozioni e di tutto ciò che è intorno a noi. Significa portare dolcemente l’attenzione dove preferisci – al tuo respiro, al tuo corpo, a una sensazione in particolare – e mantenerla proprio lì. E se ti distrai, nessun problema, la riporti di nuovo indietro. Ma cosa ti può distrarre? Di solito, i pensieri – parole o immagini – che senti dentro, che si rincorrono e ti suscitano emozioni. Non puoi impedire che i pensieri sbuchino – come folletti curiosi – nella tua mente, ma puoi imparare a non dare loro troppa attenzione: li puoi osservare e lasciar andare via, senza dar loro troppo potere all’interno della tua mente.

**Questa è la mindfulness.**

Può essere di aiuto perché può migliorare la tua capacità di prestare attenzione e di calmare l'agitazione, ti può dare strumenti per prendere decisioni migliori e non affrettate e ti può aiutare a superare con positività e forza i problemi della vita.

Sai che la mindfulness in tantissimi paesi del mondo, compresa l'Italia, è stata introdotta a scuola, con ottimi risultati? Miglioramento delle prestazioni scolastiche, aumento dell'attenzione, diminuzione del bullismo, attenuazione dei comportamenti aggressivi.

Devo subito precisarti, però, che qui non si tratta di imparare a usare una bacchetta magica che faccia scomparire tutte le cose spiacevoli che ti circondano. La sfida della mindfulness consiste proprio nell'insegnarti ad apprezzare pienamente la vita, anche quando litighi con tuo fratello o un tuo amico, anche quando la mamma o il papà ti sgridano, anche quando prendi un brutto voto a scuola o quando ti senti preoccupato/a per un'interrogazione. Insomma, qualunque cosa accada. L'importante è esserne consapevoli.

Ancora questa parola: **consapevolezza**.

*Che cos'è per te la piena consapevolezza?*

**Prova a scriverlo o a disegnarlo nella cornice che segue!**

CONSAPEVOLEZZA

A large, empty rectangular box with a double-line black border, intended for drawing or writing. It is centered on the page and occupies most of the space below the title.

Ora completa le seguenti frasi, così ti puoi fare un'idea di cosa pensi sia la consapevolezza.

ESSERE CONSAPEVOLI SIGNIFICA...

---

---

---

---

---

---

---

---

SONO CONSAPEVOLE QUANDO...

---

---

---

---

---

---

---

---

ESSERE CONSAPEVOLE MI AIUTA A...

---

---

---

---

---

---

---

---

FACCIO FATICA A ESSERE CONSAPEVOLE QUANDO...

---

---

---

---

---

---

---

---

VORREI RIUSCIRE A ESSERE PIÙ CONSAPEVOLE QUANDO...

---

---

---

---

---

---

---

QUESTO È UN EPISODIO IN CUI LA MIA  
MANCANZA DI CONSAPEVOLEZZA MI HA FATTO  
AGIRE IN MODO DISATTENTO CON ALCUNE CONSEGUENZE...

---

---

---

---

---

---

---

Sei consapevole quando tutta la tua attenzione è concentrata sul momento presente.

I bambini consapevoli sono più in grado di focalizzare l'attenzione e concentrarsi, si sentono più calmi, provano meno stress e meno ansia, controllano meglio gli impulsi, hanno una maggiore consapevolezza di se stessi, trovano modi corretti per rispondere a emozioni difficili, sono empatici e comprensivi verso gli altri, sono capaci di risolvere problemi e conflitti.

**Puoi imparare a essere consapevole quando inizi a fermarti.**

*Ti va di fare una piccola prova di mindfulness?*

## VEDIAMO QUANTO SEI CONSAPEVOLE IN QUESTO PRECISO MOMENTO.

Che odori ti giungono?

Se ci sono, sono costanti o cambiano?

Sono piacevoli o spiacevoli?

Che rumori ascolti?

Se ci sono, sono costanti o cambiano?

Sono piacevoli o spiacevoli?

Che sapori ci sono nella tua bocca?

Se ci sono, sono costanti o cambiano?

Sono piacevoli o spiacevoli?

Che cosa vedono i tuoi occhi?

Prova ad alzarli dal libro.

Cosa c'è davanti a te?

Di cosa si tratta?

È costante o cambia?

È qualcosa di piacevole o spiacevole?

Riesci a sentire il tuo corpo?

