



SECONDA  
EDIZIONE

Davide Viola



# OGGI SONO NUVOLA, DOMANI ARCOBALENO

**MINDFULNESS**  
PER BAMBINI  
E ADOLESCENTI

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  
E ADOLESCENTI

Davide Viola

Oggi sono nuvola, domani arcobaleno

Copyright © 2018-2023 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana luglio 2018. Seconda edizione luglio 2023

Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza,

tel. 0444239189, fax 0444239266 - [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel luglio 2023 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Crediti foto AdobeStock

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-935-3

# INDICE

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Introduzione .....                                                               | 9         |
| Ma che cos'è la mindfulness? .....                                               | 10        |
| Come utilizzare questo libro? .....                                              | 15        |
| Pronti, partenza... via! .....                                                   | 17        |
| <b>1<sup>a</sup> settimana - SE RESPIRO È PERCHÉ SONO VIVO!.....</b>             | <b>33</b> |
| <b>Esercizio 1:</b> se respiro è perché sono vivo! .....                         | 35        |
| <b>Esercizio 2:</b> vivo in piena consapevolezza<br>un'attività quotidiana ..... | 38        |
| <b>Esercizio 3:</b> la farfalla.....                                             | 40        |
| <b>Esercizio 4:</b> il mandala del respiro.....                                  | 42        |
| <b>2<sup>a</sup> settimana - IL CORPO CHE ABITO .....</b>                        | <b>45</b> |
| <b>Esercizio 1:</b> prendo consapevolezza del mio corpo.....                     | 48        |
| <b>Esercizio 2:</b> vivo in piena consapevolezza<br>un'attività quotidiana ..... | 51        |
| <b>Esercizio 3:</b> la stella marina .....                                       | 52        |
| <b>Esercizio 4:</b> il mandala del corpo .....                                   | 54        |
| <b>3<sup>a</sup> settimana - LA MENTE SCIMMIA .....</b>                          | <b>57</b> |
| <b>Esercizio 1:</b> prendo consapevolezza dei miei pensieri.....                 | 63        |
| <b>Esercizio 2:</b> vivo in piena consapevolezza<br>un'attività quotidiana ..... | 66        |
| <b>Esercizio 3:</b> il gatto.....                                                | 68        |
| <b>Esercizio 4:</b> il mandala dei pensieri .....                                | 70        |

|                                                                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4<sup>a</sup> settimana - I MIEI CINQUE SENSI.....</b>                                                        | <b>73</b>  |
| <b>Esercizio 1:</b> esperienza dei cinque sensi.....                                                             | 77         |
| <b>Esercizio 2:</b> vivo in piena consapevolezza<br>un'attività quotidiana.....                                  | 80         |
| <b>Esercizio 3:</b> il gabbiano .....                                                                            | 82         |
| <b>Esercizio 4:</b> il mandala dei cinque sensi.....                                                             | 84         |
| <br><b>5<sup>a</sup> settimana - CHE TEMPO FA? IL METEO INTERIORE..</b>                                          | <b>87</b>  |
| <b>Esercizio 1:</b> il meteo interiore .....                                                                     | 91         |
| <b>Esercizio 2:</b> vivo in piena consapevolezza<br>un'attività quotidiana .....                                 | 94         |
| <b>Esercizio 3:</b> il leone.....                                                                                | 96         |
| <b>Esercizio 4:</b> il mandala del meteo interiore .....                                                         | 98         |
| <br><b>6<sup>a</sup> settimana - MINDFULNESS A TAVOLA .....</b>                                                  | <b>101</b> |
| <b>Esercizio 1:</b> quando mangio, mangio e basta! .....                                                         | 104        |
| <b>Esercizio 2:</b> vivo in piena consapevolezza<br>un'attività quotidiana .....                                 | 107        |
| <b>Esercizio 3:</b> l'orso.....                                                                                  | 110        |
| <b>Esercizio 4:</b> il mandala della mindfulness a tavola.....                                                   | 112        |
| <br><b>7<sup>a</sup> e 8<sup>a</sup> settimana - IL SUPER POTERE DELLA<br/>GRATITUDINE E DELL'ABBRACCIO.....</b> | <b>115</b> |
| <b>Esercizio 1:</b> il super potere della gratitudine .....                                                      | 118        |
| <b>Esercizio 2:</b> il super potere dell'abbraccio.....                                                          | 124        |
| <b>Esercizio 3:</b> vivo in piena consapevolezza<br>un'attività quotidiana .....                                 | 127        |
| <b>Esercizio 4:</b> la conchiglia .....                                                                          | 129        |
| <br>Conclusione - Mindfulness tutti i giorni .....                                                               | 131        |
| Bibliografia .....                                                                                               | 135        |
| Nota sull'autore.....                                                                                            | 137        |

*I shin den shin*  
(*Da cuore a cuore*)

# 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 e adolescenti 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 e i ragazzi 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,

concentrazione 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 e gli adolescenti 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 e l'adolescenza sono due periodi decisamente complessi e da quelle prime esperienze consegue la visione del mondo che i bambini e i ragazzi avranno da adulti; in altre parole, l'infanzia e l'adolescenza sono il suolo sul quale andremo a camminare per tutta la vita.

La mindfulness è un ottimo antidoto allo stress dei bambini e dei ragazzi. Erroneamente si pensa che riguardi solo gli adulti; al contrario anche i bambini e gli adolescenti necessitano di maggiori spazi di silenzio, di una minore esposizione a un livello troppo elevato di stimoli, di più capacità di ascoltarsi. I fattori psicologici positivi (come il tratto mindfulness) possono abbassare i livelli di stress ed enfatizzare la consapevolezza di sé e l'identificazione dei sentimenti, contribuendo alla prevenzione di molte problematiche psicologiche.

## 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 es-



serne 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, e quindi i ragazzi, 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 e agli adolescenti 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 e nei ragazzi la capacità di promuovere la pace in sé 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 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. In adolescenza, 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 e i ragazzi 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 sé stessi e con l'altro in modo compassionevole, a diminuire l'aggressività e il comportamento oppositivo e provocatorio. La mindfulness, inoltre, promuove nei bambini e negli adolescenti 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 e ragazzi con varie psicopatologie (Panatero & Pecunia, 2015; Montano & Villani, 2016).

Un aspetto importante della salute mentale dei bambini e degli adolescenti è la resilienza emotiva. Il termine "resilienza" deriva dalla fisica dei materiali: in questo campo, la resilienza indica la capacità di un materiale di assorbire gli urti e non spezzarsi, ma ritornare alla sua forma originaria. In psicologia, la resilienza indica la capacità di adattarsi e riprendersi dai fattori di stress e dalle sfide emotive. L'attitudine a partecipare alle esperienze della vita con un atteggiamento aperto e non giudicante può essere un importante supporto alla resilienza emotiva. Il COVID-19 ha alterato gravemente e improvvisamente le esperienze educative, sociali e domestiche dei bambini e dei ragazzi: subito dopo lo scoppio della pandemia si è registrato un aumento della solitudine, dell'ansia, della depressione e dei disturbi del sonno. Aiutare i bambini e gli adolescenti a diventare più resilienti è diventata una necessità. La mindfulness può guidare i bambini e i ragazzi nel potenziamento delle tre abilità chiave della resilienza: diventare più consapevoli e centrati; vedere e capire sé stessi, gli altri e il mondo; regolare autonomamente le proprie emozioni.

La pratica della mindfulness con i bambini e gli adolescenti risponde a una profonda 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 e i ragazzi imparano a rieducare il corpo, liberando-

lo dalle tensioni fisiche che attanagliano già l'infanzia e l'adolescenza, conducendo a dolori muscolari, che noi conosciamo bene, nell'età adulta.

Ma come agisce la mindfulness? La chiave è nella regolazione emotiva. Gli studi neuroscientifici hanno evidenziato che la mindfulness interviene rafforzando i meccanismi di controllo cognitivo delle aree cerebrali prefrontali, favorendo così una diminuzione delle attività nelle aree deputate all'elaborazione delle emozioni, come ad esempio l'amigdala. Un aspetto centrale dello stato di mindfulness è l'accettazione non giudicante dei pensieri e delle emozioni. Attraverso un atteggiamento non giudicante e la "disidentificazione" dai contenuti della mente, che facilita l'accettazione delle proprie esperienze interne e l'interpretazione delle emozioni come eventi mentali innocui e transitori, si determina un distanziamento o decentramento tra il bambino, l'adolescente e l'emozione vissuta e questa può essere accolta pienamente senza reazioni (Iani & Didonna, 2017).

Ai bambini e ai ragazzi 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 e negli adolescenti, 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 nell'infanzia e nell'adolescenza: ansia, depressione, iperattività, autolesionismo, disturbi alimentari, dipendenze digitali.

## COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO?

Questo libro si rivolge direttamente ai bambini e ai ragazzi, 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 bambini e i ragazzi con difficoltà nella lettura e/o scrittura. Per i bambini e gli adolescenti vedere noi adulti meditare è uno stimolo a partecipare anche loro. Così, qualche volta, perché non condividerlo? 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 e il ragazzo in modo che la sua attenzione sia completamente catapultata in questa nuova attività. Il volume include, inoltre, alcune posizioni dello yoga, una pratica millenaria che ancora oggi viene utilizzata da tanti bambini e adolescenti nel mondo per la cura e il mantenimento dell'equilibrio psicofisico. Le posizioni dello yoga sono moltissime; qui i bambini e i ragazzi ne trovano sette, che sono rappresentative e alla portata di tutti. Lo yoga è una vera e propria proposta di educazione globale che ben si integra con la pedagogia moderna, con l'obiettivo di arricchire e valorizzare le potenzialità di tutti. Esercitandosi a entrare in sé stessi, i bambini e gli adolescenti 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 e i ragazzi possono essere nuvole, domani splendenti arcobaleni e il nostro compito è aiutarli a prendersi cura per sempre dei loro bellissimi colori.