

UNA STORIA

# LA RANOCCHIA RESPIRA

dai 3 anni

**C**'è una festa ai bordi dello stagno, tutti gli animali si sono riuniti qui per il loro compleanno. Dato che nessun animale ha idea di quanti anni ha, hanno deciso di avere tutti 3 anni. È un bel numero, il numero 3, non trovi?

Sulla tavola c'è una grande torta di castagne con tre candele e tre ciotole piene di miele.

Ecco che suona una campana e tutti gli animali in coro gridano: "Buon compleanno!". E poi di nuovo e di nuovo ancora: "Buon compleanno!". Che gran baccano!

Il topolino si guarda intorno e chiede: "Ci sono tutti?". E la volpe, il bruco, il coniglio, il riccio, la coccinella e l'uccellino ripetono a gran voce: "Ci sono tutti?".

C'è così tanto rumore che si convincono di esserci proprio tutti.

"Ma no, non ci sono tutti, proprio tutti!", dice il topolino. "Dov'è la ranocchia?". La volpe guarda il coniglio, il coniglio guarda il riccio, il riccio guarda il bruco, il bruco guarda la coccinella... Nessuno sa dove sia la piccola ranocchia.

"Ma... guardate chi c'è!", dice il topolino. E tutti si mettono a

guardare verso l'altra sponda dello stagno e... eccola! La piccola ranocchia è proprio là. Il rumore non la disturba minimamente. Non si muove.

È tranquilla. Molto tranquilla. Le sue zampe sono tranquille, il suo sederino è tranquillo e la sua bocca tace...

*Anche tu, anche tu puoi sederti tranquillo come una ranocchia?*

E allora... tutti gli animali si avvicinano, lentamente. Vedono che qualcosa si muove nella piccola ranocchia.

"Ma che cos'è che si muove, lì, poco poco ma continuamente?". "È il mio respiro...", dice la ranocchia. "Il respiro dentro la mia pancia".

Il respiro si muove lentamente nella pancina della ranocchia. La pancia si alza un po'... e si abbassa un po'.

*Proprio come a me e a te.*

*Anche tu prova ad appoggiare le mani sulla pancia... proprio dove senti che la pancia si muove un po'.*

*Senti il respiro?*

*Lo sento anch'io...*

*Sei molto bravo... sei tranquillo proprio come una ranocchia...*

*Respirare con calma aiuta.*

*Quando cadi, quando sei arrabbiato, un po' triste o quando non hai proprio voglia di fare un bel niente.*

*Il respiro e la piccola ranocchia sono i tuoi amici.*

*Guardiamo ancora una volta il respiro nella pancina della ranocchia?*

*"Arrivederci, ranocchetta... A domani".*

*"Arrivederci (nome del bambino)", dice la ranocchia. "A domani".*





## MEDITAZIONE PER I GENITORI

### RESPIRARE IN PIENA CONSAPEVOLEZZA

In questa meditazione, vi proponiamo di prestare il massimo dell'attenzione al vostro respiro. Dirigendo l'attenzione sul movimento del respiro, rimanete interamente presenti a questo momento... Con questa inspirazione... e con questa espirazione... Forse, all'inizio, riuscirete a mantenere l'attenzione solo per un breve periodo, poi se ne andrà di nuovo, verso pensieri, progetti, preoccupazioni o altro...

È così che succede, di solito... e non una, ma centinaia, migliaia di volte... l'attenzione va alla deriva, è normale, è così per tutti.

Negli esercizi di mindfulness, ovvero di piena consapevolezza, l'obiettivo non è non distrarsi, ma rendersi conto che ci si è distratti. Perché, allora, potete riportare l'attenzione al vostro respiro... Ancora una volta... *adesso...*

Questo esercizio richiede di avere coraggio e di fare una scelta consapevole. La scelta, in questa vostra vita forse troppo piena di impegni, di prendervi il tempo di fermarvi, consapevolmente, e di sedervi per un po'.

Per sentire il vostro respiro.

Per provare a voi stessi che state vivendo... in questo momento.



7



## MOMENTI DI QUIETE

### IL PICCOLO QUARTO D'ORA D'ORO

Cominciate la giornata con un quarto d'ora d'oro! Ne godrete fino a sera. Alzatevi un quarto d'ora prima dei vostri figli, in modo da avere il tempo di svegliarvi, raccogliervi (in piedi, sdraiati, o magari camminando con calma) e di prendere coscienza di come vi sentite. Che cosa notate quando ascoltate il vostro corpo? Che strada prendono i vostri pensieri?

Concedetevi un "inizio tranquillo", inspirando ed espirando molte volte con calma e in modo consapevole, e lasciando ancora il vostro corpo "in folle" invece di buttarvi subito a super velocità nella giornata che sta cominciando. Prendetevi il tempo per una breve meditazione mattutina.

I rituali del risveglio, come questo per esempio, portano calma e regolarità anche nelle famiglie più indaffarate. La forza della ripetizione renderà speciali persino i più semplici momenti della quotidianità, come svegliarsi e alzarsi. E anche vostro figlio ne trarrà beneficio. Anche lui imparerà a svegliarsi con calma. Presto potrete mettervi d'accordo, e concedergli di rimanere sdraiato tranquillamente nel letto fino al momento in cui suonerà la sveglia per poi iniziare la giornata con le coccole del mattino.

E sapete... anche solo una volta alla settimana, un piccolo quarto d'ora d'oro... beh, anche questo è un rituale!

lamente una parte e provoca una subdola dipendenza dalle stimolazioni visive e uditive. Il cervello cerca allora sempre maggiori stimoli, e il bimbo diventa irrequieto, sviluppa il bisogno di suoni in risposta alla pressione del pulsante giusto. Non è che non voglia fare diversamente: è difficile che possa fare diversamente. Fino a quando voi premete il tasto “pausa”...



## ESERCIZIO

### *PREMI IL TASTO “PAUSA”*

La maggior parte dei bambini non ama che si chieda loro di interrompere un’attività piacevole e che vorrebbero continuare per ore: il gioco preferito sullo smartphone, filmini divertenti su YouTube o semplicemente immagini che guardano senza in realtà capirne un gran che.

La buona notizia è che tutti noi abbiamo il tasto “pausa”. Ecco come potete spiegarlo a un bambino. Il tasto “pausa” si trova da qualche parte nel nostro corpo: in mezzo al petto, sulla testa o sulla pancia; qualche volta sotto un’ascella o sulla schiena. Dove si trova il tuo tasto “pausa”? Non appena lo premerai (e lo puoi fare da solo), si accenderà. E questo significa semplicemente che tu smetterai per un momento di fare quello che stai facendo.

Ai bambini piace sapere che anche voi avete il tasto “pausa”; e che quindi possono chiedervi di premerlo quando siete da troppo tempo attaccati allo smartphone, o al computer o magari siete soltanto persi

- nei vostri pensieri. Date il buon esempio e, quando siete a casa, spegnete spesso il cellulare. Da quando il bimbo ha 2 anni, può essere divertente guardarlo un po’ insieme a lui. E insisto su “insieme”. Perché è importante per interagire e parlare di quello che state vedendo...

- E voi dove l’avete il tasto “pausa”?



**Puoi indicare dove si trova il tasto “pausa” sulla bambina? E su di te?**

salvagente, e portatelo a riva. Sarà soltanto quando avrete toccato la terraferma che potrete parlare di quelle forti emozioni che gli ribollono dentro; rabbia, paura o tristezza. Poi, potrete aiutarlo a trovare la risposta giusta a quelle sensazioni.

Agire come un bagnino aiuta il vostro bambino – e anche voi – a non lasciarsi trascinare in un vortice di emozioni e reazioni fuori controllo. Non si può fare a meno di “sentire”, ma si può imparare a smettere di gridare o di picchiare.

## Quello che si impara da piccoli dura più a lungo

*In una scuola materna i bambini sono seduti in cerchio. Sulle ginocchia di Bianca, la maestra, c'è una ranocchia. Naturalmente non è una vera rana, ma una tenera e morbida ranocchia di stoffa. Le immagini delle quattro emozioni delle ranocchie sono appese al muro. I bambini parlano di tutto quello che si può provare, e di dove si possono trovare la paura, la rabbia, la tristezza e la felicità... Ognuno racconta qualcosa e mostra com'è il viso di chi ha paura, o è arrabbiato, triste o felice. E anche di come talvolta si ha voglia di picchiare qualcuno o di mettersi in un angolo con un muso lungo così... o andare a dire alla maestra che è sempre l'altro ad aver cominciato per primo. I bambini indicano sull'immagine di una rana grandissima il punto del corpo dove si possono sentire queste emozioni. Simone sente la rabbia nei pugni. Emma sente la tristezza negli occhi. “Io,” dice Costanza,*

“Un comportamento ‘difficile’ è spesso in rapporto con un’emozione forte”.

che questa formazione non consentisse solo di offrire ai bambini lezioni di piena consapevolezza, ma che riconoscesse la centralità all'esperienza individuale della meditazione e della compassione e che facesse germogliare quello che di migliore c'è in ogni individuo. L'Academy for Mindful Teaching (AMT, Accademia per l'insegnamento della piena consapevolezza) è nata nel 2008. Oggi, dodici anni dopo, viene considerata uno dei migliori istituti per l'educazione alla mindfulness di bambini, insegnanti e genitori. Il triangolo perfetto. La validità del metodo è stata scientificamente riconosciuta ed è stata dimostrata la sua utilità anche nell'insegnamento. Il nostro gruppo di formazione, la segreteria e il servizio online non garantiscono solo la qualità dei contenuti e il coinvolgimento personale: noi siamo quello che facciamo! E forse è proprio questo che fa la differenza. Oltre ai tre manuali per i formatori, ho realizzato delle applicazioni per i bambini in svariate lingue, un quaderno di attività per i bambini (*Calmo e attento come una ranocchia. L'album delle mie attività*, red!, 2018) e la *Ranocchia volante*, programma per l'Air France. Ho anche fondato una rivista di mindfulness destinata a chi segue un corso di formazione di otto settimane. Per i genitori e i professionisti del settore educativo e sanitario, ho scritto *Calmo e attento come una ranocchia* e *Rilassati e respira* (entrambi pubblicati da red!, rispettivamente nel 2015 e nel 2017). A tutt'oggi, della mia prima opera, *Calmo e attento come una ranocchia*, sono state vendute quasi un milione di copie in tutto il mondo.

Per i corsi di formazione e i laboratori nei diversi paesi, potete consultare: [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)

# INDICE



*Premessa 5*

*Qualche cenno sull'educazione dei più piccoli 9*

1.

Non sarò un padre così 12



COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO E I SUOI AUDIO 17

2.

Cominciamo dall'inizio 22

3.

Quello che conta veramente 32

4.

Entrare nel nostro mondo interiore 43

5.

Il vostro corpo, il vostro amico 48

6.

Il momento presente: un bisogno dimenticato 61

7.

Spazio alle emozioni 80

8.

Essere genitori: una sfida per gente tosta 99

9.

Quando il corpo vuole dormire, ma la testa no 109

10.

Il giardino delle anime 117

*8 consigli per meditare 121*

*Ringraziamenti 122*

*L'autrice 125*