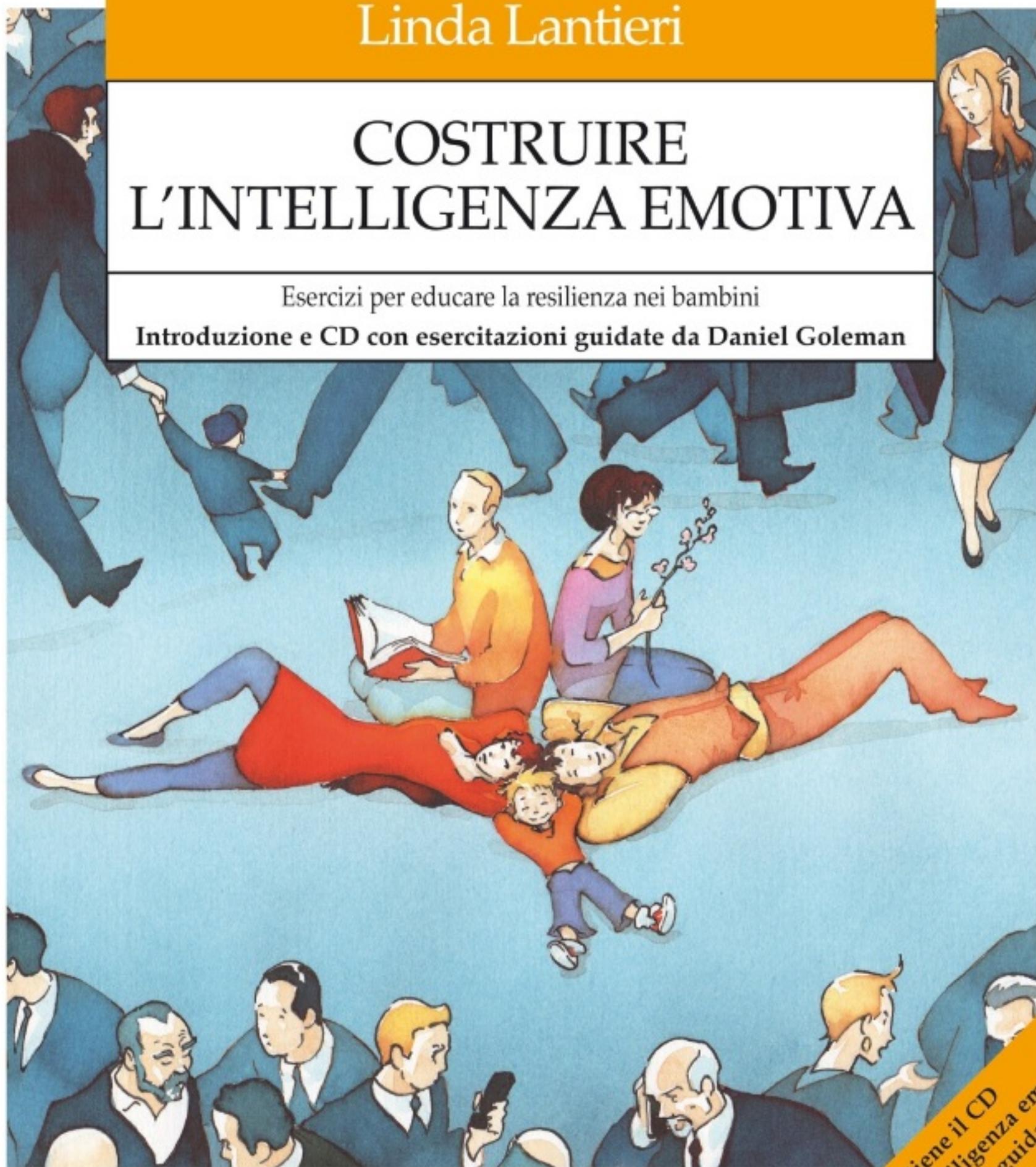


Linda Lantieri

COSTRUIRE L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Esercizi per educare la resilienza nei bambini
Introduzione e CD con esercitazioni guidate da Daniel Goleman



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Contiene il CD
"Costruire l'intelligenza emotiva"
Esercitazioni guidate
da Daniel Goleman

Indice

<i>Introduzione all'edizione italiana</i> di Davide Antognazza	9
<i>Introduzione</i> di Daniel Goleman	13
Costruire la prontezza interiore	17
Preparazione degli esercizi per calmare il corpo e concentrare la mente	27
Elementi caratterizzanti la psicologia dei bambini tra i cinque e i sette anni	39
<i>Rilassarsi</i> Rilassamento muscolare progressivo	41
<i>Fare attenzione</i> Presenza mentale	48
Esercizi per calmare il corpo e concentrare la mente per bambini dagli otto agli undici anni	55
<i>Rilassarsi</i> Rilassamento muscolare progressivo	57
<i>Fare attenzione</i> Presenza mentale	68
Esercizi per calmare il corpo e concentrare la mente per ragazzi dai dodici anni in su ...	77
<i>Rilassarsi</i> Rilassamento muscolare progressivo e scansioni corporee	79
<i>Fare attenzione</i> presenza mentale	93
Preparare i giovani a condurci nel Ventunesimo secolo	101
Bibliografia	107

Introduzione

Mi è capitato recentemente di parlare con una mamma circa l'andamento scolastico di sua figlia. "Va bene" mi ha detto, "è brava in matematica, è bravissima in inglese ma la materia in cui va meglio in assoluto è l'intelligenza emotiva".

Una conversazione di questo genere non avrebbe avuto luogo un po' di tempo fa. Era il 1993 quando Linda Lantieri e io, insieme ad un piccolo gruppo di colleghi con le stesse idee, ci unimmo per creare il CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) un team di lavoro di esperti a supporto dell'apprendimento, sia dal punto di vista scolastico che da quello sociale ed emotivo. All'epoca esisteva soltanto un numero esiguo di programmi che cercavano di esemplificare quanto di buono era promesso dall'apprendimento socio emotivo (SEL), l'insegnamento sistematico dell'intelligenza emotiva all'interno della classe. Tali programmi arricchiscono la normale giornata scolastica di principi guida per affrontare situazioni ricorrenti del vivere quotidiano: il miglioramento della coscienza di sé e dell'autostima, la gestione delle emozioni, la capacità di essere empatici e di collaborare con gli altri.

Linda era responsabile di uno di questi programmi – "La risoluzione creativa del conflitto" – che aveva già trovato applicazione in centinaia di scuole come strategia per combattere i crescenti tassi di violenza. Molti dei primi sforzi in direzione dell'apprendimento sociale ed emotivo nelle scuole venivano compiuti esclusivamente per contrastare i problemi dei teenager: uso di droghe e alcol, abbandono della frequenza scolastica, gravidanze indesiderate e altre simili insidie. Quando la W.T. Grant Foundation commissionò uno studio di tutti questi programmi per verificare cosa facesse effettivamente funzionare alcuni di essi (e altri no), l'insegnamento delle abilità socio emotive risultò essere uno degli elementi di cruciale efficacia.

Nel lasso di tempo intercorso dal periodo in cui Linda e io iniziammo la nostra collaborazione, l'educazione socio emotiva si è diffusa in decine di migliaia di scuole in tutto il mondo e la sua crescita non si arresta. Quella crescita è stata in parte favorita dal mio libro del 1995, *Intelligenza emotiva*, in cui si sosteneva che le scuole potrebbero fornire un migliore equipaggiamento per la vita ai loro studenti se i curricula scolastici includessero non soltanto le materie basilari ma anche lo studio dei fondamenti della competenza sociale ed emotiva. Un accresciuto senso di autoconsapevolezza, una maggiore capacità di gestire le emozioni più dolorose, una più grande sensibilità verso i sentimenti altrui e una buona gestione delle relazioni sono essenziali durante tutto l'arco della vita. Le fondamenta di queste competenze esistenziali vanno poste tuttavia nell'infanzia.

La neurobiologia ci dice che il cervello di un bambino è interessato da una crescita consistente che non si arresta fino ai venticinque anni circa. Neuroplasticità, come viene chiamata dagli scienziati, vuol dire che il definirsi dei circuiti cerebrali durante questo periodo di crescita dell'organo

dipende in ampia misura dalle esperienze giornaliere del bambino. Durante tale fase, le influenze ambientali sulla crescita cerebrale sono particolarmente potenti nel plasmare i circuiti neurali della socialità e dell'emotività nel bambino. I bambini ben seguiti, aiutati dai genitori ad imparare come fare a calmarsi quando sono agitati, ad esempio, sembrano sviluppare una maggior forza nei circuiti cerebrali preposti alla gestione del dolore; quelli trascurati dai genitori saranno più probabilmente proni ad agire sulla spinta di impulsi aggressivi o ad avere difficoltà nel recuperare la tranquillità quando sono turbati.

I buoni genitori sono come i buoni insegnanti. Fornendo una base stabile, gli adulti attenti possono creare nella vita dei bambini un ambiente che consenta al loro cervello di funzionare al meglio. Quella base diviene un porto sicuro, un riparo protetto che dà loro la forza di avventurarsi a esplorare, a sperimentare cose nuove, ad osare. Quella base di sicurezza può essere introiettata quando ad un bambino si insegna a gestire meglio l'ansia e quindi a focalizzare più accuratamente l'attenzione. Ciò accresce inoltre la sua capacità di acquisire una situazione ottimale per l'apprendimento.

Una maniera per assicurare che ogni bambino riceva le migliori lezioni del cuore è renderlo partecipe della giornata scolastica così come anche della vita domestica. Come già accennato in precedenza, Linda e io siamo membri fondatori del CASEL, un'associazione con base all'Università dell'Illinois a Chicago che ha definito i principi guida per il SEL e consentito a scuole di tutto il mondo di inserire questi programmi nei loro corsi di studi. I migliori programmi di apprendimento sociale ed emotivo nelle scuole sono quelli concepiti per adattarsi alla perfezione ai corsi di studio standard per i bambini di ogni età.

La questione è la seguente: l'apprendimento socio-emotivo fa la differenza nella vita di un bambino? Ora abbiamo la risposta: una meta-analisi

definitiva di più di un centinaio di studi ha messo a confronto studenti che avevano beneficiato di SEL con studenti che non ne avevano beneficiato. I dati mostrano un notevole miglioramento nel comportamento, sia in classe che fuori, tra gli studenti che hanno partecipato a programmi SEL. Gli studenti riuscivano non soltanto a padroneggiare meglio abilità quali quella di riacquistare la calma e convivere in armonia ma apprendevano anche in maniera più efficace: i loro risultati ai test di valutazione scolastici erano di ben quattordici punti percentili più alti di quelli degli studenti che non avevano usufruito di quei programmi di apprendimento socio-emotivo. Aiutare i bambini a padroneggiare le emozioni e le relazioni li rende studenti migliori.

La ragione per cui aiutare i bambini a gestire meglio il proprio mondo interiore e i propri rapporti potenzia l'apprendimento può essere anche intesa in termini dell'impatto di SEL sui circuiti neurali in via di sviluppo. Una delle aree del cervello più plasmate dall'esperienza durante l'infanzia è la corteccia prefrontale, il centro direzionale del cervello. Quest'area contiene sia i circuiti per l'inibizione degli impulsi emotivi negativi che quelli dell'attenzione – per il conseguimento della calma e della concentrazione. Quando i bambini non possiedono strategie per diminuire l'ansia, essi hanno a disposizione meno attenzione per apprendere, risolvere problemi e assimilare idee nuove. Un bambino che, ad esempio, ha una crisi di panico per un compito a sorpresa fisserà quella reazione di panico anziché i dettagli dei contenuti presenti nel compito. L'ansia distrugge l'apprendimento. Gli scienziati ora ritengono che il miglioramento dell'attenzione e della memoria, abbinato alla liberazione della mente dall'impulsività e dall'angoscia, ponga la mente del bambino nella condizione migliore per l'apprendimento. E questo è proprio ciò che fa l'educazione socio-emotiva.

Linda Lantieri ha continuato ad essere una pioniera del movimento per l'integrazione dell'educazione socio-emotiva nelle scuole di tutto il mondo. In tempi recenti ha affrontato una delle più grandi sfide per l'istruzione: come fare ad aiutare i bambini vittime di uno shock simile a quello dell'11 settembre ad essere più resilienti, così che possano riprendersi al più presto dal trauma e proseguire nel cammino della vita e dell'istruzione. Lavorando con gli alunni delle scuole più in prossimità dell'ex World Trade Center, Linda ha creato un programma in grado di aiutare qualsiasi bambino a calmare il corpo, rasserenare la mente e focalizzare l'attenzione.

Ci sono abilità di cui ogni bambino ha bisogno, non solo a scuola, ma per tutta la vita. I genitori e gli insegnanti ripetono ai bambini all'infinito: "calmati" o "fa' attenzione". Ma la naturale evoluzione del processo di crescita di un bambino implica che i circuiti cerebrali preposti all'acquisizione della calma e della concentrazione siano *in fieri*: quei sistemi neuronali sono cioè ancora in fase di crescita. Li possiamo tuttavia aiutare fornendo loro lezioni sistematiche che rafforzino quelle capacità che stanno per sbocciare. Questo è ciò che Linda ha fatto, grazie al suo programma all'avanguardia, nelle scuole di New York, possibilità che viene qui offerta a tutte le famiglie e a tutte le scolaresche attraverso questo libro e il CD che lo correda. Sono onorato di prender parte ancora una volta al lavoro pionieristico di Linda Lantieri, questa volta in veste di autore delle tracce del CD. E sono estasiato al pensiero dei tanti bambini le cui vite riceveranno il beneficio di questa saggezza pratica.

Daniel Goleman

Costruire la prontezza interiore

A Manhattan, la mattina dell'11 settembre 2001, nessuno avrebbe potuto prevedere che nel giro di poco tempo più di cinquemila studenti e duecento insegnanti sarebbero stati costretti a darsi alla fuga per mettere in salvo la propria vita. Era appena il sesto giorno di scuola, e nella maggior parte delle classi si era già nel bel mezzo della routine quotidiana: si preparavano i libri per le lezioni, si salutavano i compagni. In effetti, quando si verificò il primo, rumorosissimo, impatto, il suono non sembrò neppure così inconsueto per New York in una frenetica mattina di fine estate. Molti insegnanti proseguirono normalmente la loro attività. Poi ci fu il secondo boato che scosse numerosi edifici circostanti e si propagò per diversi isolati. E alcuni videro quello che stava accadendo proprio davanti alle finestre della loro scuola. Direttori e insegnanti cominciarono ad apprendere i primi frammenti di informazioni circa quel che stava accadendo. Capirono immediatamente di trovarsi nel mezzo di un evento assolutamente imponderabile, mentre gli occhi ansiosi di migliaia di bambini li scrutavano per ottenere una spiegazione plausibile a ciò che accadeva.

Gli adulti in posizione di responsabilità realizzarono in qualche modo che l'unica possibilità di prendere la decisione giusta era quella di rimanere tranquilli e aiutare i loro alunni a fare altrettanto. I bambini furono per lo più fatti accomodare nelle palestre o nei locali della mensa. Vennero distribuiti carta e colori agli alunni, i quali iniziarono a disegnare le immagini che erano riusciti a vedere prima che le finestre venissero schermate. Disegnarono immagini delle torri gemelle con quelli che pensavano fossero uccelli e farfalle che volavano giù dalle finestre.

Gli adulti avevano pochissime idee circa il da farsi. Prima che tutte le comunicazioni venissero interrotte, i supervisori stavano suggerendo alcune strategie. Ma quei supervisori si trovavano a più di un chilometro di distanza e non potevano davvero immaginare a cosa insegnanti e direttori stessero assistendo. Nel mezzo di profonda incertezza e pericolo, questi adulti furono costretti a prendere la decisione più importante della loro carriera di educatori: per salvare i bambini bisognava evacuare la scuola e correre verso un luogo più sicuro.

Una volta all'esterno, molti furono avvolti da una nuvola nera di polvere; i bambini camminavano e correvano mano nella mano, mentre alcuni insegnanti intonavano canzoncine e filastrocche molto conosciute che li distogliessero da quanto vedevano e sentivano tutt'intorno. Molte insegnanti si liberarono delle scarpe con i tacchi così da poter correre più velocemente. Un insegnante di terza classe ha dichiarato: "I due alunni di otto anni che tenevo per mano correvano alla mia stessa velocità. Non so bene cosa mi facesse andare avanti mentre mi precipitavo in quel fiume di gente in corsa... Ricordai, due o tre giorni dopo, che un bambino mi disse: 'Guardi! Persino i cani hanno paura'".

Miracolosamente, sebbene macerie e detriti caddero intorno a loro e la confusione regnasse

sovrana, tutti gli studenti e gli insegnanti riuscirono a mettersi in salvo. In quel momento, gli adulti di riferimento per i bambini fecero ricorso alla loro saggezza interiore, al loro coraggio e alla loro calma per evacuare in sicurezza e con successo intere scolaresche. Bambini che assistevano a spettacoli indicibili, in qualche modo, quel giorno, riuscirono a perseverare nella loro lunga marcia verso la salvezza e, sforzandosi di rinvenire un senso nel disastro, immaginarono che i corpi in caduta dalle torri gemelle fossero uccelli in volo².

Ciò che fece superare quella giornata a questo straordinario gruppo di adulti e bambini non fu certo la performance degli alunni all'ultimo compito in classe. Quel giorno, dovendo fronteggiare gli esami più duri posti dalla vita, la questione della preparazione scolastica assunse una posizione secondaria rispetto alla questione della preparazione interiore. Per qualche motivo, alcuni direttori, insegnanti e studenti erano in possesso delle risorse interiori necessarie ad entrare in connessione con il loro più profondo buon senso. Nel mezzo della devastazione che li circondava, essi furono in grado di conservare la calma e l'equilibrio. Partendo da uno stato interiore di allerta rilassata, essi furono capaci di prendere le decisioni giuste, quelle che li avrebbero condotti tutti alla salvezza.

Essendomi trovata a Manhattan quel giorno ed essendo tra coloro che accorsero a fornire aiuto agli insegnanti e agli studenti di Ground Zero, riuscii a comprendere a fondo alcune verità. Divenni più profondamente consapevole che le prove più dure della vita possono presentarsi sul cammino di un bambino in qualsiasi momento e che noi adulti non possiamo proteggere i nostri piccoli da circostanze al di là del nostro control-

lo. La questione più urgente è come fare a fornire ai bambini la forza interiore di cui necessitano per affrontare sia le sfide complesse che le grandi opportunità che si presentano loro. È possibile coltivare i "modi di essere" che hanno aiutato studenti e insegnanti di Ground Zero a conservare la calma e l'equilibrio nel mezzo di tanta incertezza e inconsapevolezza?

Se è certamente possibile affermare che gli insegnanti e i bambini quel giorno misero in campo le risorse interiori di cui avevano bisogno, cosa è necessario fare per riempire quel pozzo da cui essi attinsero così ampiamente? Con l'accumularsi delle tensioni della vita moderna sui bambini di oggi, come possiamo nutrire la disposizione di mente, corpo e cuore necessaria ad allentare continuamente la pressione?

Nel giugno 2002, nell'ambito delle riflessioni sull'anno scolastico appena trascorso, uno scolaro di una scuola elementare ad un isolato dall'ex World Trade Center guardò l'insegnante dritto negli occhi e disse: "Non dimenticherò mai che quel giorno tu mi hai tenuto la mano e non hai mollato". Quelli di noi che si stanno prendendo cura di un bambino devono ricordare quanto sia importante nutrire le nostre vite interiori in modo che possiamo offrire ai nostri bambini il tipo di sostegno di cui hanno bisogno per sviluppare la loro forza interiore. Non dobbiamo mollare fino a quando non avremo aiutato i nostri bambini ad avvertire quella sicurezza interiore.

Di cosa parla questo manuale

Sin dall'11 settembre 2001 mi sono occupata di fornire a migliaia di bambini e adulti le abilità e le strategie per aiutarli a tranquillizzare la mente, calmare il corpo e identificare e gestire più efficacemente le emozioni. In qualità di fondatrice e responsabile del Programma di Resilienza

2. Le storie dell'11 settembre sono tratte dalla Prefazione, dal Capitolo 1 e dal Capitolo 9 di Grolnick M. (a cura di), *Forever After: New York City Teachers on 9/11*, Teachers College Press, 2006. Uso consentito.

Interiore, ho constatato che il riuscire ad avere maggior controllo dei propri pensieri, delle proprie emozioni e del proprio corpo può costituire una sorta di armatura interna che dà ai bambini la preparazione interiore di cui hanno bisogno per affrontare le sfide e le opportunità della vita. Questo testo offre idee e strategie di tipo pratico, per voi e per i bambini affidati alle vostre cure, che mirano a sviluppare la capacità di apprezzare il silenzio e la calma, grazie alla regolare condivisione di momenti di tranquillità, e a farvi divenire più abili nel gestire lo stress. Esso vi offre l'opportunità di pianificare del tempo a favore della vostra famiglia che serve a (ri)portare equilibrio, nuova linfa e tranquillità alla vostra vita. Patrice Thomas scrive, nel testo *The Power of Relaxation*, di un tempo dedicato alla tranquillità da trascorrere con i bambini, che viene definito “tempo del cuore e dell'anima”³.

Ciascuno di voi può decidere quale nome dargli e potrebbe essere un'ottima idea quella di coinvolgere i bambini nella scelta del nome.

La cosa più importante è che si decida di concedersi in maniera regolare questo “tempo del cuore e dell'anima” come parte della propria routine familiare. In secondo luogo, utilizzando il CD e il materiale di accompagnamento, vi state dando l'opportunità di sviluppare alcune abilità concrete nel coltivare la forza interiore e l'intelligenza emotiva, sia vostre che dei vostri bambini.

A seconda dell'età del vostro bambino (o bambini), il viaggio sarà diverso. I bambini più piccoli, ad esempio, hanno ancora una notevole capacità di accedere alle dimensioni interiori che verranno qui esplorate. Essi possiedono ancora la capacità di vedere al di sotto della superficie delle cose. Sono pieni di meraviglia e stupore e sanno giocare in modo creativo. A volte essi avvertono cose che agli adulti è spesso necessario

più tempo per percepire o sapere. Per esempio, i bambini più piccoli sono capaci di prendere rapide decisioni intuitive circa le persone con cui fare amicizia. Quando tuttavia questo aspetto del bambino non è affermato e visibile, esso diventa nascosto e represso. Come risultato, i bambini piccoli possono perdere il contatto con una parte di essi già abbastanza ben sviluppata.

Purtroppo, man mano che i bambini crescono, ricevono spesso messaggi – espliciti e impliciti – relativi al fatto che le straordinarie esperienze della loro vita interiore non rappresentano una parte “accettabile” della loro realtà. Iniziano a pensare che forse non è possibile sapere cose in maniera intuitiva o avere profonda compassione per qualcuno, perché non sono grandi abbastanza per farlo. Con la crescita, la consapevolezza della propria vita interiore diventa sempre più repressa, dimenticata e segreta. L'adolescenza offre l'opportunità di riaprire quel filone di ricerca, tuttavia in questa fase i ragazzi si scontrano spesso con la tendenza degli adulti a ignorare o a banalizzare le esperienze trascendentali. Quello che complica la faccenda è che pochi di noi sanno cosa vuol dire essere allevati ed educati in quel modo. Se speriamo di avere la possibilità di coltivare un tale approccio con i nostri figli, ognuno di noi avrà bisogno di trovare modelli ed esperienze positivi che possano dimostrarci come vivere in modo più completo.

Il suggerimento è quello di iniziare a praticare questo tipo di lavoro con i bambini già a partire dai cinque anni. I bambini di quell'età cercano suggerimenti da parte dei genitori circa ciò che è prudente esplorare e cosa non lo è. Svolgere questi esercizi con bambini di ogni età comunica loro chiaramente il messaggio che noi sappiamo riconoscere e valorizzare le loro capacità interiori. Ed è importante svolgerli con regolarità per ottenere i benefici che possono fornire. L'obiettivo è quello di apportare, attraverso l'uso

3. Thomas P., *The Power of Relaxation*, Redleaf Press, St. Paul (MN) 2003.

di queste tecniche, calma ed equilibrio ad ogni aspetto della vostra vita e di quella dei vostri figli. Sebbene in questo libro si parli di genitori che assumono l'iniziativa nell'insegnare quelle abilità ai bambini a casa, gli insegnanti possono anche offrire quelle stesse strategie all'interno della classe. Tutte le suggestioni e gli approcci di questo libro sono infatti applicabili e adattabili sia all'ambiente domestico che a quello scolastico. Ho deciso di concentrarmi su due pratiche, nel libro e nel CD, per costruire la resilienza interiore e aumentare l'intelligenza emotiva nei bambini:

1. rilassare il corpo (attraverso un progressivo rilassamento muscolare e un esercizio di "scansione" corporea);
2. concentrare la mente (attraverso un esercizio di presenza mentale consapevole).

Questo capitolo descrive alcuni benefici derivanti dall'insegnare ai bambini a praticare regolarmente il rilassamento e include una rassegna degli studi alla base di questo lavoro.

Il capitolo "Preparazione degli esercizi per calmare il corpo e concentrare la mente" fornisce alcuni principi guida e si concentra sul ruolo degli adulti nel creare un ambiente di apprendimento accogliente, necessario affinché questo manuale porti i suoi frutti.

I tre capitoli successivi sono dedicati rispettivamente a ciascuno dei seguenti gruppi di età: dai cinque ai sette anni, dagli otto agli undici e dai dodici in su. Ciascun capitolo include esercizi, concepiti su misura per ciascun gruppo di età, da effettuare sia prima che dopo aver ascoltato il CD. Il CD offre poi delle esercitazioni guidate (di contemplazione), create da Daniel Goleman, adeguate all'età del vostro bambino.

Infine il capitolo "Preparare i giovani a condurci nel ventunesimo secolo" riassume alcuni dei passi che è possibile intraprendere per assicurare la

sostenibilità a lungo termine di questi sforzi per conto dei bambini.

Le idee e le strategie presentate qui non vanno intese come soluzione alle varie problematiche di tipo educativo, comportamentale e di salute che i bambini affrontano. È comunque utile, a bambini e adulti, avere a disposizione meccanismi interni che riducano la reazione di stress del corpo. Alcuni dei benefici, per voi e per i bambini di cui vi prendete cura, sono i seguenti:

- Accresciuta auto consapevolezza e comprensione di sé.
- Maggiore abilità nel rilassare il corpo e allentare la tensione fisica.
- Migliore concentrazione e abilità a prestare attenzione, fattori critici per l'apprendimento.
- La capacità di affrontare situazioni stressanti più efficacemente creando una modalità di reazione agli agenti stressanti più rilassata.
- Maggiore controllo sui propri pensieri, con esclusione dei pensieri sgradevoli.
- Maggiore opportunità per una comunicazione e comprensione più profonda tra genitore e bambino, a causa della condivisione regolare di pensieri e sentimenti.

Non appena ci si sarà avviati sul percorso di regolare condivisione di momenti di tranquillità con ciascuno dei vostri bambini, si auspica che i benefici siano anche vostri. Svilupperete probabilmente un livello superiore di auto consapevolezza e comprenderete più a fondo chi è vostro figlio. Avvalendovi di questi momenti programmati di presenza piena con i vostri bambini, con modalità diverse dal passato, potreste scoprire di essere in grado di portare un nuovo livello di consapevolezza del momento presente ad altre parti della giornata. Spero vi possa aiutare a divenire più disponibili verso voi stessi e verso i vostri figli in generale cosicché anche voi pos-

siate affrontare più efficacemente gli elementi di stress e godere appieno, con la consapevolezza del cuore e dell'anima, dell'essere genitori.

Cosa dice la ricerca circa l'insegnamento di esercizi di rilassamento finalizzati a ridurre lo stress e accrescere il benessere

È evidente quanto sia grave il problema dello stress non gestito nella nostra società. Si stima che una percentuale compresa tra il 70 e il 90% di tutte le visite mediche effettuate oggi negli Stati Uniti sia relativa a disturbi legati allo stress⁴. Da uno studio decennale, risultava che le persone incapaci di gestire lo stress in modo efficace presentavano un tasso di mortalità più alto del 40% rispetto alle persone non sofferenti di stress⁵. La nostra società è orientata in direzione di "rimedi tampone" quando ci si presentano le sfide della vita. Assumiamo medicine e le facciamo assumere ai nostri bambini. Gli americani consumano cinque milioni di tranquillanti all'anno nel tentativo di tenere sotto controllo lo stress⁶.

Anche la vita dei bambini è oggi molto più caratterizzata dallo stress. Quando gli adulti vivono ad un ritmo accelerato e frenetico, i bambini ne subiscono le conseguenze. La stessa società statunitense ha subito numerosi cambiamenti che hanno prodotto un aumento della pressione sui bambini e ne hanno messo a rischio l'infanzia. Tanti genitori lavorano molte ore al giorno e consentono all'attività lavorativa di interferire nelle loro vite, comunque e dovunque. Di conseguen-

4. Rosch P.J., *Job stress: America's leading adult health problem*, "USA Magazine", maggio 1991.

5. Eysenck H.J., *Personality, stress, and cancer: Prediction and prophylaxis*, "British Journal of Medical Psychology", 61 (1988), 57-75.

6. Wayne D., "Reactions to Stress" (febbraio 1998), disponibile online su www.wovenstory.com/wellness.

za, un numero sempre più alto di bambini trascorre buona parte della giornata con varie figure deputate a prendersene cura. Vi è poi la costante pressione sui bambini affinché conseguano buoni risultati scolastici in età sempre più giovane, e anche la scuola è diventata dunque una grossa fonte di stress per loro.

Troppi giovani oggi vivono difficoltà legate alla salute mentale e all'adattamento, e la nostra società non impiega risorse adeguate a fornire aiuto e attenzione. Si stima che un individuo su cinque nella fascia compresa tra i nove e i diciassette anni abbia un disturbo mentale diagnosticabile⁷. Il fatto è che un numero sempre più alto di bambini entra nella scuola già in condizioni critiche, impreparato, sia cognitivamente che emotivamente, ad apprendere. Nello stesso tempo, gli educatori affrontano la sfida di aspettative esterne sempre più alte mentre, nello svolgimento del proprio lavoro, sono costretti a confrontarsi con risorse interne sempre meno consistenti.

Spesso i sintomi di stress non gestito nei bambini vengono erroneamente scambiati per comportamenti inappropriati da reprimere. I bambini vengono rimproverati da insegnanti e genitori per azioni che sono in realtà reazioni dovute allo stress, piuttosto che a un cattivo comportamento intenzionale. La situazione diviene una spirale discendente, in cui una reazione di stress si alterna ad un'altra, e sia gli adulti sia i bambini vi rimangono intrappolati.

Un sondaggio condotto dall'agenzia nazionale Kids Poll ha effettuato uno studio su 875 bambini, tra i nove e i tredici anni, circa le cause dello stress e le strategie più utilizzate per gestire lo stress. Le tre fonti principali di stress riferite erano i voti, la scuola e i compiti (36%), la famiglia (32%) e gli amici, i coetanei, i pettegolezzi e

7. Shafer D., Fischer P. et al., *The NIMH Diagnostic Interview Schedule for Children*, "Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry", 35 (1996), 865-77.

le molestie (21%). Le tre strategie più utilizzate erano giocare o fare qualcosa di attivo (52%), ascoltare musica (44%) e guardare la TV o giocare ad un video gioco (42%). Delle dieci strategie più utilizzate, nessuna comportava l'introspezione o la contemplazione, a differenza delle strategie che esploreremo in questo testo. Emergeva tuttavia un aspetto positivo, e cioè che il 75% degli interpellati riferiva della necessità di avere accanto i genitori, per trascorrerci del tempo insieme, nei momenti difficili⁸. Ciò può costituire un punto a vostro favore, se deciderete di sperimentare alcune delle nostre tecniche con i vostri figli. Quelle strategie vi aiuteranno non soltanto a gestire meglio il loro stress ma anche a fornire loro del tempo di qualità in vostra compagnia. Noi adulti abbiamo vissuto la nostra infanzia in un mondo completamente diverso da quello che i nostri bambini si trovano ad affrontare. Il mondo di oggi presenta fattori stressanti di ogni genere, che non esistevano neppure al tempo della nostra infanzia. In qualità di insegnante elementare negli anni Settanta e, successivamente, di dirigente nelle scuole di New York, ho iniziato a notare quanto fosse seriamente in declino lo sviluppo sociale ed emotivo dei giovani. I bambini che vedevo arrivare a scuola erano sempre più aggressivi, disobbedienti, impulsivi, tristi e soli. In effetti, lo psicologo Thomas Achenbach dell'Università del Vermont ha confermato ciò che avevo osservato. Il suo studio pionieristico, condotto su migliaia di bambini americani, alla metà degli anni Settanta e poi nuovamente verso la fine degli anni Ottanta, confermò che quanto avevo notato era vero. I bambini americani – dai più poveri ai più ricchi – mostravano un declino a tutto campo nei risultati su oltre quaranta indicatori atti a definire una serie di capacità emotive e sociali⁹.

8. Tratto da http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/kids_stress.html.

9. Lo studio di Thomas Achenbach è illustrato da Goleman D. in "The educated heart", *Common Boundary*, novembre/dicembre 1995.

Il paradigma dominante in risposta al declino delle capacità socio-emotive nei bambini si concentrò sul tentativo di identificazione dei fattori di rischio che determinavano quel comportamento antisociale. Per quasi due decenni le scuole hanno condotto delle "guerre preventive", come la "guerra alle droghe", per cercare di ridimensionare gli atteggiamenti negativi. Negli ultimi due decenni abbiamo assistito ad un cambiamento in senso positivo dei paradigmi. Studiosi e praticanti stanno studiando il concetto di resilienza – l'abilità innata che tutti possediamo di auto-correggerci e svilupparci a dispetto delle sfide che la vita ci pone. Bonnie Bernard, una pioniera nel campo dei metodi educativi basati sui punti di forza, ci ha aiutati a osservare in che modo i punti di forza e le capacità dei giovani possano essere sviluppati così da proteggerli dal danno potenziale che queste circostanze rappresentano¹⁰. Questo filone di ricerca ha un'attinenza diretta per noi che pensiamo di coltivare la forza interiore nei bambini attraverso un regolare esercizio di distensione della mente e di rilassamento del corpo.

La ricerca mirante alla costruzione della resilienza punta inoltre su uno dei fattori protettivi più importanti che un bambino possa avere: la presenza di almeno un adulto amorevole e solidale (ancor meglio se ce ne sono tanti), che crede nel suo valore. I bambini hanno bisogno di adulti che siano per loro punti di riferimento stabili, che non si stanchino mai di prendersene cura. Hanno anche bisogno di apprendere abilità socio-emotive concrete, insegnate sia a casa che a scuola, e necessitano di numerose opportunità di mettere in pratica quelle abilità in modo da averle a disposizione ogniqualvolta sia necessario utilizzarle. Gli esercizi di questo testo rafforzano tutte le tre condizioni menzionate.

10. Bernard B., *Resiliency: What We Have Learned*, West Ed, San Francisco 2004.

Cosa sappiamo specificamente circa i benefici dell'insegnare in modo sistematico ad adulti e bambini a rilassare il corpo e a concentrare la mente come modalità per costruire la resilienza? Sono stati pubblicati centinaia di studi, alcuni in riviste con *peer review*, sui benefici (in particolare) della tecnica di rilassamento chiamata "Riduzione dello stress basata sulla presenza mentale" o "Mindfulness" (MBSR), frutto del lavoro di Jon Kabat-Zinn, fondatore dello Stress Reduction Program presso la Scuola medica dell'Università del Massachusetts. Kabat-Zinn studiò innanzitutto l'uso di pratiche di presenza mentale con pazienti adulti sofferenti di dolori cronici. Scopri che i pazienti facevano registrare, oltre alla diminuzione dei dolori, un abbassamento della pressione sanguigna e un maggiore senso di benessere. Attualmente diverse versioni di MBSR sono impiegate in più di duecento centri medici in tutto il paese, per curare non soltanto i dolori cronici ma anche i disturbi cardiovascolari e gli effetti delle terapie anticancro¹¹.

Kabat-Zinn condusse anche uno studio con pazienti affetti da psoriasi e scoprì che quelli a cui era stata insegnata una pratica meditativa di presenza mentale guarivano quattro volte più velocemente rispetto al gruppo di controllo. Nel 2001, Kabat-Zinn effettuò uno studio su persone non affette da gravi problemi di salute ma che certamente subivano una buona dose di stress derivante dal quotidiano. In questo studio, i volontari erano assegnati in modo casuale al gruppo di controllo o al gruppo sperimentale. Al gruppo sperimentale era richiesto di imparare e mettere in pratica esercizi che includevano le due strategie di rilassamento presentate in questo libro e nel CD: la meditazione di presenza mentale e le scansioni corporee. L'azione includeva anche

11. *Mr. Mindfulness: Living in the Moment Is Tough, Even for the Idea's Leading Exponent. Just Ask Jon Kabat-Zinn*, "Washington Post", July 12, 2005, F1.

lo Yoga. Dopo tre mesi, il gruppo che praticava le strategie di rilassamento in modo regolare mostrò un decremento del 46% di sintomi fisici quali raffreddore, mal di testa eccetera; un decremento del 44% del disagio psicologico e infine una riduzione del 24% della reazione di stress ai problemi quotidiani. Il gruppo di controllo non mostrò cambiamenti significativi nei livelli di stress¹².

Il dottor Richard Davidson, professore di psicologia e psichiatria all'Università del Wisconsin a Madison, ha pure contribuito alla ricerca sui benefici dell'insegnamento delle strategie di rilassamento agli adulti. Attraverso vari studi da lui condotti nel corso degli anni sugli effetti della meditazione, sappiamo adesso che queste strategie aumentano la materia grigia, apportano miglioramenti al sistema immunitario, riducono lo stress e accrescono il senso di benessere. Uno studio più recente del dottor Davidson ha tentato di esaminare il modo in cui la meditazione influenza l'attenzione. Poiché la meditazione può essere considerata una sorta di allenamento mentale dell'attenzione, egli decise di prendere in esame la questione del se la meditazione potesse avere un impatto significativo su prestazioni che richiedono intenzionalità. Egli concluse che l'attenzione sembrerebbe essere una abilità flessibile, da allenare. I partecipanti con all'attivo tre mesi di esperienza meditativa intensa furono infatti in grado di svolgere meglio un test di attenzione chiamato "istante attenzionale". Egli decise di utilizzare l'istante attenzionale per esplorare il legame tra meditazione e attenzione, perché quest'ultima era considerata una proprietà immutabile del sistema nervoso. Comunque, la ricerca iniziale suggerisce l'idea che l'attenzione può migliorare con l'esercizio. Questa nuova scoperta potrebbe avere implicazioni

12. *Into the Well: Wherever You Go, Be Mindful*, "Washington Post", agosto 14, 2001, F3.

importanti per quanto riguarda i bambini e l'apprendimento¹³.

Fino a poco tempo fa, molta della ricerca sugli effetti di questo tipo di esercizi era condotta sugli adulti. Intorno al 2006 è stata avviata una ricerca scientifica più rigorosa – con l'impiego di dati misurabili che producessero risultati riproducibili – circa gli effetti delle tecniche di rilassamento sui bambini. Oggi sono in atto numerosi studi negli Stati Uniti e in Canada. L'*Inner Resilience Program*, di cui sono cofondatrice e che dirigo, costituisce un tentativo di ricerca in quella direzione. Attraverso il supporto di Metis Associates, Inc., abbiamo condotto una ricerca empirica originale utilizzando un piano sperimentale che prendeva in esame l'impatto che il nostro aveva su un gruppo selezionato di insegnanti, studenti e classi di New York. In totale, presero parte alla ricerca 57 insegnanti delle scuole pubbliche di New York, insieme a 857 studenti del terzo, quarto e quinto grado – di cui metà faceva parte del gruppo di trattamento e metà del gruppo di controllo. Nell'ambito del nostro intervento, gli insegnanti vennero sottoposti alle pratiche di rilassamento incluse in questo testo, e successivamente venne loro insegnato il modo in cui insegnare quelle abilità ai loro studenti servendosi del nostro percorso "*Building Resilience from the Inside Out – Grades K-12*" (Costruire la resilienza dall'interno – Dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di primo grado).

Le analisi esaminarono le differenze fra i partecipanti dei gruppi sperimentale e di controllo su tutti i risultati misurati. L'analisi tra gruppi mise in evidenza parecchi risultati interessanti e piuttosto rilevanti riguardo al benessere degli insegnanti, tra i quali riduzione dei livelli di stress, aumento dei livelli di attenzione e presenza mentale e l'instaurarsi di una maggiore fiducia rela-

13. *Study Suggests Meditation Can Help Train Attention*, "New York Times", 8 maggio 2007.

zionale fra gli insegnanti all'interno del gruppo sperimentale. Per di più, gli studenti del terzo grado degli insegnanti del gruppo sperimentale sentivano di avere molta più autonomia e ascendente all'interno delle loro classi alla fine dell'anno scolastico rispetto all'inizio, e l'analisi del benessere degli studenti indicava che il programma aveva un forte impatto positivo nel ridurre i livelli di frustrazione degli studenti del terzo e quarto grado¹⁴.

Molti di noi che stanno intraprendendo questa rigorosa ricerca scientifica sono incoraggiati dalle scoperte preliminari. Coloro che hanno insegnato queste abilità ai bambini sono stati rincuorati dai cambiamenti che hanno notato. Ad esempio, Kimberly Schonert-Reichl, della University of Columbia in Canada, ha osservato che i bambini a cui era stata insegnata una tecnica di presenza mentale simile a quella di questo libro erano "meno aggressivi; meno maldisposti nei confronti degli insegnanti; più attenti in classe e parlavano di sentimenti più positivi, incluso un maggiore ottimismo". Susan Smalley, che dirige il *Mindfulness Awareness Research Center* (Centro di ricerca di consapevolezza della presenza mentale) alla UCLA, ha pure riscontrato risultati positivi derivanti dall'insegnamento di queste tecniche agli adolescenti con disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD). Ha scoperto che l'apprendimento di tecniche di presenza mentale riduce in loro l'ansia e ne accresce la capacità di concentrazione. Molti altri studi, più rigorosi, sono in atto. Nel frattempo, si continuano a sperimentare di prima mano i benefici che tale tipo di approccio può avere sui bambini¹⁵.

14. Simon A., Harnett S., Nagler E., Thomas L., *Research on the Effect of the Inner Resilience Program on Teacher and Student Wellness and Classroom Climate: Final Report*, Metis Associates, New York 2009.

15. Suttie J., "Mindful Kids, Peaceful Schools", *Greater Good*, estate 2007.

Elementi caratterizzanti la psicologia dei bambini tra i cinque e i sette anni

I bambini tra i cinque e i sette anni sono contraddistinti da naturale curiosità, meraviglia e gioia verso il mondo che li circonda. Per questo reagiranno probabilmente in modo positivo – con interesse e disponibilità – all’idea di imparare cose nuove su come calmare la mente e rilassare il corpo. Inoltre, essi sono ben felici di poter trascorrere del tempo “da soli” con i genitori e gradiscono prendere parte ad attività collettive. Questo speciale momento di tranquillità può essere di aiuto ai bambini per esprimere i propri sentimenti e pensieri e comunicare loro un senso di calore e sicurezza. Avere l’opportunità di usufruire in modo regolare di un momento con i genitori consente ai bambini tra i cinque e i sette anni di cominciare a dar voce alle proprie preoccupazioni o agli interrogativi complessi, che richiedono un’atmosfera di maggiore tranquillità per essere espressi.

Anche se i bambini di questa età possono avere difficoltà ad esprimere a parole ciò di cui hanno consapevolezza, sembra adesso essere più chiaro che i bambini piccoli hanno la capacità di separare i pensieri presenti nella loro mente

dalle persone e dalle cose fuori di essi³⁰. Poiché le abilità dei bambini in questo campo sono in fase di sviluppo, vostro figlio potrebbe non essere in grado di comprendere la ragione per cui sta prendendo parte al percorso propostogli, ma reagirà comunque agli esercizi, alle immagini e all’aspetto ludico che le attività presentano, specialmente quando le attività sono effettuate regolarmente sotto forma di abitudini e routine. Invitare, ad esempio, vostro figlio a mettere in pratica le attività dicendogli semplicemente: “È necessario che ti calmi” potrebbe non bastare se cova qualche motivo di turbamento. Ma se invece gli direte: “Vuoi fare un bel respiro e ascoltare il CD rilassante o provare a fare qualche respiro profondo con il tuo compagno di respirazione?”, dopo aver effettuato più volte quel rituale, il bambino inizierà a percepirla i benefici e magari perfino a dirsi di aver bisogno di prendere una pausa con il suo compagno di respirazione quando sente di essere turbato.

Il cervello di un bambino piccolo subisce delle modifiche a livello fisiologico come risultato delle esperienze ambientali. Le connessioni neurali (sinapsi) sono in rapida evoluzione in questa fase e determinate opportunità particolarmente valide – come quelle fornite nel manuale e nel CD – hanno un effetto molto positivo sullo sviluppo del cervello.

30. Wilde Astington J., “Theory of mind goes to school,” *Educational Leadership* 56, n. 3, novembre 1998, 46-48.

1

Esercizio

Rilassarsi: rilassamento muscolare progressivo

Questo esercizio corrisponde alla Traccia 1 del CD

In questa sessione i bambini familiarizzano con l'idea di trascorrere in maniera regolare momenti di tranquillità insieme a voi che li aiutino a calmare la mente e rilassare il corpo. Impareranno a confrontare come ci si sente in uno stato di rilassamento e in uno stato di tensione. Apprenderanno due pratiche per rilasciare la tensione accumulata nel corpo: la respirazione addominale profonda e il rilassamento muscolare progressivo. Aiuterete il vostro bambino a praticare la respirazione addominale attraverso un "compagno di respirazione" – un giocattolo morbido che potrebbe essere posto sul suo ventre. Dopo un'esperienza guidata del CD consistente nella tensione e nel rilassamento di vari muscoli, gli proporrete i "diari di riflessione" – un luogo in cui entrambi potrete regolarmente esplorare i vostri sentimenti relativi all'esperienza attraverso l'arte, la scrittura o altri tipi di riflessione.

Prima di ascoltare il CD

Di cosa avete bisogno

- una campanella o un sonaglino;
- un pupazetto di stoffa o di peluche (approssimativamente delle dimensioni del pugno del bambino);
- il testo *Costruire l'intelligenza emotiva*;
- un lettore CD e il CD *Costruire l'intelligenza emotiva* con la traccia n. 1 "Rilassarsi: età 5-7 anni";
- due diari: uno per voi e uno per il vostro bambino (potete usare carta, penne, colori a matita, evidenziatori, spago o nastri per realizzare il vostro diario oppure acquistare quaderni con le pagine bianche);
- un momento e un luogo tranquilli per sedere insieme al vostro bambino; lo spazio deve essere abbastanza grande da potervi anche distendere.

Tempo necessario

30 minuti

Idee e abilità

I bambini:

- impareranno a stabilire un confronto tra le diverse condizioni del proprio corpo quando sono calmi e quando sono stressati;

- faranno pratica di respirazione addominale profonda per rilassare il proprio corpo;
- sperimenteranno il rilassamento del proprio corpo attraverso la tensione e il rilassamento progressivi di vari muscoli

Cosa bisogna ricordare

Uno dei modi migliori e più semplici per liberarsi della tensione e dello stress accumulati al proprio interno è attraverso la respirazione addominale profonda.

Allo scopo di lasciar andare lo stress attraverso la tensione e il rilassamento progressivi dei muscoli, è importante mantenere la tensione in ciascuna area del corpo per pochi secondi e poi rilassare i muscoli contratti velocemente, anziché gradualmente.

Allestire lo spazio

- Innanzitutto presentate al vostro bambino le cose nuove che imparerete insieme lavorando con il manuale e con il CD. Potreste dire qualcosa come:

Trascorreremo del tempo speciale insieme, dei momenti di tranquillità, magari un paio di volte a settimana. E durante questi momenti, ci eserciteremo con alcune cose che possiamo fare ogni volta che sentiremo il bisogno di rilassare il nostro corpo e stare tranquilli.

- Spiegate al vostro bambino che intendete iniziare sempre il tempo speciale insieme con un po' di silenzio e che scuoterete la campanella una volta sola, chiedendogli di ascoltarne il suono finché sentirà che ha smesso di suonare e di alzare la mano quando non sentirà più il suono. Siate pazienti con il vostro piccolo, specialmente se il silenzio è qualcosa di insolito per lui o lei. Potrebbe volerci del tempo perché possa apprezzare appieno le opportunità che il silenzio offre.
- Spiegate che lo aiuterete a notare le condizioni del suo corpo quando è preoccupato o turbato per qualcosa e successivamente ad analizzare le condizioni del suo fisico quando si sarà nuovamente rilassato. La seguente attività si basa sul gioco creativo, che rappresenta il modo in cui i bambini di questa età conferiscono senso al proprio mondo. Potreste iniziare dicendo:

Partiamo per un breve viaggio immaginario e fingiamo di salire fino alla cima di una montagna altissima... Alziamoci e indossiamo gli scarponi e i guanti da montagna [fate una pausa e indossate degli scarponi e dei guanti immaginari]. Ok, eccoci qui... Seguimi [Iniziate a camminare lentamente intorno alla stanza]

Attenzione, attenzione! Siamo finiti in una gigantesca pozzanghera fangosa... il fango è davvero profondo... stiamo affondando fino alle caviglie... è difficilissimo camminare... sembra quasi che i nostri piedi siano bloccati... riusciamo a malapena a sollevare i piedi... cerca di raggiungere e afferrare uno di quei rami su di noi... fai così. [Fingete di allungarvi, di afferrare e di tirare giù con i pugni serrati] Continua così... che fatica! Ce l'abbiamo fatta. Siediamoci a riposare.

Analizzate insieme quello che avete provato:

Come stanno le tue gambe dopo aver camminato attraverso il fango?

E che sensazioni provavi nelle braccia, mentre afferravi i rami e ti tiravi su?

Hai notato come respiravi o come batteva il cuore? Mettiamoci una mano sul petto adesso.

A volte, possiamo notare delle differenze nel nostro corpo quando siamo turbati, preoccupati, o quando abbiamo lavorato duramente... Le nostre mani sono diverse; possono essere fredde e umide... Magari il nostro cuore batterà più velocemente... Anche il nostro respiro può cambiare. Noterai che il respiro è più corto e più veloce, e a volte lo tratteniamo...

Analizzate qualsiasi altra reazione del corpo che avrete notato.

- Adesso fate in modo che il vostro piccolo analizzi la condizione del suo corpo in una situazione di calma:

Torniamo a immaginare il posto in cui siamo appena stati. Quindi riprendiamo a camminare. [Iniziate a camminare lentamente e fermatevi] Immaginiamo che durante il nostro cammino arriviamo ad una spiaggia in un caldo pomeriggio d'estate. Stendiamoci e mettiamoci comodi e avvertiamo la sensazione della sabbia fresca sulla schiena. [Distendetevi] Vediamo se riusciamo a sentire le onde del mare, una dopo l'altra... Avverti la sensazione di rilassamento stando disteso sulla sabbia... Resta disteso per qualche momento con il corpo completamente rilassato... [Fate una pausa di circa dieci secondi] Molto bene... Adesso rialzati lentamente e chiedi a te stesso: Come stanno le mie gambe adesso? E le braccia e le mani? E il respiro e il battito cardiaco?

Le nostre mani potrebbero essere calde. Il nostro respiro si sarà magari fatto più lento e più profondo. Hai avvertito una sensazione di rilassamento nelle gambe e nelle braccia? Anche il battito del tuo cuore potrebbe essere più lento.

Analizzate qualsiasi altra reazione del corpo che avrete notato.

- Dite al vostro bambino che questo momento speciale da trascorrere insieme può aiutarci ad apprendere in che modo calmarci quando ne avvertiamo il bisogno.

La respirazione addominale

- Spiegate al vostro piccolo che avere consapevolezza del modo in cui respiriamo è un aspetto molto importante nell'imparare a tranquillizzare la mente e rilassare il corpo quando siamo turbati:

Un modo per rilassarci è respirare molto profondamente.

- Chiedete al vostro bambino di distendersi comodamente sul pavimento iniziando a prestare attenzione alla respirazione e di notare in che punto avverte l'aria entrare e uscire. Poggiate un giocattolino morbido (delle dimensioni di un piccolo pugno) sulla pancia del bambino, in modo che possa vedere quale parte del suo corpo si solleva quando inspira. Potreste presentare il giocattolo come un compagno di respirazione. Possiamo renderci conto se stiamo respirando profondamente quando vediamo che, oltre al torace, anche la pancia si solleva e si abbassa. Potreste dire questo:

Prendi un respiro e cerca di notare dove va a finire. Si solleva il torace? Si solleva qualche altra parte del tuo corpo? Adesso espira. Quale parte del tuo corpo si muove?

Quando respiriamo molto profondamente, non si solleva soltanto il nostro torace ma anche la nostra pancia. Proviamo a vedere se riusciamo a portare l'aria fino alla nostra pancia guardando il pupazzetto. Vediamo se riesci a farlo andare su quando inspiriamo.

Inspira contando fino a 4: 1, 2, 3, 4.

Espira: 1, 2, 3, 4.

Ripetete alcune volte finché il piccolo non sia riuscito a far sollevare il pupazzetto sulla propria pancia inspirando e a farlo abbassare espirando. Se il bambino non riesce ancora a far scendere tutto il fiato fino alla pancia, potreste favorire il movimento ponendogli delicatamente una mano sul ventre.

- Spiegate che maggiore è la quantità d'aria che si inspira, tanto meglio sarà per il nostro corpo. La stessa cosa vale per l'aria che espiriamo. Fa bene al nostro corpo respirare profondamente, fare entrare e fare uscire tutta l'aria che possiamo. In tal modo, aiutiamo il nostro corpo a funzionare meglio. È come fornire al nostro corpo il cibo di cui necessitiamo per stare bene in salute.



Ascolta il CD

(Tenete il CD a portata di mano, pronti a far partire la traccia “Rilassarsi: età 5-7 anni”, che utilizzerete per la parte restante dell'attività)

- Fate ora lentamente sedere il vostro piccolo. Ditegli che state per ascoltare insieme un CD che vi guiderà entrambi in un'esperienza rilassante per il vostro corpo. Spiegate che la persona che ha creato la traccia del CD che state per ascoltare è un signore di nome Daniel Goleman. Potreste dire così:

Allora, una delle cose che faremo ogni volta che trascorreremo questo tempo speciale insieme, sarà ascoltare un CD, creato da un signore di nome Daniel Goleman, che sa molte cose su come aiutare la gente a calmarsi. Le cose che ascolteremo ci aiuteranno a rilassare tutte le parti del nostro corpo.

Ti accorgerai che il tuo corpo si rilasserà e che la tua mente si concentrerà su alcuni elementi. Quasi sicuramente ti sentirai più rilassato. Quello che stiamo per imparare oggi può essere usato anche in qualche altra occasione in cui saremo turbati o spaventati. Più faremo pratica e più sarà facile calmarci o rilassarci quando ne avremo bisogno. Sei pronto? Farò anche un'altra cosa con te.

Stendiamoci di nuovo sul pavimento. Il CD ci dirà di concentrare lentamente la nostra attenzione su parti diverse del nostro corpo. Innanzitutto contrarremo quella parte con molta energia e la terremo in tensione per un po', e poi la faremo rilassare velocemente.

Potreste dimostrare al bambino quello che intendete serrando un pugno e contando fino a cinque, poi rilassandolo e contando fino a dieci.

- Adagiatevi comodamente sul pavimento avendo il compagno di respirazione del vostro piccolo a portata di mano.
- Iniziate l'ascolto del CD.

Per bambini da cinque a sette anni: 6:06 minuti

Benvenuti a questo speciale momento di tranquillità da trascorrere insieme. Impareremo cosa fare per rilassarci e ad osservare che sensazioni avvertiamo in varie parti del nostro corpo quando siamo rilassati: la testa, le spalle, le braccia e le mani, il ventre, le gambe – fin giù alla punta delle dita dei piedi.

Stendiamoci comodamente sul pavimento, distesi sulla schiena con le braccia lungo i fianchi; poggiate il vostro compagno di respirazione – che può essere un qualsiasi pupazetto di peluche delle dimensioni del vostro pugno – poggiate il vostro compagno di respirazione sulla pancia così che vi aiuti a ricordare di respirare in modo da far diventare il vostro ventre più grande.

Stiracchiatevi o dondolate un po' sui fianchi, se ne sentite il bisogno, e mettetevi a vostro agio. Lasciatevi andare completamente... e ora chiudete gli occhi.

Adesso ispirate profondamente con la pancia e cercate di avvertire la sensazione della vostra pancia che si gonfia come un pallone. Ispirate... dentro... dentro... dentro... E ora lentamente lasciate uscire l'aria: 1, 2, 3, 4.

E prendete un altro respiro profondo e notate la vostra pancia che si ingrossa e il vostro compagno di respirazione che si solleva: 1, 2, 3, 4... e fuori: 1, 2, 3, 4.

Adesso immaginate di avere una palla di argilla in ciascuna mano... Strizzate l'argilla con le mani... Stringete i pugni... Stringete... stringete... stringete... più strettamente che potete. E ora lasciate andare... Lasciate che l'argilla cada sul pavimento... Notate le vostre braccia rilassarsi... Lasciate rilassare le vostre mani... Lasciate rilassare le vostre dita... Lasciate rilassare le vostre braccia... completamente... mentre io conto fino a 5: 1, 2, 3, 4... 5.

Bene... Le vostre mani e le vostre braccia sono rilassate.

Ora sollevate le spalle verso le orecchie... Continuate a spingerle verso l'alto... più che potete... Continuate a spingerle verso l'alto ancora un po'... Ora lasciate andare e lasciate che le vostre spalle si rilassino... Lasciatele ricadere verso il basso... Lasciate rilassare le vostre spalle completamente... mentre conto fino a 5: 1, 2, 3, 4, 5... Perfetto... Le vostre spalle sono rilassate.

Adesso stringete le palpebre strettamente... Strizzate gli occhi come quando la luce del sole è troppo forte... Spalancate la bocca più che potete... come se foste sul punto di dare un morso enorme, e tirate la lingua fuori... Trattenete... trattenete... trattenete... Adesso lasciate andare e fate rilassare tutto il volto... Lasciate rilassare la vostra faccia e riposare mentre io conto fino a 5: 1, 2, 3, 4... 5. Il vostro viso ora è rilassato.

Ora provate a tirare la vostra pancia in dentro verso la schiena più che potete... e abbracciatevi in un grosso abbraccio... Continuate ad abbracciare tutta la parte centrale del vostro corpo più strettamente che potete... Abbracciate... abbracciate... abbracciate... Ora rilassatevi... lasciate ammorbidire la vostra pancia... Lasciate che il vostro torace si rilassi e lasciate che le vostre braccia cadano sul pavimento mentre conto fino a 5: 1, 2, 3, 4, 5... Bene... La vostra pancia e il vostro torace sono rilassati.

Adesso tendete le vostre gambe e i vostri piedi, rendendoli rigidi, e contraete tutte le dieci dita dei piedi... Continuate a trattenere le vostre gambe e a contrarre... E ora lasciate andare e rilassate... Avvertite le vostre gambe e i vostri piedi che riposano sul pavimento... mentre io conto fino a 5: 1, 2, 3, 4, 5. I vostri piedi e le vostre gambe sono rilassati.

E ora un'ultima volta... contraete tutto il vostro corpo... Contraete le mani... le braccia... le spalle... la faccia... la pancia... il torace... le gambe... i piedi... Contraete tutto e irrigidite il vostro corpo più che potete... E ora... lasciate andare. Lasciate rilassare tutto il vostro corpo mentre state distesi e avete come la sensazione di sciogliervi nel pavimento.

Ispirate con la pancia... e fuori... Ancora, dentro... e fuori... Ancora una volta da soli... Potete sentire il vostro respiro che vi rilassa.

Adesso concedetevi un po' di tempo per capire se qualche parte del vostro corpo potrebbe essere ancora contratta o non a posto... Controllate il vostro corpo e chiedetevi... i miei piedi sono rilassati? Avverto rilassa-

mento nelle gambe? Cosa sento nelle braccia? Prendete un po' di tempo per vedere in che condizioni si trova l'intero corpo... dalle punte delle dita dei piedi fino alla cima dei capelli. Cercate di capire come sta il vostro corpo in questo preciso momento.

Ora aprite lentamente gli occhi e iniziate a muovere le dita delle mani e dei piedi, stiracchiate il corpo e iniziate pian piano a mettervi seduti e sentite quanto è rilassato il vostro corpo. È fantastico! Avete appena imparato ad aiutare il vostro corpo a sentirsi calmo e rilassato – e potrete rifarlo tutte le volte che vorrete.

Grazie per aver provato questo con me.



Dopo aver ascoltato il CD

Cosa fare

- Aiutate il vostro bambino ad analizzare e riflettere su ciò che è accaduto durante il rilassamento muscolare progressivo:

Come ti senti in questo momento? Come stanno le braccia? E le gambe? Cerchiamo di capire come stiamo respirando poggiando le mani sul torace e sulla pancia. Che sensazioni abbiamo? Quali parti del tuo corpo sei riuscito a far rilassare con facilità? Con quali parti hai avuto più difficoltà? Quando potrebbe esserci utile questo esercizio di rilassamento delle parti del nostro corpo nei prossimi giorni?

Sarebbe utile se insieme poteste impegnarvi a fissare un altro momento in cui effettuare il rilassamento muscolare progressivo nel corso dei giorni successivi.

- Presentate il diario delle riflessioni come strumento per riflettere in occasione dei momenti di tranquillità in comune attraverso una regolare attività di disegno e di scrittura. Ecco cosa potreste dire:

Quando trascorriamo uno di questi momenti di tranquillità assieme, mi piacerebbe che si concludessero disegnando o scrivendo in un diario qualcosa a proposito della nostra esperienza in comune. Lo farò anche io! In questo modo possiamo conservare traccia di quello che è accaduto quando abbiamo praticato quelle attività insieme. Possiamo decorare il nostro diario come vogliamo. Come annotazione per oggi, pensavo che potremmo magari disegnare o scrivere del nostro speciale posto tranquillo a cui abbiamo pensato, o dell'aspetto oppure delle sensazioni del nostro corpo quando era rilassato.

Potreste disegnare con l'accompagnamento di musica rilassante.

- Quando entrambi avrete finito, chiedete al vostro bambino se è disposto a condividere ciò che ha inserito nel diario e invitatelo a commentare qualcosa che ritiene opportuno. Successivamente condividete anche voi ciò che avete annotato o disegnato.
- Dite di voler provare a trascorrere questo tempo speciale insieme un paio di volte a settimana e forse ancora più spesso in seguito:

Ogni volta che siederemo insieme a fare questo, svolgeremo innanzitutto un'attività assieme. Potremo disegnare, leggere una storia o fingere di interpretare qualcosa. Dopo ascolteremo il CD. Successivamente parleremo di ciò che è accaduto e disegneremo oppure scriveremo sui nostri diari.

- Terminate spiegando che chiuderete il momento speciale assieme nello stesso modo in cui lo avete iniziato – con uno scampanello per segnalare l’inizio di un momento di silenzio. Chiedete al vostro bambino di alzare la mano quando non sente più il suono della campanella.
- Suonate la campanella.

Estensioni nella vita quotidiana

- Rifatevi al “Principio guida 5”: integrate nel quotidiano i rituali e le nuove routine (capitolo “Preparazione degli esercizi per calmare il corpo e concentrare la mente”) in modo da dare sempre maggior spazio e importanza agli esercizi appresi. Ad esempio, il vostro angolo della pace potrebbe da ora in poi essere corredato con il CD *Costruire l’Intelligenza Emotiva*, così i vostri bambini potrebbero utilizzarlo anche da soli quando avvertissero il bisogno di rilassarsi.
- Un ottimo momento per praticare gli esercizi di respirazione come modalità per rilasciare tutto lo stress della giornata è prima di andare a letto. Stando distesi accanto al vostro bambino, potreste magari sincronizzare il vostro respiro con il suo e nominare in modo pacato tutte le varie tensioni accumulate nella giornata, di cui vi state finalmente liberando. Potreste, in alternativa, praticare la respirazione addominale facendo sì che il vostro bambino “spenga la luce” prima che lasciate la stanza. Chiedete semplicemente al vostro piccolo di posizionare il giocattolino soffice sulla propria pancia e di inspirare profondamente, mentre voi contate fino a quattro. Quando espira, al vostro quattro, fategli dirigere tutta l’aria che ha nei polmoni in direzione dell’interruttore. Spegnete la luce dopo che avrà espirato tutta l’aria.
- Utilizzate la respirazione addominale profonda o il rilassamento muscolare progressivo come strategie per aiutare il vostro bambino a calmarsi quando egli stesso nota, o voi notate, che è turbato o arrabbiato. Chiedetegli se riesce a inspirare profondamente per diverse volte e/o a tendere alcune parti del corpo e successivamente a rilasciarle.

“I buoni genitori sono come i buoni insegnanti. Fornendo una base stabile, gli adulti attenti possono creare nella vita dei bambini un ambiente che consenta al loro cervello di funzionare al meglio. Quella base diviene un porto sicuro, un riparo protetto che dà loro la forza di avventurarsi a esplorare, a sperimentare cose nuove, a osare. Quella base di sicurezza può essere introiettata quando a un bambino si insegna a gestire meglio l’ansia e quindi a focalizzare più accuratamente l’attenzione. Ciò accresce inoltre la sua capacità di acquisire una situazione ottimale per l’apprendimento. Una maniera per assicurare che ogni bambino riceva le migliori lezioni del cuore è renderlo partecipe della giornata scolastica così come anche della vita domestica. Aiutare i bambini a padroneggiare le emozioni e le relazioni li rende studenti migliori. Ci sono abilità di cui ogni bambino ha bisogno, non solo a scuola, ma per tutta la vita. Li possiamo aiutare fornendo loro lezioni sistematiche che rafforzino quelle capacità che stanno per sbocciare. Questo è ciò che Linda ha fatto, grazie al suo programma all’avanguardia, nelle scuole di New York, possibilità che viene qui offerta a tutte le famiglie e a tutte le scolaresche attraverso questo libro e il CD che lo correda.”

Daniel Goleman

Linda Lantieri, esperta di fama internazionale per l’educazione socio-emotiva e la risoluzione dei conflitti, è membro del consiglio di fondazione del CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), Istituto fondato da Daniel Goleman che promuove e diffonde programmi di sviluppo dell’intelligenza emotiva.

Introduzione all’edizione italiana di Davide Antognazza, pedagogista, docente-ricercatore di Scienze dell’Educazione presso il Dipartimento formazione e apprendimento della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana di Locarno (Canton Ticino).

Voce narrante delle esercitazioni in lingua italiana è di Alberto Terzi, sociologo e Life coach del buonumore.

In copertina disegno di Silvio Boselli

Euro 18,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-453-7



9 788886 1534537