

---

# I bambini e la mindfulness

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

**Sviluppare apertura e flessibilità focalizzandosi pienamente sul momento presente, entrare in contatto con il proprio mondo interiore, notare pensieri ed emozioni in modo consapevole senza esserne completamente travolti.**

Aprirsi all'esperienza, focalizzandosi pienamente sul momento presente, entrare in contatto con il proprio mondo interiore, notare pensieri ed emozioni in modo consapevole senza esserne completamente travolti: ecco alcune delle abilità che i bambini e i ragazzi possono apprendere quando si avvicinano alla mindfulness. Si tratta di **una speciale forma di attenzione, intenzionale, aperta e flessibile rivolta a ciò che accade momento per momento**. Negli ultimi anni la parola "mindfulness" ha avuto una grandissima diffusione, grazie anche alle numerose ricerche che ne hanno dimostrato gli effetti benefici sul corpo e sulla mente. È possibile apprendere e praticare la mindfulness attraverso protocolli specifici o nel contesto di una psicoterapia, tuttavia essa raggiunge il massimo delle sue potenzialità quando la persona gradualmente la "fa propria", fino ad utilizzarla nelle diverse situazioni della vita quotidiana. **La mindfulness può ad esempio cambiare il nostro modo di fare una passeggiata, aiutandoci a prestare attenzione a ciò che arriva dai cinque sensi** e ad assaporare pienamente questa esperienza senza essere catturati da pensieri o preoccupazioni rivolte al passato o al futuro. **I bambini e i ragazzi sono tra coloro che maggiormente possono trarre beneficio dalla mindfulness**. Essi, infatti, stanno formando le loro abitudini e non hanno ancora consolidato delle specifiche modalità di interazione con la realtà interna (pensieri ed emozioni) ed esterna. La mindfulness può dunque potenziare e rendere più flessibile la loro capacità di prestare attenzione e di operare scelte consapevoli. **Una ricerca condotta nel 2015 presso la University of British Columbia** su un centinaio di bambini di quarta e quinta elementare, ha mostrato che l'aver partecipato ad un programma di "Social Emotional Learning" (apprendimento sociale ed emotivo) integrato con la mindfulness si associava con **miglioramenti significativi nelle funzioni esecutive** (quelle che ci permettono di pianificare le azioni da svolgere), come ad esempio il **controllo cognitivo, la flessibilità e la memoria** di lavoro. I bambini che avevano praticato la mindfulness mostravano inoltre **voti migliori in matematica** rispetto ai coetanei che avevano svolto un programma di apprendimento sociale di tipo tradizionale. Secondo i dati della ricerca, la mindfulness, oltre ad avere un impatto sulle funzioni di tipo cognitivo, influenza positivamente aspetti come le **abilità empatiche, la gestione delle emozioni e il benessere psicologico** (con una riduzione dei sintomi depressivi e dei comportamenti aggressivi), promuovendo al contempo maggiori livelli di accettazione e stima da parte dei coetanei. Altri studi hanno mostrato come praticare regolarmente la mindfulness produca dei **cambiamenti nel cervello**, soprattutto nelle aree pre-frontali, che **regolano l'attenzione e il decision making**. Questo spiega perché essa sia particolarmente efficace nei bambini e negli adolescenti, il cui cervello ancora in fase di sviluppo, è caratterizzato da una notevole plasticità, soprattutto nell'area pre-frontale. Insegnare la mindfulness ai più piccoli mi ha fatto scoprire quanto sia grande la loro ricettività e la capacità di abbandonare modalità automatiche e giudicanti per altre più aperte e flessibili. C'è chi di loro la utilizza a scuola **prima di un'interrogazione**, per non lasciarsi catturare dalle paure e focalizzare l'attenzione su ciò che è più importante. C'è chi la usa per **riconoscere la rabbia** prima che prenda il sopravvento, o per superare un momento di conflitto. **Praticare la mindfulness non vuol dire eliminare le emozioni negative o cercare di rilassarsi**, ma diventare **pienamente consapevoli** di ciò che sta accadendo dentro e fuori di sé. È in questo "spazio di consapevolezza", ancorato saldamente al momento presente, che è possibile scegliere la direzione da prendere, senza lasciare che "il pilota automatico" lo faccia al nostro posto.