
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.