

Mindfulness per i disturbi del comportamento

Modelli di intervento e attività
per bambini e genitori

Prefazione del Dalai Lama

Pietro Muratori, Rebecca Ciacchini,
Ciro Conversano e Silvia Villani

MATERIALI
PSICOLOGIA



Erickson

IL LIBRO

MINDFULNESS PER I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO

Studi scientifici mostrano come le pratiche mindfulness possano avere effetti significativi sui processi di regolazione delle emozioni e dell'attenzione nonch  sulle capacit  di fronteggiare lo stress. Se adeguatamente strutturate, le pratiche mindfulness possono essere un ottimo supporto a integrazione di un percorso terapeutico volto a migliorare l'adattamento anche in individui giovani, come bambini e adolescenti. Anche i genitori, attraverso la pratica, possono trovare un nuovo modo di percepire le proprie difficolt .

Il libro si rivolge a tutti i professionisti che lavorano con bambini con difficolt  di comportamento e che cercano indicazioni su come aiutare bambini e genitori ad affrontare stress e affaticamento, e ancora, pi  in generale, ad apprendere una nuova modalit  di vivere le emozioni con curiosit .

Frutto di un progetto clinico di ricerca creato dalla collaborazione fra Universit  di Pisa e IRCCS — Fondazione Stella Maris, il volume propone due programmi mindfulness pensati specificamente per i bambini in et  evolutiva con difficolt  di comportamento e per i loro genitori. Ciascun programma prevede meditazioni, discussioni e momenti di gioco, momenti di pratica formale e informale da svolgersi in piccoli gruppi e a casa, in famiglia. Completa il manuale un'Appendice con un approfondimento illustrato sulle pratiche yoga da proporre ai bambini e un prontuario sulle pratiche meditative rivolto ai genitori.

Prefazione di Tenzin Gyatso (Dalai Lama)

GLI AUTORI

PIETRO MURATORI

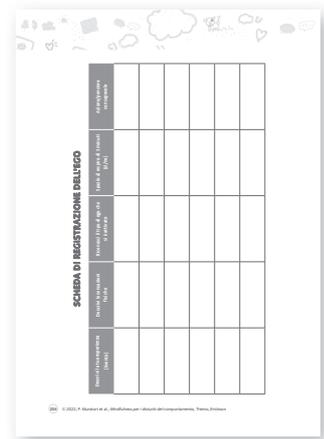
Psicologo Dirigente presso il Servizio «Al di L  delle Nuvole», IRCCS Fondazione Stella Maris, Pisa. Si occupa principalmente di valutazione e trattamento di bambini con disturbi di comportamento e dei loro genitori.   docente alla Scuola Bolognese di Psicoterapia Cognitiva.

REBECCA CIACCHINI

Psicologa, specializzanda in Psicoterapia cognitivo-comportamentale e Assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Patologia Chirurgica, Medica, Molecolare e dell'Area Critica dell'Universit  di Pisa. Si occupa di progettare, applicare e testare l'efficacia di interventi mindfulness-based nel contesto clinico.



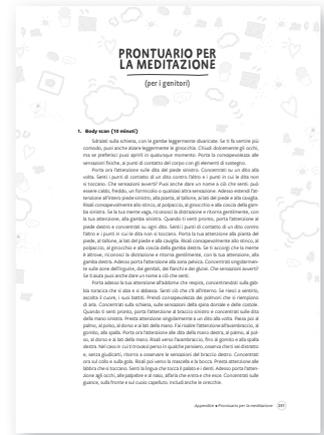
Introduzione alla classe prima — percorso per i bambini



Scheda di registrazione dell'Ego — percorso per i genitori



Spiegazione illustrata degli asana



Prontuario per la meditazione

Price tag showing € 21,50, a barcode, and the website www.erickson.it.



INDICE

- 9 *Introduzione*
- 13 **Cap. 1** *Mindfulness* e clinica dei disturbi esternalizzanti
in età evolutiva
- 17 **Cap. 2** La *Mindfulness*, un ponte tra scienza orientale
e scienza occidentale
- 21 Percorso per i bambini
- 133 Percorso per i genitori
- 221 *Appendice*
- 265 *Bibliografia*



THE DALAI LAMA

FOREWARD

Human beings are fundamentally social animals needing a friendly supportive community to survive. Physically and emotionally we 7 billion human beings are the same. We may differ from one another in minor ways, however fundamentally we all aspire to lead happy, meaningful lives.

To achieve true happiness, we must cultivate a sense of the oneness of humanity. We need to develop warm-heartedness with a genuine belief that our fellow human beings are our brothers and sisters. I do not consider this a religious matter. Scientists today appreciate the contribution such a positive attitude has on the state of our minds.

The younger members of our human family, our children, are particularly vulnerable to the emotional atmosphere surrounding them. It is therefore essential that they be provided with the necessary support and training to enable them to develop the constructive attitudes that will lead to their happiness and wellbeing.

I hope this book on the importance of meditation and contemplative practices for children in order to reduce their psychological challenges by a team of scientist from the Pisa University in Italy will be beneficial.

22 February 2022

Gli esseri umani sono fondamentalmente animali sociali che necessitano di una comunità amichevole e solidale per sopravvivere. Fisicamente ed emotivamente noi, 7 miliardi di essere umani, siamo uguali. Possiamo differire l'uno dall'altro per alcuni particolari, tuttavia tutti aspiriamo a condurre una vita felice e significativa.

Per raggiungere la vera felicità, dobbiamo coltivare un senso di unità dell'umanità. Abbiamo bisogno di sviluppare cordialità con la convinzione genuina che i nostri simili sono nostri fratelli e sorelle. Non lo considero una questione religiosa, infatti anche gli scienziati oggi apprezzano il contributo che un atteggiamento positivo ha sullo stato delle nostre menti.

I membri più giovani della nostra famiglia, i nostri figli, sono particolarmente vulnerabili all'atmosfera emotiva che li circonda. È quindi essenziale che vengano loro forniti il supporto e la formazione necessari per consentire loro di sviluppare atteggiamenti costruttivi che porteranno alla loro felicità e al loro benessere.

Spero che questo libro, realizzato da parte di un team di scienziati dell'Università di Pisa, sull'importanza della mindfulness e delle pratiche contemplative per i bambini possa risultare utile al fine di affrontare al meglio le loro sfide psicologiche.

Tenzin Gyatso

22 Febbraio 2022

CAPITOLO 1

Mindfulness e clinica dei disturbi esternalizzanti in età evolutiva

(di Gabriele Masi e Annarita Milone)

Nell'introdurre questo nostro contributo, innanzitutto vogliamo ringraziare *consapevolmente* gli Autori per lo spirito di aiuto e il prezioso supporto che questo libro offre ai bambini con disturbi del comportamento, ai loro genitori, ma anche a tutti gli adulti di riferimento che a vario titolo e con strumenti diversi costituiscono figure di supporto e di cura (insegnanti, educatori, clinici e terapeuti).

I bambini con disturbi del comportamento, che abbiano una sintomatologia inquadrabile in una diagnosi di disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) o un disturbo oppositivo-provocatorio (DOP) o della condotta o un'associazione tra vari disturbi del controllo degli impulsi (DCI), presentano in molti momenti della loro crescita difficoltà di adattamento nei vari contesti di vita che tendono a divenire, molto spesso, pervasive e persistenti, ostacolando in modo significativo il loro funzionamento cognitivo, l'apprendimento scolastico, l'integrazione in ambito sociale e l'organizzazione della propria personalità.

I clinici che lavorano con bambini con queste caratteristiche, spesso, ne intercettano le vulnerabilità sino dai primi anni di vita, quando già in età prescolare sono evidenti le loro difficoltà di autoregolazione in ambito motorio, i comportamenti impulsivi che possono metterli in situazioni di rischio, la difficoltà a tollerare le frustrazioni a cui si associano eccessive reazioni di rabbia o di pianto, la scarsa attenzione nelle attività ludiche o di apprendimento e le condotte conflittuali e a volte aggressive messe in atto nei confronti degli adulti di riferimento e/o dei pari.

Alcuni Autori utilizzano il termine *bad start* (Karlén et al., 2020) per segnalare un percorso di crescita che appare sin dall'inizio ricco di problematicità e che trova in buona parte origine da caratteristiche neurobiologiche e temperamentali che quel bambino porta con sé sin dall'età prenatale, che vengono poi modulate dalle interazioni sociali nella fase post-natale. Molte mamme di bambini con ADHD e/o DCI descrivono il proprio bambino come caratterizzato da una intensa motricità già nel periodo gestazionale che collegano alla motricità instancabile presente sin dall'inizio della deambulazione autonoma. I genitori spesso segnalano, come primi elementi di preoccupazione, difficoltà nella gestione delle routine di cura e dei ritmi circadiani di sonno e alimentazione del proprio bambino, e riferiscono frequentemente un senso di scarsa efficacia nel mettere in atto strategie educative e di regolazione comportamentale. L'inserimento nei vari contesti educativi e scolastici dei bambini con ADHD e/o DCI diviene spesso teatro di nuove difficoltà che sembrano rispecchiare in modo macroscopico le problematicità già osservate in contesto familiare. I bambini con disturbi del comportamento presentano deficit neuropsicologici specifici che coinvolgono le funzioni esecutive e primariamente le capacità di pianifica-

zione, di inibizione delle risposte inappropriate, di controllo dell'impulsività, di previsione delle conseguenze delle proprie azioni, e una specifica difficoltà di adeguata comprensione ed elaborazione delle informazioni sociali. Accade così, spesso, che il comportamento dei bambini con ADHD e/o DCI, in risposta a una sollecitazione ambientale, si articola in una serie di risposte dissonanti rispetto al messaggio relazionale, alle aspettative degli altri o alla tipologia del contesto. Aggredire un compagno che ti sta guardando senza nessuna ostilità, mettersi a correre nel campo di calcio mentre l'allenatore sta dando istruzioni durante l'allenamento, parlare ad alta voce e chiamare un compagno mentre l'insegnante sta spiegando in classe, sono tutti esempi di risposte dissonanti dettate da impulsività e dalla scarsa capacità di autocontrollo e inibizione, che accomunano i nostri pazienti con disturbi del comportamento e creano a loro e alle loro famiglie molte difficoltà nella vita quotidiana. La loro vita sembra scorrere rapidamente tra ostacoli e nuove sfide evolutive, procedendo spesso con battute di arresto, cambiamenti di rotta e necessarie ripartenze.

Nell'ultimo decennio la ricerca in psicopatologia dell'età evolutiva, in ambito di disturbi comportamentali, ma più in generale in ottica transnosografica, ha cercato di delineare le caratteristiche della regolazione emotiva o meglio della sua compromissione (*emotional dysregulation*) come aspetto centrale di molti disturbi sia internalizzanti che esternalizzanti (Masi et al., 2021). Per regolazione emotiva si intende il complesso di processi mentali che rendono possibile l'analisi, il monitoraggio e la eventuale modificazione delle reazioni emotive, in termini di intensità, tempistica, espressione comportamentale, e che portano al raggiungimento di un obiettivo adattivo. L'acquisizione di un'adeguata capacità di regolazione emotiva è un processo graduale che dovrebbe completarsi negli anni della scuola elementare e perfezionarsi in età adolescenziale, anche grazie ai continui scambi che il bambino e l'adolescente hanno con i vari attori della loro vita relazionali (*caregivers*, fratelli, educatori del nido, insegnanti dei vari ordini scolastici, coetanei). Il bambino diviene così sempre più *consapevole* delle proprie emozioni, impara a etichettarle e descriverle, a valutarne la intensità e i trigger che le innescano, sino a raggiungere la capacità di *regolare* e di esprimere in modo adattivo il proprio repertorio emotivo. Per raggiungere questa essenziale meta evolutiva, ogni bambino deve fermarsi a *osservare* ciò che accade dentro e fuori di sé, deve imparare a *cogliere* gli stati emotivi propri e degli altri e a *leggere* le strategie che adulti e coetanei mettono in atto per gestire le esperienze di frustrazione o gratificazione, di paura o di gioia, senza esserne sopraffatti. Fermarsi a *osservare* non è semplice, rimanere nel *momento presente* e riflettere prima di agire è per molti bambini difficile, cercare di ridurre l'ampiezza della *onda emotiva* richiede capacità di autoregolazione e di inibizione che per i bambini con disturbi del comportamento è una *mission impossible*.

Ma quanti di questi requisiti essenziali per la regolazione emotiva non fanno parte del temperamento, del funzionamento esecutivo e delle acquisizioni esperienziali dei bambini e adolescenti con disturbi del comportamento?

I bambini e gli adolescenti con disturbi del comportamento sono spesso caratterizzati da una rilevante disregolazione emotiva per cui presentano una scarsa capacità di tollerare un'emozione, mettono in atto tentativi di regolazione inefficaci, passano da un'emozione all'altra in modo troppo lento o troppo rapido ed esprimono con il loro comportamento in modo inappropriato emozioni intense, senza valutarne l'impatto sul contesto e la non appropriatezza rispetto alle norme sociali. La loro difficoltà di regolazione emotiva e la loro elevata impulsività sono ostacoli importanti alla corretta lettura dei messaggi

ambientali e implementano la messa in atto strategie di *coping* disfunzionali, come l'evitamento o la rapida escalation di rabbia e aggressività quando si confrontano con emozioni negative che non riescono a tollerare.

Se scorriamo le tante attività che questo libro propone nella parte dedicata al percorso terapeutico dei bambini, è facile comprendere come nella loro totalità offrano esercizi, suggerimenti e compiti da svolgere casa che si indirizzano proprio a molti degli aspetti critici temperamentali, emozionali, comportamentali e neuropsicologici dei nostri bambini con difficoltà comportamentali. L'ottica di questo percorso, descritta molto chiaramente nell'introduzione, non è però quella di raggiungere un *cambiamento* ma *favorire* una modalità nuova con cui ogni bambino può avvicinarsi alle proprie difficoltà e *viverle nel presente* senza sovraccaricarle di previsioni negative o di senso di inefficacia che proviene dal passato. *Accettare* le proprie difficoltà e acquisire nuove strategie di regolazione emotiva e comportamentale potrà indubbiamente consentire a ogni bambino — e ancor più ai bambini con difficoltà comportamentali — di fermarsi prima di agire *per riflettere ed esplorare i propri pensieri, emozioni e sensazioni* e scegliere *con presenza, consapevolezza ed empatia* l'azione migliore.

La letteratura internazionale in tema di percorsi terapeutici per bambini e adolescenti con disturbi comportamentali evidenzia dati di efficacia per percorsi psicoeducativi e psicoterapici multimodali in cui si integrino interventi che coinvolgono in gruppo e/o individualmente il bambino o l'adolescente, e interventi di *parent training* che avvengono in sincronia, sia rispetto al modello di intervento che in termini di tempistica, al percorso terapeutico del minore. Molti lavori individuano, inoltre, la complementarità di interventi terapeutici non farmacologici e farmacologici, particolarmente studiati in bambini con ADHD e/o DCI (Masi et al., 2016).

Il servizio «Al di là delle Nuvole» presso IRCCS Stella Maris, che dal 2005 dedica le sue attività di assessment e terapeutiche a bambini e adolescenti con disturbi esternalizzanti, ha da molti anni traslato nella propria pratica clinica valutativa e terapeutica la necessità di un costante coinvolgimento dei genitori e portato avanti progetti di ricerca per la validazione di modelli di intervento multimodali e di *parent training* adattati alla realtà del nostro Paese (Barone et al., 2021; Muratori et al., 2017), tra cui anche un progetto di ricerca su l'applicazione di percorsi di *mindfulness* in collaborazione con l'Università di Pisa per pazienti afferenti al servizio. Le evidenze di efficacia dei percorsi terapeutici multimodali mostrano l'importanza di interventi che aiutino i genitori primariamente a cogliere i bisogni del loro bambino con problematiche comportamentali, partendo innanzitutto dalla comprensione delle sue difficoltà di base, precedentemente descritte, cercando poi di modificare modalità interattive e educative. La letteratura ci dimostra, infatti, come l'incontro tra vulnerabilità specifiche del bambino con ADHD o DCI e strategie educative genitoriali mutevoli, a tratti rigide o poco contenenti, può non facilitare una positiva traiettoria evolutiva del bambino. Essere genitori di bambini con temperamento oppositivo, difficoltà di autoregolazione e necessità di costante monitoraggio non è certamente semplice e può *mettere in crisi* convinzioni educative anche basate su strategie che hanno funzionato nella propria famiglia di origine o nella esperienza con altri figli e far vacillare la rappresentazione di sé come genitore, partner e persona. Molto spesso, le problematiche comportamentali del proprio figlio costringono i genitori a confrontarsi con un frequente senso di stanchezza e sfiducia che può incidere sulle dinamiche di coppia e spesso deriva anche dai rimandi negativi che arrivano dai vari contesti di vita del loro

bambino (scuola, attività sportive e ludico-espressive, genitori di coetanei, altri componenti del contesto familiare), sino a motivare una riduzione degli scambi sociali dell'intero nucleo familiare. Molte delle dinamiche appena descritte tendono a ripetersi nel tempo, stabilizzando a volte circuiti relazionali tra genitori e figli e tra figli e genitori in cui si agisce e *reagisce basandosi sulle esperienze del passato*, in cui è già implicito lo scarso ascolto reciproco e in cui vi è già la precognizione che qualcosa o tutto non funzionerà.

Il percorso di gruppo dedicato ai genitori, proposto in questo volume, ha l'obiettivo di condividere una nuova modalità di interagire con i propri figli partendo dalla acquisizione di una maggiore consapevolezza delle strategie prevalenti nel proprio *parenting*. Gli autori sottolineano come nei genitori della società attuale prevalga la *modalità del fare*, con il bisogno di trascorrere il tempo con i propri figli in attività che impegnano entrambi e spesso si viaggia con un *pilota automatico*, senza permettere di fermarsi a *osservare* i bisogni propri e dell'altro, *ascoltare* in modo *consapevole* e *porre attenzione* alle effettive priorità del momento. Le varie tappe del diario di bordo di questo viaggio verso un nuovo modo di sperimentare la propria genitorialità sono orientate non solo alle difficoltà che i familiari dei bambini con ADHD e/o DCI possono incontrare nella interazione e gestione educativa dei propri figli, ma hanno anche l'obiettivo di rendere il *genitore meno giudicante e critico* verso se stesso e più attento ai propri stati emotivi anche nei momenti *spiacevoli* e ricchi di *stress*, frequenti nella esperienza di vita con i loro figli. Nella parte centrale del percorso *mindfulness* dei genitori sottolineiamo l'importanza del modulo dedicato alla condivisione delle caratteristiche di autoregolazione emotiva del bambino con ADHD e/o DCI, che offre un modo nuovo di interpretare le «tempeste affettive» dei propri figli e dà anche spunti per osservare, senza autogiudicarsi, quanto la difficoltà di regolazione emotiva possa a volte interferire anche i comportamenti degli adulti. Accettazione, consapevolezza, riduzione del giudizio ipercritico verso se stessi, capacità di regolazione delle proprie emozioni e di osservazione e contenimento delle «tempeste emotive» dei propri figli sono sicuramente «oggetti preziosi» che potranno comporre il kit di sopravvivenza con cui i genitori di bambini con disturbi del comportamento accompagneranno i loro figli nel viaggio verso l'età adulta, in cui è importante non perdere i riferimenti della rotta verso la terra ferma.

PERCORSO PER I BAMBINI

Indice della sezione

Classe zero	p. 23
Classe prima	p. 33
Classe seconda	p. 47
Classe terza	p. 57
Classe quarta	p. 63
Classe quinta	p. 69
Classe sesta	p. 77
Classe settima	p. 89
Classe ottava	p. 99
Classe nona	p. 107
Classe decima	p. 115
Classe undicesima	p. 123

Nota al percorso

La tradizione usa il termine «classe» per ricordare al lettore che l'intenzione di ogni incontro è quella di apprendere una nuova modalità di percepire noi stessi e la realtà che ci circonda, una modalità più attenta e consapevole. D'altra parte, quando ci riferiamo ai bambini, è bene parlare di «incontri» poiché il termine «classe» potrebbe richiamare il concetto di scuola, rischiando di condurre già dal primo incontro a un immaginario fatto di obblighi, giudizi e, talvolta, frustrazione.

CLASSE SECONDA

FOCUS

Durante il terzo incontro, o classe seconda, ai bambini viene presentata una **più intensa esperienza di che cos'è la mindfulness**. Il primo esercizio è infatti la meditazione con il respiro che farà da ponte per questo apprendimento. Dopo la pratica esperienziale, illustriamo ai bambini il costrutto della **mente del principiante**. Seguono revisione dei compiti a casa e ulteriori spunti su come si possa vivere la consapevolezza nella propria vita quotidiana, come ad esempio prestando attenzione al momento del pasto e alla mediazione del non giudizio su questa attenzione.

PRATICHE DI APPROCCIO ALLA MEDITAZIONE

- Meditazione con il respiro: «Dentro e fuori»
- Pratica di *Mindful Eating*: «L'orsetto gommoso»
- Yoga

ATTIVITÀ DI CONSAPEVOLEZZA

- Revisione dei compiti per casa
- Alimentazione consapevole: *Mindful Eating*

COMPITI PER CASA

- Pratica quotidiana
- Schede di riflessione sulla *Mindful Eating*

Meditazione con il respiro

Dopo aver accolto i bambini e averli salutati ciascuno con il proprio nome, li invitiamo a sedersi in cerchio e a condividere una nuova meditazione iniziale sul respiro.

È importante che i bambini comprendano l'importanza del respiro. Per cercare di migliorare la concentrazione possiamo usare tanti strumenti, il respiro, però, è l'unico supporto che abbiamo sempre con noi, che ci permette di rilassarci e calarci nel momento presente.

Per questo motivo, così come avvenuto nel secondo incontro, anche nel terzo incontro proponiamo al gruppo di seguire il proprio respiro.



Meditazione • Dentro e fuori

Invitiamo i bambini a sdraiarsi sulla schiena con le gambe distese e le braccia lungo i fianchi.

La meditazione dovrà essere accompagnata dalle seguenti indicazioni:

«Chiudete gli occhi e ponete attenzione alle vostre parti del corpo che sono a contatto con il pavimento, il capo, la schiena, le spalle, le braccia, le mani, le gambe e i piedi.

Ora prestate attenzione soltanto al vostro respiro e alle sensazioni che provate durante l'inspirazione e durante l'espiazione. Non c'è un modo giusto o sbagliato di farlo, non importa se la vostra è una respirazione rapida o lenta, profonda o superficiale.

Lasciatevi coinvolgere da questo meccanismo costante e dalle sensazioni che avvertite sul vostro corpo.

Notate in quale parte del corpo avvertite maggiormente la respirazione. Sentite l'aria che entra ed esce sotto il vostro naso? La pancia che si alza e si abbassa a ogni respiro?

Scegliete la più intensa di queste sensazioni che vi trasmette il vostro corpo e portate l'attenzione su quella parte per qualche respiro.

Adesso concentratevi sull'inspirazione. Riuscite a cogliere il momento in cui cominciate a inspirare e poi a seguire le sensazioni che provate fino al primo momento in cui iniziate a espirare?

Se vi risulta difficile restare concentrati sull'inspirazione, dite dentro di voi la parola "dentro" ogni volta che inspirate.

Adesso concentratevi sull'espiazione. Riuscite a cogliere il momento in cui cominciate a espirare e poi a seguire le sensazioni che provate fino al primo momento in cui iniziate a inspirare?

Se vi risulta difficile restare concentrati sull'espiazione, dite dentro di voi la parola "fuori" ogni volta che espirate.

Uniamo i due esercizi e prestate attenzione a un intero respiro, seguendo ogni istante, momento dopo momento.

Se vi risulta difficile restare concentrati sulla respirazione, continuate a ripetere dentro di voi la parola «dentro» mentre inspirate e la parola «fuori» mentre espirate.

Adesso concentratevi sulle sensazioni del vostro corpo a contatto con il pavimento, prestate attenzione nuovamente al capo, alla schiena, alle spalle, alle braccia, alle mani, alle gambe e ai piedi.

Quando siete pronti, aprite gli occhi e sedetevi lentamente. Fate un respiro profondo e cercate di comprendere come vi sentite in questo momento».

È molto importante che i bambini imparino a seguire il proprio respiro, anche se per molti di loro può essere difficile seguire la pratica così a lungo. Se notiamo questa difficoltà, possiamo considerare di ridurre il tempo di questa prima pratica e riproporla più avanti nel corso di questa sessione o del programma.

Al termine della pratica invitiamo ciascun bambino a riflettere sulle sensazioni provate e sulle difficoltà incontrate durante l'esperienza fatta. Possiamo utilizzare questa condivisione per sottolineare nuovamente quanto sia facile distrarsi, annoiarsi e avere voglia di muoversi e quanto sia difficile concentrarsi solamente sulle sensazioni legate al respiro. Sottolineiamo ai bambini che la pratica costante renderà la mente più forte e capace di mantenere salda l'attenzione su ciò che vogliamo.

Revisione dei compiti per casa

Chiediamo al gruppo di esporre le pratiche svolte a casa, assegnate loro nell'incontro della settimana precedente. Cerchiamo di accogliere e far condividere ai bambini le loro esperienze, affrontando le difficoltà e i benefici riscontrati durante l'esperienza di dedicarsi ogni giorno a una breve seduta di *mindfulness*. Invitiamo i bambini a condividere ed esprimere le sensazioni e le impressioni collegate al ritorno nel proprio giardino segreto concentrandosi semplicemente sul respiro.

In questo momento è molto importante sottolineare l'importanza della costanza nello svolgere le pratiche per casa, complimentandosi con i bambini che sono riusciti a praticare con costanza e incoraggiando maggiormente i bambini che ci sono riusciti in maniera meno costante.

A differenza di altri metodi di lavoro, l'approccio *mindful* non contempla l'uso di ricompense o premi materiali da dare ai bambini che hanno portato a termine i compiti a casa: sottolineiamo l'impegno dei bambini con gratificazioni verbali e apprezzamento, o sollecitiamo a fare di più attraverso l'uso di parole e atteggiamenti non giudicanti.

È fondamentale esprimere al gruppo la comprensione della difficoltà nello svolgere costantemente e con impegno le pratiche assegnate, evidenziando anche quanto crediamo in loro.

Inoltre, invitiamo i bambini che lo vogliono a condividere con il resto del gruppo la fotografia del proprio giardino segreto, descrivendolo ed esprimendo le proprie emozioni, i propri stati d'animo e i propri pensieri associati a esso.

La mente del principiante

Prima di affrontare l'esercizio di *Mindful Eating*, ci prendiamo un momento per parlare ai bambini della mente del principiante. È utile dire loro che proprio loro sono gli esseri umani più dotati di questa mente e che è possibile allenare questa capacità come un muscolo. Si può utilizzare la metafora dell'alieno: «se foste degli alieni appena atterrati, che non conoscono nulla, come osservereste gli oggetti e le altre cose?», oppure quella degli occhiali: «immaginate di indossare degli occhiali che vi fanno vedere tutto come se fosse la prima volta, e voi non avete opinioni e giudizi in merito!», oppure ancora quella della tazza «piena» e «vuota».

Alimentazione consapevole: la *Mindful Eating*

Dopo aver rivisto insieme al gruppo i compiti per casa assegnati, introduciamo il concetto di *Mindful Eating*, una pratica di alimentazione consapevole.

Così come abbiamo lavorato sull'importanza di porre attenzione e consapevolezza al meccanismo ciclico della respirazione, adesso accompagniamo i bambini a prestare attenzione e consapevolezza agli alimenti e alle sensazioni corporee che essi provocano in noi durante un pasto.

Mangiare in modo *mindful* è un modo per incorporare la *mindfulness* (ed essere meno guidati dal pilota automatico) in una delle fondamentali attività della nostra esistenza; è un modo per nutrire il corpo e la mente.

Attraverso la *Mindful Eating* utilizziamo i nostri sensi immergendoci nei colori, nella consistenza, nei profumi, nei sapori e anche nei suoni di ciò che beviamo e mangiamo, esplorando con curiosità le nostre reazioni al cibo.

Durante questa pratica, viene distribuito a ogni bambino un piccolo alimento (uno spicchio di frutta, un orsetto gommoso...), avendo preventivamente appurato con i genitori che l'alimento scelto non sia dannoso per il bambino e che non rientri in un alimento solitamente rifiutato dal figlio.



Pratica di *Mindful Eating* • L'orsetto gommoso

Di seguito, proponiamo un esempio di pratica *Mindful Eating* guidata, in cui il supporto meditativo è rappresentato da un orsetto gommoso consegnato a ciascun bambino. Dopo ogni domanda posta al gruppo lasciamo qualche secondo in cui i bambini possano condividere ciò che osservano e provano.

«Prendete un respiro profondo e dedicate qualche istante ad ascoltare il vostro corpo e il vostro battito del cuore.

Iniziate a considerare l'orsetto gommoso che ognuno di voi ha nel palmo della mano.

Provate a fermarvi un momento, ripartite dal vostro corpo e dal vostro cuore e iniziate a guardare il vostro orsetto gommoso come se lo vedeste per la prima volta.

Cosa state osservando? Apprezzatene il colore, la forma e la grandezza. Cosa sentite mentre lo state toccando? È liscio, ruvido, caldo, freddo, pesante o leggero?

Invece cosa scoprite se provate ad annusare il vostro orsetto gommoso? Che odore ha? Dove vi riporta il suo profumo?

E se provate ad avvicinarlo al vostro orecchio, che rumore fa? Provate a schiacciarlo o strofinarlo, che cosa sentite?

Ora provate a portare il vostro orsetto gommoso vicino alla vostra bocca e introducetelo all'interno, cominciate a gustarlo, lasciandolo un po' sulla vostra lingua e provate a riconoscere il gusto che ha.

Prestate attenzione alla sensazione che l'orsetto gommoso rilascia sulla vostra lingua, sui vostri denti e sul vostro palato.

Adesso, iniziate a masticare l'orsetto gommoso, molto lentamente.

Non lasciatevi sopraffare dalla sensazione di fame, controllate la masticazione, porgete attenzione al gusto e alle percezioni che vi affiorano mentre lo state facendo.

Notate come un poco alla volta, a mano a mano che masticate l'orsetto, esso cambi di consistenza, di dimensione, di forma e forse anche di sapore.

Portate la vostra attenzione alla voglia di inghiottire l'orsetto e guardate questa voglia. Come è fatta? Da cosa vi accorgete che avete voglia di inghiottire?

Quando volete inghiottirlo, decidete voi di farlo. Cercate di seguire il tragitto che il boccone compie dalla bocca, giù per la gola fino ad arrivare nel vostro stomaco.

Cercate di essere quanto più curiosi possibile rispetto a quello che state facendo.

Adesso proviamo a restare concentrati e osservare per qualche minuto le sensazioni che ci ha lasciato questa esperienza. Potete accogliere quello che c'è, qualsiasi cosa sia, con un sorriso.

Vi consegneremo un altro orsetto gommoso: provate a ripetere l'esperienza, ognuno con i propri tempi e sempre come se fosse la prima volta. Seguite i vostri tempi».

Lasciate il tempo necessario affinché ogni bambino possa terminare la seconda esperienza di *Mindful Eating*.

Terminata la pratica di *Mindful Eating*, all'interno di un clima di curiosità, incoraggiamo il gruppo ad aprire una condivisione durante la quale ogni bambino si senta libero di esprimere le proprie emozioni e i propri pensieri. Riflessioni che possono emergere:

- Come ci si sente a mangiare in silenzio?
- C'è qualcosa che vi ha stupito?
- Avete scoperto qualcosa di nuovo riguardo all'oggetto che avevate fra le mani?

Approfondimento teorico sull'attività di *Mindful Eating*

La *mindfulness* sottolinea l'importanza di sviluppare la capacità di essere intenzionalmente presenti, impegnati e sensibili all'ambiente nel momento presente; i momenti in cui mangiamo qualcosa sono fra i momenti della giornata in cui essere consapevoli è di massima importanza.

La *Mindful Eating* cerca di stimolare i bambini a una apertura e a una connessione con tutti e cinque i sensi nei confronti del cibo, così da poter accrescere la consapevolezza, la curiosità e l'attenzione di ciò che stanno mangiando nel momento in cui lo stanno facendo. Ogni alimento che introduciamo nel nostro corpo può essere percepito attraverso i cinque sensi in piena consapevolezza.

È necessario aiutare i bambini ad ascoltare i segnali che il proprio corpo invia loro e a prenderne piena coscienza. Sapersi autoregolare nel mangiare, controllando lo stato di fame dello stomaco, e diventare consapevoli delle sensazioni collegate ai nostri comportamenti alimentari, è di massima importanza. Tale pratica può rappresentare anche un potente mezzo di connessione al proprio corpo per regolare gli impulsi, sia mentre si mangia, sia in altri contesti di vita.

Mangiare consapevolmente significa imparare a essere completamente consapevoli dell'intero processo notando sia il gusto che il cibo ha, sia le sensazioni che ci provoca, aiutandoci a stabilire una relazione adeguata con esso. È molto importante raggiungere tale grado di consapevolezza perché ogni giorno ognuno di noi mangia non necessariamente spinto dalla fame e in modo non completamente consapevole, senza rendersi conto di che cosa sta mangiando, come o perché.

A volte i messaggi che i bambini ricevono dagli adulti riguardo al cibo sono distorti. Il cibo può essere proposto al bambino come una ricompensa, una gratificazione o come un vero e proprio premio. Ne consegue che il bambino possa associare la sensazione che il cibo gli fornisce a un'emozione piacevole e

che possa usarlo come autogratificazione o regolatore delle proprie emozioni, attribuendo al cibo una funzione sbagliata.

La *Mindful Eating* permette ai bambini di recuperare un'innata saggezza interiore abolendo i possibili condizionamenti ricevuti dall'esterno, favorendo una connessione al cibo e con i segnali che il proprio corpo invia, in modo da poter stabilire una relazione adeguata con essi.



A questo punto della sessione, consigliamo di proporre ai bambini una delle asana proposte nell'Appendice conclusiva, per rinforzare il nostro corpo, permetterci di eliminare tossine e liberarci dallo stress della giornata.

Letture

Per questo terzo incontro suggeriamo una lettura, ricordando sempre di coinvolgere e trasmettere entusiasmo ai bambini.

La lettura proposta è *Odio i piselli!*, brano tratto da *Il Mangiastorie. Fiabe e educazione alimentare nella scuola dell'infanzia e primaria*, di Simonetta Fraccaro, Caterina Donello e Alessandro Martin (Erickson, 2007), nella quale si sottolinea l'importanza di guardare e approcciarsi al cibo con la mente aperta e libera dai pregiudizi, concetti fondamentali della *Mindful Eating*.

I piselli possono essere sostituiti con un altro tipo di verdura (spinaci, cavolini, ecc.) oppure con un frutto, modificando l'immagine mentale che il bambino Teo ha nel racconto. Prima di iniziare il racconto può essere utile chiedere ai bambini quali sono gli alimenti che piacciono e quelli che non piacciono per utilizzare la verdura o la frutta poco gradita come protagonista principale del racconto.

Inoltre, suggeriamo al gruppo una breve condivisione finale sulle sensazioni provate durante l'ascolto del racconto suggerendo appropriate riflessioni.

Compiti per casa

Prima di salutare il gruppo, assegniamo i compiti da svolgere a casa, fornendo spiegazioni efficaci e dirette sia sulle pratiche che sulle schede, che potranno essere utilizzate per annotare le sensazioni e le emozioni osservate durante lo svolgimento delle pratiche. Alla fine di ogni incontro i bambini riceveranno la scheda già presentata durante la sessione della classe prima (scheda 1.0) che li invita a scegliere autonomamente una o più pratiche fra quelle proposte («Meditazione con il respiro», «Body scan» e «Yoga») a cui dedicarsi ogni giorno della settimana. Ricorderemo che è possibile scegliere fra le posizioni yoga e le meditazioni con il respiro presentate e condivise durante le attività di gruppo, ed evidenzieremo l'importanza della costanza nella pratica quotidiana. Nel percorso offerto ai genitori condivideremo con loro come accompagnare i loro bambini nelle pratiche.



PERCORSO PER I GENITORI

Indice della sezione

Classe prima	p. 135
Classe seconda	p. 151
Classe terza	p. 163
Classe quarta	p. 173
Classe quinta	p. 183
Classe sesta	p. 193
Classe settima	p. 205
Classe ottava	p. 215

CLASSE QUINTA

Sedersi con le emozioni

FOCUS

Questo quinto incontro è dedicato a familiarizzare ulteriormente con le emozioni e con la tendenza naturale a reagire a esse. In particolare, si pone l'accento sull'**accettazione non passiva ma attiva degli stati emotivi** al fine di aumentare la consapevolezza sulla loro fisiologica durata (breve) e sull'**impatto che possono avere sul comportamento**. L'incontro si svolge intorno al tema delle emozioni per poi concludersi con una pratica yoga. A metà classe si suggerisce di inserire un momento psicoeducativo su ADHD e una pratica di gratitudine.

RASSEGNA QUINTO INCONTRO

- Meditazione seduta con le emozioni (30 min.)
- Condivisione di gruppo sull'esperienza con le emozioni
- Condivisione di coppia della pratica svolta a casa (20 min.)
- Riflessioni di metà percorso
- I meccanismi di autoregolazione emotiva nel bambino con ADHD
- Pratica di gratitudine
- Yoga (10 min.)
- Condivisione finale, assegnazione pratica a casa

Meditazione seduta con le emozioni (30 minuti)

Per la meditazione con le emozioni, si veda il paragrafo 12 del Prontuario.

Condivisione di gruppo sull'esperienza con le emozioni

Finita la pratica della meditazione, si chiede ai partecipanti di prendersi qualche minuto per sé, così da rientrare dolcemente nel presente. L'insegnante può aprire la condivisione con domande del tipo «com'è stata questa esperienza»? oppure «cosa avete osservato?». Si richiamano sempre i partecipanti a parlare in prima persona e a evitare frasi del tipo «come lui ho provato» oppure «diversamente da lei, io mi sono sentita...» per rimarcare il concetto che ognuno ha la sua preziosa esperienza e che nel metterle a confronto (anche se involontariamente) si rischia di giudicare l'altro o se stessi. L'insegnante può ribadire quanto sia importante condividere la propria esperienza descrivendo le proprie sensazioni e i propri pensieri durante la pratica, prima che la mente entri in azione e giudichi l'esperienza appena fatta. È importante che l'insegnante aiuti i genitori a osservare se durante la pratica appena svolta, hanno avvertito qualche emozione e hanno notato la tendenza naturale della mente

a etichettarla come spiacevole instrandando così una reazione inconsapevole atta a interrompere l'emozione spiacevole. Questa meditazione, quindi, è occasione per far notare ai genitori come nella pratica sia possibile allenarsi a rimanere nella osservazione piuttosto che nella reazione. Giorno dopo giorno, pratica dopo pratica, è possibile diventare più abili a osservare tutto ciò anche all'interno delle interazioni con i nostri figli.

Condivisione di coppia della pratica svolta a casa

Come da consuetudine, si invitano i partecipanti a dividersi a coppie rivolgendosi uno di fronte all'altro. L'invito è sempre quello di scegliere qualcuno con cui non si è molto in confidenza, per uscire dalla zona di *comfort* e apprezzare maggiormente il momento presente. Le regole sono le consuete: a turno, si racconta l'esperienza che è stata appena vissuta in prima persona mentre l'altro ascolta in silenzio. Dopo qualche minuto, l'insegnante dà il comando di invertire i ruoli. Al termine della condivisione, se necessario e se le tempistiche lo permettono, si torna alla modalità di gruppo e si chiede se qualcuno vuole condividere quanto appena emerso.

Riflessioni di metà percorso

A questo punto del percorso, i partecipanti si sono impegnati nelle tre principali pratiche formali: il *body scan*, lo yoga e la meditazione seduta. Il quinto incontro, come da tradizione dei protocolli *mindfulness-based*, rappresenta la metà del cammino e una buona opportunità per fermarsi un momento a riflettere su quanto sperimentato fino ad ora nel percorso.

Temi principali:

- cosa mi ha spinto a partecipare agli incontri, quali erano le mie *aspettative* e come mi sento adesso;
- quali *cambiamenti* ho osservato nel mio quotidiano;
- focus su: capacità di «rispondere anziché reagire», ma soprattutto sull'utilità del «fermarsi» ed essere in una posizione privilegiata per fare scelte più consapevoli;
- focus su: capacità di essere maggiormente *presenti* nella relazione quotidiana con il figlio.

«Oggi siamo a metà del nostro percorso. Come ci sentiamo? Cosa sentiamo rispetto al sentirci a metà strada? Cosa è cambiato, se è cambiato qualcosa dall'inizio del percorso? Che cosa sto imparando, se stiamo imparando qualcosa? E se questo succede, come me ne accorgo? Come ho inserito la pratica nella mia vita quotidiana? Eventualmente rispetto alle difficoltà incontrate, come posso impegnarmi per gli incontri successivi?».

Ogni domanda andrà esplorata come spunto di riflessione e nuove opportunità per i partecipanti che potranno così sperimentare un rinnovato impegno.

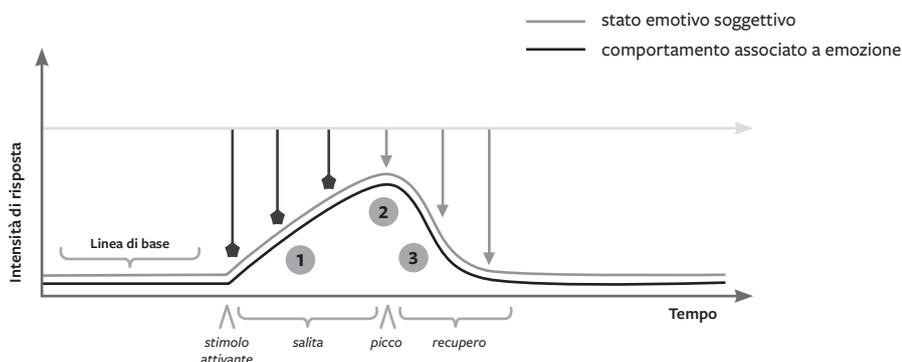
I meccanismi di autoregolazione emotiva nel bambino con diagnosi di ADHD

L'autoregolazione è uno dei grandi temi che è necessario affrontare con i genitori dei bambini con diagnosi o sintomi di ADHD. Questi bambini hanno spesso attacchi di ira profondi mal tollerati da chi li sta intorno e che provocano molte frustrazioni ai genitori, in particolare rispetto ai loro metodi educativi e alle loro «capacità» genitoriali. Riflettere insieme, in un momento psicoeducativo, sul funzionamento dei meccanismi di autoregolazione, può aiutare i genitori a comprendere quanto la tendenza alla reazione può essere nociva se avviene nel momento in cui il bambino è in preda a emozioni dis-regolate.

Riportiamo di seguito un suggerimento di come impostare la riflessione. Da molto tempo è stato riconosciuto che i bambini con ADHD presentano delle difficoltà nella regolazione delle emozioni; in particolare ci sono degli studi che evidenziano problematiche nella generazione delle emozioni, che risulterebbe molto impulsiva (impulsività emotiva) e nell'autoregolazione emotiva (deficit della regolazione emotiva). Spesso queste difficoltà nel bambino con ADHD si presentano con ogni tipo di emozione, anche con la gioia e la paura, non solo con la rabbia. Alcuni autori (Faraone et al., 2019) hanno riassunto schematicamente le principali difficoltà emotive di questi bambini, che possono variare in base all'eterogeneità dei sintomi dell'ADHD. In generale, la reazione tipica di fronte a un evento a impatto emozionale di un bambino con sviluppo tipico (grafico A) si snoda in tre fasi. Durante la prima fase avviene la generazione delle emozioni, si distingue un aumento di intensità, sia dello stato emotivo soggettivo, sia dell'espressività comportamentale emotiva. La seconda fase avviene quando le emozioni raggiungono la loro massima intensità. Nella terza fase entrano in gioco le capacità autoregolative dell'emozione, che riportano a livelli accettabili l'emotività soggettiva e i comportamenti espressivi.

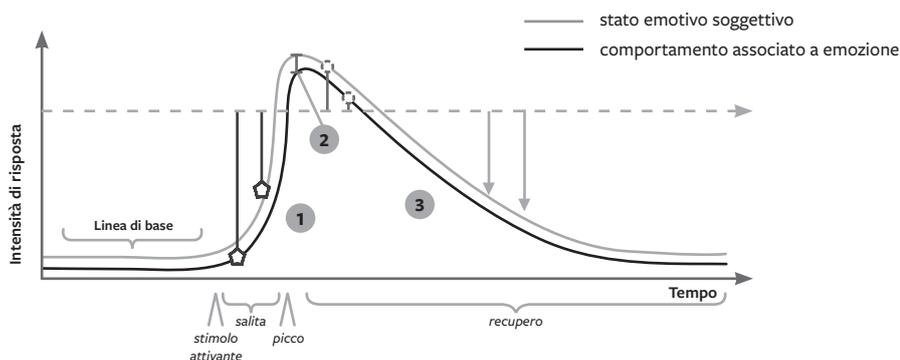
(A) Reattività tipica

- ▲ Generazione di emozioni sufficientemente gestita
- ▼ Buone capacità di regolare l'emozione avvertita



(B) ADHD: veloce attivazione emotiva e autoregolazione carente

- ◻ Generazione di emozioni mal gestita
- ◻ Modulazione emotiva inizialmente inefficace
- ▼ Modulazione delle emozioni lenta in fase di recupero



Come vive una emozione invece un bambino con disattenzione e iperattività?

Un bambino con ADHD è caratterizzato da elevata impulsività emotiva e scarsa autoregolazione (grafico B): nella prima fase, l'impulsività emotiva provoca una facile attivazione di ogni tipo di emozione (se vedono un compagno che fa lo sciocco sono travolti dal divertimento, se vedono una piccola ingiustizia o una frustrazione sono travolti dalla rabbia, se vengono in contatto con una sfida che li porta verso qualcosa di nuovo possono essere travolti dalla paura). Inoltre, i tempi di ascesa dell'emozione sono molto brevi e spesso accompagnati da risposte emotive intense. Tutto ciò li porta ad avere difficoltà a controllare il comportamento associato a quella determinata emozione (fosse il riso per la gioia, la fuga per la paura o l'attacco per la rabbia). La forte intensità delle emozioni porta inevitabilmente a tempi di recupero più prolungati. Ciò che appare scatenare la reazione emotiva in questi bambini non è l'evento in sé o il tipo di emozione che sperimentano, quanto invece la difficoltà di regolazione dell'emozione stessa. In molti casi questa difficoltà di regolazione emotiva, si traduce in una vera e propria ruminazione, cioè in un pensiero persistente, oppure in comportamenti di evitamento, spesso disfunzionali poiché intensificano e sostengono le emozioni disadattive.

Dopo aver verificato che tutti i genitori hanno compreso il meccanismo alla base dei frequenti episodi di dis-regolazione emotivo-comportamentale dei loro figli, possiamo proporre un confronto a partire da queste due domande: «vi siete mai trovati accanto a un amico, magari a cui era successo qualcosa di molto brutto, che provava un'emozione molto intensa? Che cosa avete fatto?». Oppure, mostrando il grafico relativo alla regolazione di un'emozione, potremmo chiedere: «cosa succede secondo voi se l'intervento del genitore avviene nel momento in cui l'emozione del bambino sta salendo velocemente verso il suo picco?».

Dopo queste condivisioni è opportuno lasciare ai partecipanti lo spazio per fare domande e chiarire i concetti appena esposti. In seguito, si procede con queste riflessioni:

- come genitori che tipo di informazioni si possono trarre?
- che cosa ha attivato scoprire che i propri bambini mostrano un loro modo particolarmente intenso o prolungato di mostrare emozioni come la rabbia o la paura?

La riflessione dovrebbe aiutare i genitori a capire che i bambini coinvolti in emozioni così importanti, generano anche delle reazioni «importanti» in loro; l'idea di fondo è di portare i genitori a vedere il proprio bambino come un individuo in difficoltà a gestire un'emozione, nonché vedere loro stessi attraverso una lente, con meno sensi di colpa e inadeguatezza.

Si suggerisce di concludere questo momento con la lettura della poesia scritta nel tredicesimo secolo dal poeta mistico persiano Rumi *The Guest House* (La Locanda) per poi fare insieme la pratica di gratitudine.

Pratica di gratitudine

L'insegnante, a questo punto, introduce una pratica di gratitudine, che aiuti i genitori a visualizzare alcuni motivi per cui essere grato della presenza del proprio bambino.

«Assumi una posizione confortevole, chiudi gli occhi e porta la tua piena attenzione alle sensazioni che provengono dal corpo. Nota se vi è qualche sensazione particolarmente forte, piacevole o spiacevole che sia, nota anche se non vi sono sensazioni e poi gentilmente inizia a osservare il tuo respiro. Lascia che il tuo respiro entri nel tuo corpo ed esca a ritmo naturale, senti come il respiro modifica il tuo corpo. Con il prossimo respiro lascia che arrivi nella tua mente un'immagine di tuo figlio, osserva questa immagine (lasciare qualche minuto di silenzio). Apri il tuo cuore e permettili di pensare a tre cose per cui sei grato di avere nella tua vita la presenza di tuo figlio. Non pensarci tanto, lascia che le risposte sorgano spontanee nella tua mente e osserva come ti senti mentre la gratitudine riempie la tua mente e il tuo corpo. Ora torna a sentire il respiro, fai qualche respiro con piena consapevolezza e quando vuoi riapri gli occhi».

Lasciato qualche istante ai genitori per rimanere sulle emozioni che ha suscitato questa pratica, è possibile aiutarli a riconoscere come la mente si focalizzi spontaneamente su tutto ciò che preoccupa o è di difficile gestione; mentre dentro ogni genitore c'è anche gratitudine.

Condivisione finale, assegnazione pratica a casa e breve pratica yoga a scelta dell'insegnante

Questa settimana ogni genitore dovrà tenere sul suo comodino un quaderno in cui appuntarsi tre cose della giornata per cui è grato, non importa quanto piccole o sciocche possono sembrare queste cose, l'importante è portare loro la propria attenzione. Queste «cose» possono riguardare la genitorialità così come altri aspetti della vita dei partecipanti.