

# Coltivare presenza e consapevolezza

È importante allora offrire agli allievi attività orientate ad acquisire consapevolezza di sé e dei propri automatismi, a stare nel momento presente, a rallentare il ritmo interno, a trovare calma e armonia dentro di sé...

di **Luisa Laretta, Rossana Salvatori** ⌚ 3 minuti di lettura 17 aprile 2021

RELAZIONI

LABORATORIO

## *Coltivare presenza e consapevolezza*

a cura di **Rossana Salvatori**,  
Psicologa e psicoterapeuta  
e **Luisa Laretta**,  
*Psicologia e scuola*



In un mondo come quello attuale, sovraesposto alle tecnologie digitali, orientato verso l'accelerazione, la produttività, il successo, bambini e adolescenti manifestano spesso disagio, insofferenza, irrequietezza, disattenzione che gravano sui processi di insegnamento-apprendimento. Questo stato di cose non può che essersi acuito, in molti casi, in un anno di scuola come quello che sta per concludersi, discontinuo e spiazzante per via dell'emergenza sanitaria, nel corso del quale ha preso il sopravvento una distanza fisica e relazionale dagli altri che ha ostacolato la possibilità di conoscersi grazie all'incontro con l'alterità.

## Per acquisire consapevolezza di sé

È importante allora offrire agli allievi, anche solo nelle ultime settimane di scuola, attività orientate ad acquisire consapevolezza di sé e dei propri automatismi, a stare nel momento presente, a rallentare il ritmo interno, a trovare calma e armonia dentro di sé...

Invitare bambini e ragazzi a sperimentare pratiche di consapevolezza, di meditazione, non solo li aiuta a entrare in contatto con se stessi ma agevola anche il rapporto con gli altri, soprattutto se, dopo le esperienze, si offre loro l'occasione di condividere sensazioni, emozioni, impressioni per sperimentare un senso di intimità e di solidarietà con gli altri membri del gruppo.

Tali pratiche possono inoltre aiutarli a sviluppare un senso critico, una visione etica della realtà, che permetta loro di distinguere ciò che è "buono" per sé e per gli altri da ciò che non lo è.

### **Sulle esperienze proposte**

Le proposte che seguono sono un invito ad agevolare nei bambini e negli adolescenti la consapevolezza dei propri pensieri, delle emozioni e delle sensazioni che arrivano dal corpo. Le attività hanno l'intenzione di aiutarli a sentirsi sicuri di sé, a riconoscere i propri bisogni e le proprie emozioni, ad accettare il cambiamento come possibilità, a stare nel silenzio, ad ascoltare il proprio respiro come un'ancora che aiuta a rimanere stabili anche in mezzo alle tempeste.

### **L'atteggiamento dell'adulto**

Prendersi cura dei bambini e degli adolescenti richiede disponibilità, coraggio e un grande senso di responsabilità. I bambini imparano da ciò che osservano e dalle esperienze che fanno, misurano le azioni e le reazioni di noi adulti di riferimento e, al di là delle nostre parole, introiettano il nostro esempio. Nei contesti educativi è importante allora che gli adulti rimangano centrati, riconoscano e accolgano la propria vulnerabilità, guardando alle proprie emozioni con consapevolezza e responsabilità, così da poter essere delle guide sicure e affidabili. Un atteggiamento che valorizzi il riconoscimento delle emozioni che si stanno provando può aiutare il bambino e il ragazzo a sentirsi accettato nell'esprimere le proprie. L'adulto che agisce in modo consapevole diventa quindi un modello a cui l'allievo può ispirarsi per orientarsi nel mondo fuori e dentro di sé.

L'invito è quindi di proporre le attività che seguono con una disponibilità a "mettersi in gioco" in prima persona, anche praticandole, per quanto possibile, insieme agli allievi.

## **Strumenti e percorsi**

## **RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI**

**Panatero M., Pecunia T. (2015)**, *La meditazione per calmare i bambini e renderli più attenti e creativi*, Feltrinelli, Milano.

**Snel E. (2015)**, *Calmo e attento come una ranocchia*, RED, Milano.

**Thich Nhat Hanh (2010)**, *Conciliando il corpo e la mente*, Feltrinelli, Milano.

**Thich Nhat Hanh (2012)**, *Semi di felicità. Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.

**Vigilante A. (2017)**, *A scuola con la Mindfulness*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.