

COME PROCEDE IL PROGETTO «365 PAROLA D'ORDINE BENESSERE»?

Maria Laura Sadolfo, Neuropsicologa del benessere

Sono trascorsi ormai tre mesi dall'inizio della scuola ed il Progetto «365 Parola d'ordine Benessere» sta mettendo radici con evidenti risultati significativi di benessere mente corpo per gli alunni di ogni fascia di età. Tuttavia anche tra le famiglie e per i docenti si respira un'aria nuova.

Sono emersi anche punti di debolezza, che ci hanno permesso, riconoscendoli tempestivamente, di cambiare la rotta e correggerci con attese ancor più generose rispetto le aspettative.

Il ruolo attivo delle famiglie

Avevamo considerato l'idea di fare incontri formativi ai genitori *on line*, la sera dopo il lavoro, ed invece, è stata un'idea fallimentare che non ha riscosso partecipazione.

Così, mettendomi in ascolto delle famiglie, attraverso un sondaggio «ad personam», non previsto ma subito aggiunto, è emerso che l'85% preferisce la modalità in presenza. Tuttavia a fine serata, la stanchezza incombe e l'idea del tutto geniale partita proprio dalle famiglie, è stata quella di un caffè dialogato dopo aver lasciato i figli e le figlie a scuola. Ci riuniamo in una bellissima stanza, che ha dato il nome al momento formativo, «il caffè delle anfore», e si beve caffè, si consumano pasticcini, o cioccolatini. È un momento, che sicuramente ha moltiplicato gli incontri, perché i genitori sono divisi per classi, ma la partecipazione è alta, l'entusiasmo permette un dibattito costruttivo e, di volta in volta, si discute su un tema sempre legato al percorso di *Mindfulness* curricolare che apre prospettive nuove.

Questi appuntamenti desiderati, sono diventati uno spazio speciale dei genitori, dove si ascolta, ci si forma, si dibatte e si costruisce insieme.

La famiglia è veramente parte attiva di

questo progetto.

Il dialogo è continuo, oltre questi caffè mensili, è dedicato anche uno spazio di ricevimento con l'esperta, arricchente da ambo le parti.

Perché in questo progetto tra gli attori protagonisti ci sono anche i genitori?

Tutto ha origine nella famiglia.

Il ruolo dei genitori è, fondamentale nello sviluppo dei propri figli, gli scambi emotivi alla base tra il genitore e il bambino sono determinanti per lo sviluppo e la crescita. Nessun genitore nasce con il «manuale delle istruzioni per l'uso», ed oggi più che mai, ci si trova impreparati ad affrontare quei passaggi di crescita che sono totalmente bersagliati dall'esterno. I genitori dovrebbero essere in ogni dove nella vita del figlio e della figlia, e la lotta interna è tra il dare autonomia ed educare ai valori, in un mondo dove i valori stessi sono in caduta libera.

Chi ci prepara? Come dialogare oggi con i figli? Cosa dire rispetto tematiche delicate? Come comportarsi nell'utilizzo dei *social*? Come renderli meno ansiosi e più sereni?

Non saremo mai preparati del tutto, ma possiamo metterci in gioco, facendo un serio lavoro di squadra. Negli incontri dei genitori, quando racconto loro dei progressi dei loro figli, li invito anche a far fiorire in loro l'autostima, attraverso parole di incoraggiamento, abbracci, e momenti speciali da trascorrere insieme, che non sono momenti di *shopping*, ma occasioni per passeggiare, parlare, conoscersi.

Una cosa che spesso ripeto è: smettetela di chiedergli: «come è andata oggi?», perché la risposta a questa domanda sarà sempre bene! Invece chiedetegli: «come stai?», «come è stata la tua giornata», «ti va di parlarmi di qualcosa?». L'approccio cambia e così cambia la relazione.

Un figlio, una figlia, sentono se amiamo lui

e per il fatto stesso di esistere così come sei eccoti un vero: capolavoro.

Questa parola sta cambiando le giornate di molti ragazzi e ragazze, arrivano a scuola e si dicono: «buongiorno capolavoro».

È una diffusione continua di «*standing ovation*», gli uni verso gli altri. Forse man mano che lavoriamo nel benessere e per il benessere ciascuno inizia a capire che l'auto-compassione, l'empatia e la gentilezza devono essere direzionate prima di tutto verso noi stessi, poi possiamo rivolgerle all'esterno.

Stanno capendo inoltre, che non si può pretendere che gli altri credano in noi stessi, se non crediamo ciascuno in noi per primi.

Nel percorso *365 Parola d'ordine Benessere*, non prepariamo i bambini e le bambine, i ragazzi e le ragazze ad essere performanti, evanescenti, *sexy*, popolari e perfetti. No, niente affatto, partendo dal lasciar andare tutto ciò che è tossico, che è zavorra, che non lascia nulla di solido, lavoriamo sulla gentilezza, sulla fiducia, sull'accettazione e proprio questa novità di approccio sta invece facendo uscire fuori talenti, promesse e sani leader.

La rivoluzione della gentilezza nelle classi

Quanta mancanza di gentilezza riscontriamo intorno a noi?

Si può fare molto più con una punta di miele che con un barile pieno d'aceto, è piaciuta tanto questa espressione ai giovani ma anche ai genitori.

Insegno in ogni classe a praticare la gentilezza e per primo verso di noi, «praticiamola prima di tutto per noi stessi», ne spiego il perché, «l'effetto sarà come accade quando un sasso viene lanciato di piatto in acqua: si propagano onde circolari. Così è della gentilezza praticata e vissuta: si propaga».

Siamo tutti casse di risonanza di altri perché siamo tutti interconnessi, questa risonanza può far riecheggiare musica o suoni striduli, siamo noi che facciamo la differenza.

È fondamentale spiegare con chiarezza che essere gentili oggi è ormai una vera e propria rivoluzione. Io credo in questa rivoluzione della gentilezza e credo nella forza della gentilezza, per questo sostengo i bam-

mini e i ragazzi a non stancarsi di diffonderla e praticarla.

Davanti a tante parole maleducate, modi di comunicare con toni altezzosi o urla continue e continue sovrapposizioni nella comunicazione è veramente urgente imparare a vivere nella gentilezza.

«*La gentilezza nelle parole crea fiducia. La gentilezza nel pensare crea profondità. La gentilezza nel dare crea amore*» (Lao-Tzu)

Ho creato un protocollo *Mindefulness* proprio sulla gentilezza e le condivisioni legate a questo protocollo sono sempre di arricchimento. Condivisioni differenti per fasce di età, ma hanno un comune una cosa molto profonda, non è vero che i giovani di oggi sono tutti o tutte delinquenti, o senza ideali e con pochi valori, pieni di rabbia, perché purtroppo è così che i media ce li mostrano, al contrario hanno sogni, hanno ideali, hanno desideri, sono pieni di interrogativi, ma quel che manca è chi gli mostri la strada e quella strada non sempre facile, ma di sicuro autentica.

La gentilezza si coltiva nelle pratiche della *Mindefulness* che facciamo in classe e da queste ci chiediamo: come possiamo portare gentilezza nella nostra giornata?

La gentilezza che è cortesia, amabilità, attitudine alla dolcezza, va insegnata e mostrata, deve essere ben visibile in noi adulti, affinché possa radicarsi anche nei più piccoli e nei più giovani.

Invito i ragazzi e le ragazze a dirsi parole gentili, ma anche a dirle in casa in famiglia.

Le parole gentili che possiamo dire ogni momento, sono quelle che fanno davvero la differenza, sono le parole gentili che cambiano i pensieri, lavorano nelle coscienze e cambiano le situazioni.

C'è sicuramente un'attitudine alla gentilezza ma anche: la si apprende, si impara, si persegue e ci si allena nell'essere sempre gentili.

Tra i vari suggerimenti di lavoro ho consigliato: scrivi un pensiero gentile al giorno; dì una parola gentile al giorno; fai un atto di gentilezza al giorno.

Essere gentili diventa così anche un prendersi cura di noi stessi e come diceva Esopo:

«Nessun atto di gentilezza, per quanto piccolo, è mai sprecato.»

Ogni gesto gentile ed ogni parola gentile sono veri e propri atti di salute, dopo tre mesi i ragazzi e le ragazze, i bambini e le bambine, i genitori, stanno sempre più scoprendo che essere gentili è una forza e non una debolezza. Riescono a trovare molta forza in loro stessi scoprendo, che dietro atti di gentilezza si diventa coraggiosissimi e coraggiosissime.

Il lavoro pre-protocolli *Mindfulness*

Prima di addentrarci negli specifici protocolli di *Mindfulness*, di cui vi parlerò in un altro articolo, vorrei precisare che abbiamo fatto un lungo lavoro riguardante la postura, il respiro e l'equilibrio. Imparare a stare in postura è una delle cose più ardue per i bambini e le bambine, e per i ragazzi e le ragazze, così come mantenere la postura lungo il corso della giornata.

Abbiamo unito queste attività di postura, respiro ed equilibrio anche alla disciplina di ginnastica, attraverso la camminata consapevole; alla disciplina di musica cantando e portando l'attenzione alla respirazione diaframmatica; alla disciplina di arte dove, dalla pittura e dalla scultura si evince la bellezza dataci dalla postura e quell'equilibrio perfetto che esalta la bellezza nella sua naturalità.

In seguito abbiamo lavorato, attraverso alcune attività volte ad acquisire sempre maggior consapevolezza su noi stessi. Di seguito quattro attività proposte:

1. Identificare la parola negativa che più ci dà fastidio o qualcosa che ci fa paura. Le cose negative le scriviamo per prenderne consapevolezza, le chiamiamo per nome, ma le abbandoniamo in una chiave di benessere. Ciò che è un ostacolo, ciò che ci fa paura non deve limitarci, ma pian piano impariamo ad affrontare le cose con consapevolezza, ma anche distacco e coraggio per un superamento.
2. Identificare una parola positiva. Scrivere una parola positiva, ci permettere di guardare con entusiasmo a ciò che di primo impatto ci viene in mente e che possiamo utilizzare per potenziarci, oltre che per rafforzare la nostra autostima.

3. Scrivere i propri punti di forza: tre punti di forza!
4. Scrivere come ci sentiamo nel gruppo classe rispetto al benessere: che ruolo penso di avere all'interno del gruppo classe e quale contributo posso dare attraverso le mie caratteristiche. (Il lavoro del benessere è per ciascuno, ma anche come gruppo classe, e come già ho detto, non c'è un copia incolla, come ciascuno è unico, irripetibile e speciale, così ogni gruppo classe è unico).

Tutti questi lavori sono stati svolti nel tempo di un minuto, questo tempo, apparentemente così serrato, è stato fondamentale proprio per imparare a gestire il tempo.

Abbiamo poi riparlato del tempo, enfatizzandone un corretto utilizzo nello studio ed in ciò che facciamo nella nostra vita ordinaria e straordinaria.

La gestione del tempo ha a che fare anche con la diminuzione dell'ansia ed in positivo con l'adattabilità e l'accettazione degli imprevisti.

I ragazzi hanno svolto queste attività scrivendole su quattro foglietti ogni volta differenti, con su scritto nome e cognome. La restituzione generale al gruppo classe, ovviamente è avvenuta sempre in forma del tutto anonima e generale.

I foglietti con il nome, li ho utilizzati per me, in qualità di esperta, per poter rispondere alle necessità di ogni singolo studente e studentessa, qualora mi fosse richiesto in un dialogo personale o per potenziare strategie e tecniche, così da risalire alla persona. Ciascuna famiglia ha potuto chiedere circa l'andamento del percorso, rispetto al proprio figlio o figlia in questa fase di acquisizione di consapevolezza per un benessere appreso del tutto nuovo. Ho suggerito ai ragazzi e alle ragazze di farsi, in modo autonomo, un quadernino della *Mindfulness*, dove appuntano i loro progressi di crescita, i loro piccoli e grandi successi, i loro insuccessi, ma anche segnano tutte le cose positive che via via vengono loro alla mente e che vogliono coltivare ed approfondire.

La forza del lavoro si fonda anche su questa forma di anonimato, perché tutti sanno che ciascuna cosa che viene consegnata per-

sonalmente a me, rimane a me e questo permette ad ogni persona di sentirsi protetta e si apre ad una condivisione più profonda e sincera.

Vi lascio con qualche spunto che può essere utilizzato da più o meno grandi

I tuoi punti di forza sono la tua essenza e da essi puoi sviluppare tante altre qualità e acquisire competenze:

1. Utilizza le tue qualità.
2. Credi nel cambiamento: non è mai troppo tardi per migliorare e migliorarsi.
3. Orientati a crescere e non ai fallimenti che capitano a tutti nella vita.
4. Incoraggiati! Ricordati che sei un capolavoro. Ripetitelo spesso: lo sono un capolavoro!

Always = Sempre

5. Nutrire sempre pensieri positivi.
6. Scrivere sempre tre cose belle accadute nella giornata.
7. Ripartire sempre dai tuoi punti di forza.
8. Ringraziare sempre.
9. Essere gentili sempre.
10. Imparare a volersi sempre bene.
11. Ascoltare sempre.
12. Distogliere sempre l'attenzione da ciò che è tossico (azioni, commenti, chiacchiere, persone, situazioni, musica, film: tutto)
13. Coltivare sempre la pazienza.
14. Curare sempre il tuo benessere mente-corpo.

Always take care!

C come Consapevolezza:

Vite di corsa, agitati, impegnati, indaffarati, affannati e stanchi, ma in tutto questo riusciamo ad essere consapevoli e a prendere piena coscienza delle nostre azioni.

Spesso abbiamo difficoltà a concentrarci sul presente.

«Non è quello che hai fatto nella tua vita passata a influenzare il pre-

sente, ma è ciò che fai nel presente che redimerà il passato e logicamente cambierà il futuro» (Paulo Coelho).

Consapevolezza È:

15. È la capacità di essere presenti in quello che facciamo mentre lo stiamo facendo.
16. È strettamente correlata alla responsabilità.
17. È dunque vivere il momento presente con il cuore.
18. È osservazione senza giudizio.
19. È superamento delle paure.
20. È superamento della frustrazione.
21. È la strada per riconoscere i propri punti di forza e di debolezza.
22. È la strada per saper riconoscere ed esprimere i propri bisogni e desideri.

Come insegnare la consapevolezza, adattandola alle diverse fasce d'età?

- Attraverso il gioco
- Attraverso la lettura e la scrittura
- Attraverso l'accoglienza
- Attraverso la condivisione, l'ascolto e il dialogo

«La consapevolezza è un'abilità importante che possiamo insegnare ai bambini per aiutarli a gestire le proprie emozioni e migliorare il proprio benessere mentale». (Mark Bertin).

