

# Mindfulness, la meditazione sbarca a scuola. Anche in Italia

4 dicembre 2018



SHARE IT!



☰ [Indice dell'articolo](#)



Mindfulness, nelle scuole inglesi ormai sta diventando un'abitudine. I bambini delle elementari, infatti, nel loro orario settimanale hanno del tempo dedicato a questa pratica. Il termine, tradotto in italiano, significa [consapevolezza](#). E coincide con quella che noi chiamiamo **meditazione**. A convincere presidi e docenti ad adottarla è stata la constatazione che serve a "equipaggiare" i bambini contro una serie di piccoli e grandi **disagi**. Come il bullismo, le tensioni da social media, l'ansia da prestazione. Che nasce, a volte, dalle richieste sempre crescenti dei genitori. Seguendo quest'onda, nel Regno Unito sono state anche create diverse **app**, che bimbi e genitori possono utilizzare insieme a casa, in modo da continuare l'esperienza positiva fatta in classe. E avere **risorse** a disposizione per i momenti difficili.

## Mindfulness, in Italia i primi passi

L'idea del mindfulness come ancora di salvezza contro la tensione e lo stress sta cominciando ad affermarsi anche in Italia. Lo spiega **Marina Panatero**, pioniera di questa attività, che ha scritto con **Tea Pecunia** il libro “**Giochiamo a rilassarci**” (Feltrinelli). “Da qualche anno ho cominciato a insegnare mindfulness e meditazione a scuola”, afferma, “tenendo corsi alle **elementari** per praticarla in classe. E l'anno scorso ho istruito una decina di maestri”. I risultati sono molto positivi. “Con la meditazione si insegna ai bambini a **focalizzarsi sul momento presente**”, continua l'esperta. “Così vengono potenziate alcune grandi capacità dei piccoli. Come quella di restare più **concentrati** su ciò che stanno facendo a scuola. Sviluppando, al contempo, creatività ed empatia. Con la meditazione i bambini affinano il senso della **bellezza della diversità**. Capiscono di essere creature uniche collocate in mezzo ad altre creature uniche. E imparano il rispetto”. Il mindfulness, poi, serve a tenere sotto controllo **l'ansia**, che “con il tempo viene debellata. E consente di comprendere e gestire meglio anche altre emozioni, come paura e rabbia. Se ne riconosce **l'esistenza**, certo. Ma la reazione non è più immediata e spropositata”.

## Risultati concreti

Secondo l'esperienza di Panatero, poi, questa attività offre anche sbocchi molto concreti. Nelle scuole dove viene insegnata, infatti, migliora il **rendimento** scolastico degli alunni. E diminuiscono i casi di **bullismo**, prevaricazione o sottomissione. “Nell'immaginario collettivo c'è l'idea che chi pratica il mindfulness sia una ‘mammoletta’. In realtà, è esattamente l'opposto. Era infatti una disciplina seguita dai **samurai**”, afferma l'esperta. “La meditazione rafforza l'autostima. Il bambino tende a non farsi più mettere i piedi in testa. Riconosce la sua forza e la sua bellezza. E trova il coraggio di **mostrarsi al mondo** senza timori”. Anche il bullo potenziale finirà per “riconoscere il valore degli altri. Dunque li rispetterà”.

## Bastano 10 minuti

Praticare il mindfulness nelle scuole non significa ascoltare mantra salmodiati o respirare gli effluvi dell'incenso, come qualcuno potrebbe sospettare. “Per meditare bastano una **sedia** e la **voglia** di provarci: tutti ne sono dotati”, insiste l'esperta. “Quando entro in classe, gli alunni di solito smettono di parlare e mi **ascoltano**. La prima volta spiego cosa accadrà, poi procediamo. Si fanno 5 o 10 minuti di meditazione guidata, più che sufficienti anche per bambini abituati a tablet e videogiochi. Il mindfulness addestra la mente a rimanere **focalizzati** su immagini e storie. Cioè su qualcosa che, in futuro, diventerà un punto di riferimento. Alla fine, poi, chiedo ai bambini di scrivere un **pensiero** o fare un **disegno** sulla nostra attività”. Un metodo per rendere la pratica ancora più concreta e tangibile. **Caterina Belloni**