

# Piccoli, Felici e Consapevoli



COME FAR VIVERE  
CON ENTUSIASMO  
AI BAMBINI L'ESPERIENZA  
DELLA MINDFULNESS.  
CE NE PARLA  
**CAROLINA TRAVERSO**

di Bice Mattioli

**Q**uando si parla di mindfulness, c'è sempre un po' di incertezza se classificarla nella cartella psicoterapia o meditazione. La domanda diventa poi d'obbligo se ci confrontiamo con Carolina Traverso, psicoterapeuta di matrice cognitivista e insegnante di mindfulness formatasi con Jon Kabat-Zinn. Oggi curatrice di un format appena nato dal nome "Semplicemente Family", dedicato a una prima introduzione alla meditazione dei propri bambini, «La meditazione e la psicoterapia sono due approcci differenti, che nella dimensione di gruppo tengo separati e che integro fra loro nella dimensione individuale, secondo i bisogni delle persone. Né l'una né l'altra sono panacee, ma piuttosto diversi percorsi di consapevolezza che possono talora sostenersi l'un l'altro».

**D** **YOGA JOURNAL** Come nasce il progetto "Semplicemente Family"?

**R** **CAROLINA TRAVERSO** "Semplicemente Family" nasce dalle richieste di alcune mamme che già praticano mindfulness di avere degli strumenti per potere condividere questi momenti con i loro bambini. Ho allora scelto di proporre ai bambini e ai loro genitori alcuni elementi del Curriculum di Mindful Schools, un'istituzione americana dedicata all'insegnamento della mindfulness nelle scuole, con cui ho svolto un training.

**D** Come avviene "Semplicemente Family" e quali sono i momenti più importanti.

**R** Intanto, anche se i bambini sono accompagnati, i genitori stanno un passo indietro, rimangono osservatori. **Ai bambini la mindfulness è spiegata come uno strumento che può aiutarci a essere più calmi, concentrati e felici.** La possibilità di fermare il corpo fa notare ai bambini come questo può rendere tutto più calmo e sereno. Propongo il "mindful listening", l'ascolto consapevole della campana da meditazione e anche semplicemente di tutti i suoni che possiamo notare intorno a noi, e la "loving kindness", che consiste nel visualizzare una persona o un animale a cui vogliamo bene e che ci rende felici, e inviargli silenziosamente dei pensieri gentili - i bambini adorano questa pratica! A conclusione del workshop sia i bambini, sia i genitori, ricevono spunti e suggerimenti su come proseguire con la mindfulness a casa.





**D** Come si distacca da una normale sessione di mindfulness per adulti?

**R** Così come nella mindfulness insegnata agli adulti, anche in questo workshop a momenti di pratica si alternano momenti di condivisione, in cui i bimbi possono raccontare, se vogliono, ciò che di volta in volta sentono, scoprono e notano. L'intenzione è la medesima: coltivare l'arte di essere svegli, lasciando andare l'automatismo a giudicare, per ricontattare la calma, la gentilezza e il coraggio che già possediamo. Con i bambini si tratta solo di essere più semplici e giocare con il linguaggio e i tempi sono più brevi.

**D** I benefici di questo tipo di lavoro sui bambini sono stati scientificamente descritti come "maggiore concentrazione e attenzione".

**R** Non è solo una questione di concentrazione. Coltivare l'attenzione "mindful" aiuta i bambini a calmarsi quando si sentono emotivamente turbati, e a prendere decisioni migliori.

**D** Quale è stata l'esperienza delle mamme?

**R** I genitori sono felici di condividere con i loro figli un momento così importante. Alcune mamme mi hanno raccontato di avere poi continuato a praticare a casa, coinvolgendo non solo i figli ma anche gli altri bambini della famiglia. Ho ricevuto una splendida foto di un bambino che usava con suo fratello una pentola e un mestolo con l'intento di riprodurre i suoni della campana tibetana!

**SEMPLICEMENTE FAMILY**

Prossimo appuntamento:

il 20/03/2015 a Milano

c/o **Semplicemente Spazio**.

[www.semplicementemindfulness.com](http://www.semplicementemindfulness.com)

[carolina@semplicementemindfulness.com](mailto:carolina@semplicementemindfulness.com)

**CAROLINA TRAVERSO**

Psicoterapeuta di formazione cognitivista e insegnante Mindfulness formatasi presso l'University of Massachusetts Medical School. Ha lavorato per anni come terapeuta in clinica a Londra e in Italia. Nel 2013 ha fondato il suo centro "Semplicemente Spazio".