



APPRENDERE

TRE QUALITÀ DA COLTIVARE DA BAMBINI
PER NON AVERE PIÙ PAURA DI IMPARARE

di Valentina Giordano
foto di Shutterstock.com



Accompagnare i bambini nella crescita è una delle sfide maggiori che un adulto possa compiere. Occorrono fiducia, coraggio, gentilezza e centratura, oltre a una buona dose di compassione per tutte quelle volte in cui ci sembrerà di non avere nessuna di queste qualità. Ma l'impegno darà risultati incoraggianti anche per noi adulti. Qualche anno fa, insegnando mindfulness ai bambini in una favela di Rio de Janeiro, e poi al ritorno in Italia quando ho iniziato a praticare con i piccoli nelle scuole, mi è stato chiaro come **la chiave per la comunicazione con i bambini, anche in realtà apparentemente così lontane, fosse solo amore, tempo e attenzione**. Chiedono di imparare, sperimentare, vogliono essere coinvolti e poter "toccare con mano". Sono pieni di energia e sanno fluire con il cambiamento, e se abbiamo la fortuna di accompagnarli nell'apprendimento possiamo imparare a nostra volta moltissimo. Tuttavia, se non vogliamo che dalla fase dei "Perché?", il momento in cui si attiva la loro attenzione e curiosità, si passi troppo rapidamente a quella del "Mollami!" (cosa che avverrà in ogni caso, e conviene iniziare a ospitare nella mente e nel cuore questa possibilità), abbiamo l'opportunità di rendere l'apprendimento un'esperienza piacevole, ricca e interessante.

Troppo

I bambini ricevono ogni giorno un overload d'informazioni che rischiano di sovraccaricare la mente e mettere a dura prova la memoria. Il risultato è una fatica sempre maggiore a concentrarsi, a rimanere focalizzati. Non solo: stiamo creando una cultura dell'iperattività, della costante eccitazione, ove non c'è spazio per la noia, dove lo stress da valutazione impera, e scarso valore è dedicato al pensiero laterale. Per contrastarla, basta coltivare tre qualità.

1 Noia

Con i bimbi più piccoli spesso ripetiamo assieme "La noia è la madre della creatività". Quello che ho imparato sulla noia, insegnando, è che genera più disagio nell'adulto che nel bambino. Mi spiego meglio: **siete in grado di sostenere la noia dei vostri bambini, senza affannarvi ad assecondare tutte le loro richieste d'intrattenimento?** E se insegnate, potete sopportare che i piccoli, talvolta, si annoino durante le vostre lezioni o la meditazione, senza credere di essere dei cattivi insegnanti o, peggio ancora, delle persone noiose?

Se saprete uscire fuori dalla vostra zona di comfort imparando a gestire il disagio che voi per primi provate, permetterete ai bambini di incontrare la madre della creatività.

pratica

Assaporare un momento di noia

- **Oggi assaporate la noia.** A scuola o a casa, scegliete un momento in cui fare esperienza della noia con i bambini. Lasciate andare i compiti, il corso di coding, di capoeira e pure quello di mindfulness! Sedetevi assieme e fate una pausa, notando se c'è irrequietezza, desiderio d'intrattenimento o l'abitudine di correre da un'attività all'altra senza sosta.
- **Concedetevi semplicemente di essere.** Meravigliatevi per questa modalità nuova rispetto a quella del fare, in cui ci si mette apparentemente a riposo. Ci si concede semplicemente di essere.
- **Datevi il permesso di farne esperienza** rimanendo curiosi: com'è? Come si manifesta? Di che colore è fatta? Dove la sentite nel corpo? Vi sta chiedendo qualcosa?
- **Lasciate andare l'urgenza di alzarvi** e buttarvi a capofitto in un'altra attività: se vi aiuta, riportate alla memoria un momento di affanno che avete vissuto nell'ultima settimana, e tornate a gustare il vostro momento di noia con gratitudine. Che sapore ha adesso?
- **Fate un ultimo respiro annoiato,** lasciate spazio a uno sbadiglio, e tornate ora alle vostre attività.

2

Mena Stress

IL FATTORE STRESSANTE È SEMPRE IL VOTO, LA VALUTAZIONE, IL GIUDIZIO

Ho condotto un piccolo esperimento a scuola con circa 200 pre-adolescenti a cui insegno mindfulness. Mi sono presentata un bel giorno, al nostro terzo incontro, con una verifica a sorpresa che ha generato il panico. L'espedito, svelato dopo pochissimi minuti in cui abbiamo indagato con curiosità quanto stava accadendo nel momento presente, è stato molto utile per fare esperienza diretta dello stress.

Dopo averlo sentito nel corpo, osservato il sorgere di paure e la tendenza della mente a prevedere scenari di catastrofe, sapete cosa ha condiviso circa l'80% dei ragazzi? **Che il fattore stressante dell'apprendimento è il voto.** Essere misurati. Come se quell'unica occasione (il test, la gara sportiva, l'interrogazione) desse la misura definitiva del loro valore. Come se non ci fosse poi un'altra occasione. **Come se il mondo finisse con quel voto.**

Il nostro sistema scolastico, ma finita la scuola le cose non funzionano poi molto diversamente, tende a valutare le performance, a creare competizione, invita i ragazzi a misurarsi e a confrontarsi ogni giorno. Se da un lato questo sistema è stato e continua a essere per certi versi funzionale (non dimentichiamo che la scuola è una palestra in cui sperimentare in un ambiente protetto e formativo ciò che i ragazzi incontreranno in scala maggiore in molti altri contesti della vita), dall'altro si sta perdendo la ricchezza di poter apprendere per il semplice piacere di apprendere.

La mindfulness ci ricorda che uno dei pilastri fondamentali della pratica e della vita, è il non cercare risultati. Un'attitudine che permette di vivere ogni momento senza la tensione di volere arrivare da qualche parte, o in funzione del momento successivo.

pratica

Non cercare risultati

- Scegliete un'attività da svolgere assieme ai bambini. Può essere una materia scolastica, un momento di yoga, uno sport o un pomeriggio di mindfulness.
- Entrate nell'attività che avete scelto senza altro scopo, se non quello di stare completamente nell'attività.
- Lasciate andare l'aspettativa, sforzatevi di meno.
- Esercitatevi, leggete, scrivete, praticate yoga o meditazione con serietà, ma non con seriosità. Niente voti, solo occasioni per imparare qualcosa e il gusto di dedicarvi a ciò che avete scelto per qualche momento.
- Concedetevi di essere appas-

sionatamente curiosi: se vi state esercitando in matematica, scoprirete che la matematica è ovunque; se praticate yoga forse noterete che la possibilità di sperimentare questo senso di unione è sempre a portata di mano.

- Concedetevi di sbagliare, di cadere, di sorridere e di ricominciare da capo.
- Di fronte a un test o a una gara, consideratela un'esercitazione. Proprio come quella di cui avete appena fatto esperienza.
- Se i vostri figli (o allievi) tendono al perfezionismo, per favore, tornate su questa pratica più e più volte. Rendetela un esercizio quotidiano. Contemplate l'errore come una possibilità.



3 Out-of-the-box

Quando sfido bambini e adolescenti con qualche esercizio di pensiero laterale, rimango sempre molto sorpresa dalla loro innata capacità di pensare fuori dal comune. Un rompicapo che nel programma MBSR per adulti genera curiosità ma anche una certa fonte di frustrazione, è risolto dai ragazzi a scuola in un tempo medio di 5 minuti... e la confessione più comune degli adulti che ci provano (dopo “ho cercato la soluzione in Google”) è “ho chiesto ai miei figli di provarci e ci sono riusciti”. Affascinante, no? Abbiamo avuto quell’apertura mentale anche noi, un tempo, e la buona notizia è che possiamo ricontattarla in ogni momento coltivando una mente del principiante e concedendoci ogni tanto di non sapere. **Permettendo a noi stessi di entrare in ogni esperienza con**

leggerezza, non appesantiti dal bagaglio di idee e opinioni su come la vita e le cose debbano essere.

C’era uno spettacolo in cui Marcel Marceu, famoso mimo, fingeva di essere chiuso in una scatola e len-

tamente iniziava a esplorare lo spazio attorno a sé, scoprendo che non c’erano limiti se non quelli che lui stesso si era posto. I bambini di solito, dopo un momento di meraviglia, iniziano increduli a muoversi, imitandomi. Allungano le braccia verso il cielo e poi lateralmente, sollevano le gambe, sentono – perché ne fanno esperienza – che ci sono più possibilità e c’è più spazio attorno a noi di quanto crediamo e questo, con il tempo, infonde un senso di fiducia.

Questo sguardo più ampio, questo pensiero creativo è una possibilità anche per genitori e insegnanti, che con la pratica iniziano a uscire fuori dagli schemi d’insegnamento per cogliere le opportunità ovunque. Una modalità è quella, ad esempio, di connettersi ai bambini e ai ragazzi usando il loro linguaggio, conoscendo i loro canali. **Lasciate andare la solita pesantezza della mente giudicante, i paragoni con i “vostri tempi”, e fluite con il cambiamento.** Per i bambini può valere il linguaggio del gioco, e per i ragazzi? Dove sono i ragazzi oggi? Cercateli nel mondo reale o virtuale e, nella moltitudine di voci, toccate delicatamente il loro cuore con la gentilezza del vostro messaggio.

USCIRE
DALLA “SCATOLA”,
VUOL DIRE
ESPLORARE
LO SPAZIO
ATTORNO A SÉ

pratica

Osservare la mente sgarbata

- Potete dedicarvi a questa pratica assieme ai bambini, portando con voi un rompicapo o un problema da risolvere.
- Mentre cercate di risolverlo, notate la vostra Mente Sgarbata: osservate i pensieri e prestate attenzione al vostro dialogo interiore.
- La Mente Sgarbata è scontrosa e giudica in continuazione: “Non ce la farò mai!”, “Questo esercizio non serve a niente”, “Sono proprio uno stupido”.
- Quando vi fermate a osservare i pensieri, vi accorgete di quanto spesso la Mente Sgarbata venga a farvi visita.
- Per oggi datele semplicemente il benvenuto. Domani forse potreste decidere di non dire a voi stessi ciò che non direste a un amico.

