

natural
WELLNESS
bambini

a cura di
CHIARA DALL'ANESE
Giornalista scientifica
di *Natural style* e *F*



Nonne smart

Sprintose, indipendenti, sportive o con la valigia in mano. Sono le nonne di oggi, ben lontane dai cliché capelli bianchi, occhiali e grembiule dei libri di fiabe. Le racconta, con un pizzico di ironia, la giornalista, scrittrice e blogger Elena Mora nel libro *Un amore di nonna* (Paoline, 16 euro): guida per farsi trovare pronti all'arrivo dei nipotini, dal momento in cui i figli annunciano la gravidanza ai primi anni di scuola. Svezamento, saggi, feste, giochi e regali, filastrocche, ricette golose e tanti consigli per vivere appieno il rapporto unico e speciale tra nonni e nipoti.

A scuola di attenzione

Respiro ed esercizi di focalizzazione aiutano sui banchi allenando empatia e fantasia. Parola di insegnante coach

Secondo le neuroscienze, la nostra capacità di concentrarci cambia durante tutto l'arco della vita. Un bambino di sei o sette anni inizia a distrarsi dopo circa un quarto d'ora, mentre un ragazzo di 15-16 riesce a mantenere l'attenzione anche per 45 minuti consecutivi. In che modo è possibile, dunque, favorire la concentrazione proprio negli anni in cui l'impegno scolastico è maggiore? Lo chiediamo a Grazia Roncaglia, insegnante e autrice di *Aiutami a stare attento! Attività, giochi, meditazioni per allenare attenzione e consapevolezza nei bambini in età scolare* (Lindau, 13,30 euro).

Oggi siamo più disattenti che in passato? «Anni fa, in Tibet, osservavo i bambini che vivevano in quei luoghi: avevano pochissimi stimoli e giocattoli, erano immersi nella natura, in un contesto davvero semplice, senza possibilità di distrarsi dal qui e ora. Noi, invece, viviamo nell'era del multitasking, con la fretta di fare tutto e un mondo iperstimolato, con sollecitazioni molto veloci».

Con tanti stimoli, mantenere l'attenzione su una singola attività è sempre più difficile: «I bambini, oggi, non avendo mai momenti e spazi vuoti, non si sanno più annoiare. Eppure la noia è uno spazio fertile: la mente produce pensieri, le emozioni vorticano, il corpo diventa un'ancora sulle sensazioni del presente. Gli artisti, grazie alla noia, hanno



creato, intuito. Ascoltare il proprio respiro, per esempio, porta l'attenzione al momento presente, ed è una tra le attività che propongo ai bambini prima di una lezione: osservare un barattolo contenente brillantini in sospensione, focalizzarsi sulla sensazione delle proprie mani sul banco liscio, percepire i punti di contatto dei piedi con la terra. Permette ai pensieri di depositarsi, e a quel punto i ragazzi possono ricevere sia la spiegazione dell'insegnante, sia quello che dice un compagno. È una forma di ascolto attivo: sono qui per te. Inoltre, quando i bambini sentono di essere ascoltati, si esprimono e si concentrano di più».

Gli esercizi e le tecniche di meditazione proposti nel libro aiutano sui banchi, nello studio individuale e anche nei rapporti con i coetanei: «I bambini sono fortemente empatici, e se vengono educati a sentire come stanno, imparano a relazionarsi meglio con gli altri: per esempio, a scegliere come rispondere a un'emozione come la rabbia, senza agire d'impulso. Si parte dall'attenzione per imparare a essere gruppo e a comprendere che il benessere o il malessere del singolo si riflettono su tutti».

I prodotti del mese



1

2

3

4

1 Quando in un bellissimo bosco scoppia la guerra tra gli animali di due villaggi, solo il saggio Gufo Orazio saprà riportare la pace. Il libro per immagini *Il Gufo Orazio* (Valentina Edizioni, 12,90 euro) aiuta a riflettere sui conflitti e a risolverli.

2 Con la Lampada da tavolo Mongolfiera di Little Lights (182 euro) addormentarsi sarà più rilassante. In legno di pino, è colorata con tinte ad acqua e grazie ai Led diffonde una luce soffusa e rilassante.

3 Con il puzzle a forma di farfalla di Flying Tiger Copenhagen (5 euro) imparare le lettere dell'alfabeto è un gioco da ragazzi. È in legno certificato Fsc, da foreste gestite in modo sostenibile, ed è adatto a partire dai quattro anni di età.

4 Creatività senza fine con la confezione di 80 matite colorate, lunga un metro, Tita Maxi Rainbow set di Carioca (20,93 euro). Hanno mine di tre millimetri di diametro che non si scieglano con le cadute.