

Le Querce

*Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un albero nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.*

*Iscriviti alla newsletter su [www.lindau.it](http://www.lindau.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

Illustrazioni di Barbara Aimone

In copertina: fotografia dell'autrice

© 2022 Lindau s.r.l.  
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: settembre 2022  
ISBN 978-88-3353-858-7

Grazia Roncaglia

# AIUTAMI A STARE ATTENTO!

*Attività, giochi e meditazioni  
per allenare attenzione e consapevolezza  
nei bambini in età scolare*



## Prefazione

Sono logopedista e lavoro da vent'anni con i bambini. Per formazione personale e professionale sono abituata ad essere curiosa e a cercare di formarmi come persona ancora prima che come professionista, certa che una visione olistica aiuti ad essere completi nella riabilitazione. Un'eredità, questa, lasciata dal professor Schindler, un modo di essere che è presente anche nella quotidianità, nella continua formazione che non è solo il sapere e il saper fare ma anche il saper essere.

Ed è così che quando, circa tre anni fa, durante le vacanze di Natale, in una bella baita e circondata dalla neve, mi sono ritrovata a leggere *Connesso... a me stesso, agli altri, al Pianeta* di Grazia Roncaglia non ho potuto fare a meno di pensare che i concetti e le sensazioni che trapelavano dal libro assomigliassero a qualcosa di cui mi occupo tutti i giorni: l'attenzione!

L'attenzione è infatti stata oggetto di buona parte della mia formazione degli ultimi anni, grazie agli studi del professor Benso – che ha portato in Italia una nuova visione anche nella riabilitazione – e grazie alla collaborazione con altri professionisti, come la psicologa dottoressa Foresto.

Ho iniziato a pensare al meraviglioso lavoro di Grazia, che ho anche avuto la fortuna di conoscere come maestra, e alle

parole che usava nel libro. Così, i concetti da lei espressi hanno iniziato a sovrapporsi alle parole scientifiche che sono abituata a usare: funzioni esecutive, memoria di lavoro... In un lampo il lavoro di Grazia, il mio e quello della dottoressa Foresto si sono uniti, come facce diverse di un'unica medaglia.

Ed è così che è nato il progetto «Aiutami a stare attento», organizzato dallo Studio Multicodex, di cui faccio parte da vent'anni: incontri serali per i genitori e laboratori pomeridiani per bambini a tema «attenzione», vista da punti di vista diversi, ma sicuramente complementari.

A supporto di questa intuizione ci sono le recenti pubblicazioni del professor Benso, che nel suo libro dice:

Molti anni sono serviti a conciliare quello che si intravedeva già dall'inizio, quando si intuiva già che le risposte ad alcuni problemi che interessavano il cervello/mente avrebbero potuto trovare efficaci soluzioni dal confluire di studi sugli stati attentivi, meditativi (in senso allargato), sui modelli mentali e cerebrali, controllati da sperimentazioni rigorose, appoggiandosi anche sulla matematica e sulla logica.

È importante ricordare che non basta un unico approccio per vedere il quadro completo e che quando ci troviamo di fronte a bambini con importanti difficoltà di attenzione è bene rivolgersi agli specialisti, per chiarire il problema e avere un profilo chiaro, per capire quale approccio sia più adatto e se ci sia necessità di un training specifico.

Sono contenta che il progetto «Aiutami a stare attento» riviva in questo libro e nella quotidianità di una maestra, Grazia, che si connette davvero con i bambini.

Mara Novajra

## AIUTAMI A STARE ATTENTO!

*Questo libro è dedicato alla Madre Terra, in cui l'umanità affonda le sue vulnerabili radici, spesso dimenticando che solo grazie a lei è possibile la Vita.*

*È dedicato alla madre che c'è in ogni donna e in ogni bambina, e anche alla madre che c'è in ogni uomo e in ogni bambino.*

*È dedicato al bambino interiore che vive in ciascuno di noi, perché possiamo non dimenticarci di lui, che per istinto ha ben presente che siamo interdipendenti e inseparabili da tutti e dal Tutto.*

## Introduzione

La mia esperienza nasce a scuola, mettendo insieme due grandi passioni della mia vita: la meditazione di consapevolezza come pratica personale e i bambini.

Sono insegnante di scuola primaria e guardo i bambini con una visione ampia: in loro vedo esseri umani che ho l'onore e la responsabilità di educare in senso olistico e armonico.

Curo allora gli aspetti corporei, emotivi, cognitivi e spirituali mettendo tutto sullo stesso piano di importanza. Ho iniziato il cammino di sperimentazione e ricerca *Verso un'educazione risvegliata*<sup>1</sup> circa vent'anni fa, con l'intento di potenziare l'attenzione dei miei alunni, considerando che la meditazione è uno stato di presenza e di non-distrazione.

Fin dall'inizio desidero avvertire i lettori insegnanti, genitori, educatori, che l'attenzione è solo... il primo passo!

Empatia e comunicazione sono essenziali nella relazione educativa, perché creano *motivazione*, ovvero il *motore* dell'apprendimento. Infatti, quando i bambini costruiscono la loro conoscenza attraverso il gioco partecipativo, ciò che apprendono viene più facilmente integrato nella loro vita e

<sup>1</sup> Grazia Roncaglia, *Verso un'educazione risvegliata. Coltivare l'arte della meditazione a scuola e in famiglia*, Lindau, Torino 2020.

diventa la base per costruire ulteriore conoscenza e padronanza.

Per queste ragioni vi invito a offrire le esperienze che troverete in questo volume in una cornice di gioco, di armonia e di gioia per accompagnare i processi di ciascuno nel gruppo e per imparare e crescere come gruppo, adulti compresi.

L'apprendimento è un processo continuo basato sull'esperienza; produce un cambiamento relativamente stabile e duraturo nel sistema nervoso e nel comportamento.

La capacità del cervello di modificare la propria struttura in risposta all'esperienza prende il nome di *neuroplasticità*. Si è scoperto che esistono numerose tecniche per permettere una riorganizzazione e un miglior funzionamento delle aree cerebrali, e di conseguenza favorire, supportare e rendere efficiente l'apprendimento: tra le più utilizzate troviamo *l'esercizio fisico, le tecniche di meditazione, l'allenamento cognitivo e la stimolazione sensoriale*.

Quando stiamo imparando ad andare in bicicletta, abbiamo bisogno di praticare l'esperienza per un po', fintanto che integriamo un nuovo sistema corpo-bicicletta nella regolazione dello spazio, dell'equilibrio, del tempo di percorrenza delle distanze e di tutti i parametri necessari. Una volta che l'apprendimento è consolidato, lo possiamo verificare nel comportamento attraverso una differente qualità di prestazione: finalmente sappiamo andare in bici! Notiamo inoltre che il cambiamento nel comportamento mantiene una certa stabilità e durata nel tempo: anche se per un periodo più o meno lungo non possiamo usare la nostra bici, non dimenticheremo più come si fa.

Questo per dire che sarà necessario perseverare e praticare un po' prima di vedere duraturi cambiamenti nello sviluppo delle competenze di attenzione nei vostri bambini e

ragazzi. Ma dopo aver fatto un po' di acquaticità e aver preso confidenza con sé stessi, con il proprio corpo, con il funzionamento della mente, con le esperienze di relazione alla propria interiorità, sarete sorpresi di vedere come il tutto si strutturi in un bagaglio invisibile a cui i ragazzi sapranno fare ricorso nei più diversi contesti della loro vita.

Nelle mie classi ho sempre raccolto stupefacenti risultati da questo tipo di coltivazione, e se osservo ciò che ha favorito il processo, posso certamente identificare alcuni elementi che, come radici sotterranee, hanno reso possibili la vitalità e il nutrimento dei frutti che desideriamo raccogliere come educatori.

### *Radice numero 1*

#### *Quando l'adulto è presente e si mette in gioco*

I bambini ci osservano, e l'atteggiamento che noi abbiamo nei confronti di ciò che stiamo proponendo è determinante. Che noi siamo i loro insegnanti o i loro genitori, essi empaticamente ci sentono: si rendono conto immediatamente se stiamo proponendo qualcosa che per noi è importante, in cui ci mettiamo in gioco in prima persona, e sentono anche quanto padroneggiamo le cose che gli chiediamo di fare. Per questo vi suggerisco, se non siete già praticanti della presenza mentale e della consapevolezza, di provare per qualche tempo su di voi le meditazioni guidate e alcune delle esperienze proposte.

Ritengo che sia nel contesto familiare che in quello scolastico la migliore attitudine che potete assumere, piuttosto che porvi come autorità onnisciente, sia quella di guida e di specchio a supporto dei processi del bambino.

Se saprete essere davvero presenti nella relazione educativa con l'atteggiamento «sono qui per te», in uno stato di totale apertura che non presume di sapere a priori ciò che è bene per lui, per lei o per loro, allora permetterete la più bella delle magie: scoprirete quanto possiamo lasciarci ispirare e imparare dalla naturale saggezza dei bambini in un percorso che conduce anche noi adulti alla nostra profonda interiorità.

### *Radice numero 2*

#### *Creare l'atmosfera, apprendere dall'esperienza diretta*

Quando lo spettacolo va in scena, il regista sta dietro le quinte. Allo stesso modo, come educatori dovremmo adottare lo spirito del regista: ampliare lo sguardo, tenere conto di tutto, degli spazi, dei tempi, del numero e delle caratteristiche degli attori, delle loro risorse personali e delle loro fragilità... insomma, di tutti i cangianti ingredienti del momento presente!

Il nostro lavoro più importante è dissodare e preparare il terreno. Possiamo spargere i migliori semi, ma se il contesto non sarà adatto non potranno attecchire. Gli adulti che lavorano con i bambini sono i responsabili dell'atmosfera e del clima relazionale: se c'è giovialità, allegria e serietà, dedizione, ascolto, empatia, comprensione e dialogo, abbiamo preparato le condizioni esterne. Se non c'è paura di sbagliare, necessità di controllo, autodifesa, abbiamo la disponibilità all'apprendimento. Essendo abili registi, possiamo anche sfruttare tutte le occasioni della vita quotidiana per far riflettere i bambini sulla loro esperienza diretta.

Il primo passo è far assaporare il gusto della calma e del silenzio. Un silenzio collettivo di una classe può essere davvero molto potente, entra nel corpo e nella mente di ciascuno,

facendoci sentire interi e uniti. Saranno i bambini a chiedere di tornarci, e a noi sarà più facile richiamare quell'atmosfera di tranquillità e attenzione ogni volta che è necessario.

Quando il vissuto è positivo e dà benessere, come dopo essere stati nella natura, aver collaborato in gruppo o creato qualcosa di soddisfacente, possiamo imparare a riconoscerlo e ad apprezzarlo, esplorare come stiamo nell'umore e nel corpo. Viceversa, se capita di vivere esperienze inquietanti come un litigio o uno spavento, possiamo ugualmente tornare al riconoscimento dell'esperienza diretta, e il solo fatto di essere guidati nel farlo sarà già in qualche modo rassicurante. Impariamo progressivamente a riconoscere i segnali dello stress nel corpo: il battito accelerato del cuore, il respiro corto, la tensione muscolare...

Nel testo tutta la parte relativa al corpo, al «posto sicuro» e alle esperienze sensoriali verranno in aiuto in questi casi.

### *Radice numero 3*

#### *Il momento presente è in ogni istante!*

Praticando e allenando l'attenzione i bambini fanno esperienza della *presenza mentale*, che è l'abilità di prestare attenzione al momento presente senza dare giudizi su quanto accade: impariamo a dare attenzione a ciò che stiamo facendo *mentre* lo stiamo facendo. Il processo ci apre le porte della consapevolezza e di una vivida presenza nelle situazioni quotidiane, ci permette di potenziare l'inibizione delle distrazioni perché riusciamo meglio a ricordare il nostro focus e a non perderlo di vista.

La ricerca scientifica ha dimostrato che la pratica della presenza mentale e la sua integrazione nella vita quotidiana

riduce lo stress, migliora il sistema immunitario e facilita il rilassamento del corpo e della mente.

Integrare nella routine quotidiana semplici azioni eseguite con presenza mentale può essere proposto ai bambini come un gioco: lavarsi le mani, la camminata di un breve spostamento, i primi bocconi della merenda, possono tutti diventare rituali di calma, ascolto e attenzione.

Quando finalmente il chiacchiericcio delle nostre menti si estingue e la voce nella testa improvvisamente si cheta, abbiamo accesso alla mente intuitiva e a uno stato creativo fecondo e puro. Lo descrivo con le parole del neuroscienziato cognitivo Francesco Benso.

Spesso si crede che l'autoregolazione dell'individuo che medita aumenti perché indotto a controllare sé stesso nelle lunghe ore che si costringe a rimanere immobile. Questo è vero solo in parte e sicuramente lo è nelle prime fasi. Tuttavia, un aspetto molto importante, che porta comunque allo stato autoregolato, è la sospensione almeno parziale del dialogo interno, che permette di liberare la creatività. Questa creatività, tipica del bambino (finché l'adulto non prova a inibirla con i suoi metodi di istruzione), riaffiora durante l'assenza di pensiero rimuginante, nel «qui e ora».

[...] Gli esseri umani, quando riescono a elevarsi fino ad arrivare a controllare le ruminazioni del dialogo interno che oscurano l'espressione del vero Sé, manifestano una forma di intelligenza così pura che non è valutabile con nessuno strumento di misura.

[...] Questo stato meditativo non può essere spiegato, va provato e sperimentato più e più volte, non si ottiene con la volontà del momento, ma solo con un paziente allenamento, che porta anche a cambiare la visione del mondo.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Francesco Benso, *Attenzione esecutiva, memoria e autoregolazione*, Hogrefe, Firenze 2018.

## È possibile riportare a casa la mente errante?

L'attenzione ci consente di notare e selezionare un sottoinsieme di informazioni da tutto ciò che percepiamo, permettendoci di elaborare in modo completo i dati necessari al compito che stiamo svolgendo. Se sto guidando, non è funzionale lasciarmi attrarre dalle vetrine dei negozi, dovrò selezionare gli stimoli sensoriali mantenendo il focus alla strada, al traffico, ai semafori.

Il sistema di attenzione è coinvolto in qualsiasi azione della nostra vita, dall'ascoltare qualcuno che parla a comprendere un libro che stiamo leggendo, nel fare la spesa, nel comunicare con gli altri o nel risolvere un problema, giocando un ruolo fondamentale anche nella regolazione delle nostre emozioni.

In realtà nel nostro cervello, in pochi millesimi di secondo, le informazioni introdotte vengono elaborate in modo preferenziale o privilegiato, causando una distorsione delle percezioni talmente rapida e quasi inevitabile che il modo in cui prestiamo e sosteniamo l'attenzione diventa un aspetto cruciale e fondamentale nella nostra vita.

La distorsione delle informazioni non si ferma alla percezione: i nostri pregiudizi determinano questo processo lungo tutto il percorso, influenzando inizialmente il modo in

cui comprendiamo le informazioni stesse e condizionando e determinando in seguito le nostre azioni.

Cominciamo a comprendere che «dove» poniamo la nostra attenzione indirizza e orienta la nostra esperienza di vita, per non parlare del «come» siamo in grado di riparla e mantenerla nel tempo.

Effettivamente possiamo osservare, a tutte le età, che le capacità di attenzione sostenute sono oggi fortemente compromesse da un aumento sconsiderato di stimolazioni, che a livello più o meno consapevole determinano stress, cattivo umore e senso di minaccia.

La nostra attenzione si può paragonare a una torcia elettrica che nel corso della giornata indirizziamo all'impazzata su questo e quell'oggetto, cambiando di continuo il focus, attratti dalle stimolazioni più forti e accattivanti, nell'immediata dimenticanza dell'oggetto precedente. Gli scienziati affermano che nelle ore di veglia la nostra mente vaga per oltre la metà del tempo, a causa di distrazioni sia interne che esterne. Ci basti pensare al cellulare con internet, a quante volte ci porta via dal momento che stiamo vivendo e dalle persone con cui ci troviamo fisicamente.

Si potrebbe simpaticamente stravolgere il detto cartesiano e affermare: «Penso, quindi sono... distratto!».

«Stai attento!» è infatti una delle frasi ricorrenti che i bambini in età scolare sentono pronunciare, sia dagli insegnanti che dai genitori. Di solito noi adulti ci limitiamo a questo, perché non sappiamo andare oltre e spiegare «come» si fa a «essere» attenti, che è espressamente l'intento di questa guida.

## Io so come si fa! I tre ingredienti della meditazione

La buona notizia è proprio che l'attenzione, come qualsiasi funzione, si può allenare, e diventa «forte» con semplici pratiche di consapevolezza, ovvero imparando a prestare attenzione al momento presente con agio, presenza mentale e in assenza di reattività emotiva. La meditazione, intesa in questo contesto come uno stato di non-distrazione, diventa allora un prezioso strumento.

Questo tipo di allenamento, descritto passo dopo passo nei prossimi capitoli, non richiede infatti alcuna particolare visione del mondo o sistema di credenze spirituali o religiose.

Nelle mie classi ho cominciato ben più di quindici anni fa a proporre, quasi di nascosto e in sordina, esperienze di meditazione e presenza mentale. Allora nessuno parlava di *mindfulness* e la meditazione correva il forte rischio di essere scambiata per una pratica religiosa, aspetto del quale non mi occupo in ambito scolastico per scelta.

Il mio obiettivo è proporre pratiche corporee, esercizi per imparare la calma e l'autoregolazione che sono utili a potenziare l'attenzione e la concentrazione priva di sforzo. E, contestualmente, lavorare sulla metacognizione, ovvero sull'osservazione e sulla consapevolezza dei processi mentali.

Ecco perché, tra le tante definizioni possibili della parola meditazione, quella che qui intendiamo è «stato di non distrazione»: proprio perché l'attenzione rappresenta il naturale antidoto alla distrazione.

Nel libro *Felice... mente*<sup>1</sup> spiego ai bambini che la meditazione è uno stato mentale, un «modo di essere» paragonabile a una torta costituita da tre ingredienti:

- il *focus dell'attenzione* (ovvero l'oggetto che abbiamo scelto per appoggiare l'attenzione: il corpo, il respiro, un'immagine...);
- la *vigile consapevolezza* (che si accorge se sopraggiunge una distrazione che allontana la mente dall'oggetto scelto);
- la *presenza*, ovvero il campo aperto dell'osservatore (illimitato spazio della mente).

L'oggetto che scegliamo funziona da *àncora* per l'attenzione, e possiamo dire che è *il tema* della nostra meditazione. Allo scopo possiamo scegliere il respiro, le sensazioni del corpo, un paesaggio, un fiore, una candela o un'immagine, i suoni e i rumori dell'ambiente, e così via. Anche un'azione quotidiana può diventare oggetto della nostra attenzione, ad esempio il camminare o il mangiare, e progressivamente... perché no? anche leggere, fare un calcolo o studiare. Dico sempre ai bambini che ogni azione la possiamo compiere in due modi: distrattamente o consapevolmente, e loro stessi si accorgono che quando siamo presenti a ciò che stiamo facendo impariamo e gustiamo molto di più ogni esperienza.

<sup>1</sup> Grazia Roncaglia, Sara Ghirlanda, Simone Ghirlanda, *Felice... mente. Un percorso di meditazione per bambini e ragazzi*, L'Età dell'Acquario, Torino 2020.



Tutte le forme di meditazione con il focus su un oggetto aiutano a calmare la mente discorsiva, che viene continuamente riportata all'oggetto ogni volta che si distrae, con pazienza e assenza di giudizio. Questi esercizi di *controllo cognitivo* rafforzano i circuiti cerebrali che permettono la concentrazione su un tema o argomento, ignorando le distrazioni. Gli stessi circuiti diminuiscono anche le *reazioni* a un determinato stimolo, permettendo il progressivo controllo dell'impulsività e lo sviluppo dell'autoregolazione.

### *Chi si accorge che ci siamo distratti?*

È la nostra vigile *consapevolezza* a notare la distrazione, come una vigilessa attenta al traffico o il guardiano che sorveglia l'entrata di un palazzo. Riconosce di aver perso il focus e ci riporta gentilmente all'oggetto dell'attenzione, e questo continuo farvi ritorno conduce progressivamente la mente discorsiva alla calma. Finalmente si quietava l'incessante *voce della testa* dei nostri pensieri: riusciamo a metterli giù, a depositarli insieme alle preoccupazioni e alle emozioni che ne conseguono, e possiamo dimorare in uno spazio di tranquilla lucidità, *apertura* e chiarezza.

Ecco come, a partire dall'attenzione, ho cominciato questo inarrestabile cammino di sperimentazione che mi ha portata sul sentiero della consapevolezza *Verso un'educazione risvegliata*<sup>2</sup>: mi sono accorta che la mia ventennale esperienza di praticante di meditazione mi permetteva di spiegare ai miei alunni «come fare» a sviluppare l'attenzione, come riconoscere la distrazione, e come fare ritorno all'oggetto scelto.

<sup>2</sup>Roncaglia, *Verso un'educazione risvegliata* cit.



Ho iniziato a condurre i miei alunni in quel passaggio che trasforma il *prestare* o *fare* attenzione all'essere attenti: in una parola, essere nell'esperienza del momento, ciò che viene definita «presenza mentale».