



ESERCIZI MINDFUL PER BAMBINI CON DISTURBI DEL NEUROSVILUPPO

In questo periodo in cui tutte le routines vengono meno e non si può neanche sostituirle, come accade d'estate, con vacanze al mare o in montagna o con gite, uscite al parco, merende con gli amici, diventa estremamente faticoso per tutti i bambini e i ragazzi adattarsi alla situazione e regolare i propri stati emotivi. Per i bambini con disturbi del neurosviluppo ciò è ancora più difficile.

Infatti, spesso essi hanno difficoltà comunicative e questo li pone nella condizione di fare più fatica a seguire esattamente ciò che sta accadendo attorno a loro: perché è come se fossimo in vacanza ma non possiamo uscire a divertirci? Perché tutti sono più nervosi del solito? Una serie di domande che a volte non possono nemmeno esprimere verbalmente, per via del fatto che la loro capacità di usare le parole è limitata.

Ancora più difficile per loro è esprimere come si sentono: descrivere la loro agitazione interna, il loro stato di malessere o la noia richiederebbero parole che spesso non hanno a disposizione. Per questo motivo, è frequente che per esprimere i loro bisogni e le loro sensazioni utilizzino un canale per loro più facilmente accessibile: quello comportamentale.

E così, mamma e papà non si trovano solo ad avere davanti giornate molto lunghe nelle quali non sanno come intrattenere i figli, ma anche a dover gestire una gamma di comportamenti che li mettono in seria difficoltà: capricci, oppositività, irrequietezza, o al contrario anche apatia e letargia, possono essere tutte espressioni del disagio che questo periodo sta causando nei loro figli.

Ed ecco perché diventa fondamentale trovare delle strategie attraverso le quali questi bambini e ragazzi possano potenziare le capacità di autoregolazione, esercitare la calma abbassando i livelli di stress, utilizzare il corpo in modo funzionale a ritrovare un benessere interno e, perché no, anche fare qualcosa insieme a mamma e papà!

Riportiamo qui di seguito alcuni esercizi tratti dallo yoga e dalla mindfulness per bambini e ragazzi, pensati per essere fatti tutti insieme in famiglia.

Abbiamo pensato di tradurre tutti gli esercizi in simboli, in modo da renderli accessibili anche ai bimbi più piccoli e a tutti quelli con disturbi della comunicazione, ma l'uso di simboli è un aiuto importante per tutti i bambini.

Consigliamo a mamma e papà di scegliere quelli che ritengono maggiormente adatti al loro bambino, di leggere le istruzioni e adattare se necessario. La versione in simboli aiuta tutti i bambini a seguire i passaggi. Invitiamo mamma e papà a fare gli esercizi insieme ai bambini, in primo luogo perché sono utili per tutti per recuperare la calma, poi perché anche attraverso l'imitazione di ciò che l'adulto fa possono diventare più fattibili per i piccoli...ma soprattutto perché ci auguriamo possano servirvi per divertirvi insieme!



Quando la mente è come una scimmietta agitata: giochiamo ad ascoltare il respiro

La mente è qualcosa di incredibile. Prende, va, viaggia, non si ferma. A volte è più tranquilla, a volte è un turbinio incessante. Che cosa fare quando siamo agitati? Come aiutarci a ritrovare la serenità e il contatto con noi stessi?

Bisogna concentrarsi sul proprio respiro. È un trucco che viene dallo yoga e aiuta a riportare un po' di calma. Basta fermarsi e respirare, sentendo l'aria che entra ed esce dal naso, l'ombelico che si alza e si abbassa.

Per i bambini, però, non è facile portare l'attenzione al proprio respiro, perchè è qualcosa che si fa sempre in maniera automatica e spesso inconsapevole. Per questo motivo è importante aiutarli a sentire il loro respiro attraverso piccoli giochi.

1 – L'albero che fa fiori e frutti

In piedi uno di fronte all'altro, meglio se scalzi, ci si immagina di essere un bell'albero con delle grosse radici nel terreno e un bel fusto dritto che va verso il cielo. Poi, inspirando, si aprono le braccia di lato e si portano in alto, immaginando che sia la chioma dell'albero che fiorisce e fa frutti. Riportare poi lentamente le braccia lungo i fianchi espirando e ripetere da capo.

2 – Il palloncino che si gonfia e si sgonfia

Ci si mette distesi a pancia in su, con le mani sopra la pancia e si chiede al bambino di immaginare che la sua pancia sia un palloncino che va gonfiato, facendo entrare l'aria. Le mani sulla pancia aiutano a sentire che si sta gonfiando. E poi, allo stesso modo, si chiede al bambino di sgonfiare tutto il palloncino fino in fondo in modo che possa volare via. Ripetere questo esercizio per qualche minuto, in base alla collaboratività del bambino. Non preoccupatevi se per le prime volte questo gioco dovesse durare solo qualche secondo: già dopo 3 respirazioni si può beneficiare degli effetti calmanti. Ripetendolo ogni giorno la capacità di farlo durare di più si allenerà!

3 - La barchetta che viaggia sulle onde

Date al bimbo una barchetta (potete costruirla anche con la carta) e invitatelo a metterla sull'addome. Suggeste di osservare il movimento della pancia, che fa abbassare e alzare l'ombelico e raccontate la storia della barchetta che, "trasportata dalle onde del respiro, visiterà tanti posti lontani".

4 – Disegnare il respiro come le onde del mare

Per quei bambini che preferiscono le sensazioni visive a quelle tattili, lo stesso esercizio di respirazione può essere fatto immaginando di disegnare il respiro. Prendete un foglio e una matita colorata e chiedete al bambino di provare a disegnare l'aria che piano piano entra nel naso e nella pancia come un'onda che sale, e poi giù, l'onda scende quando si espira e si svuota la pancia. Se il



bambino non vuole o non riesce a disegnare, possiamo anche presentargli il disegno già fatto, e percorrere con il nostro dito e con il suo le onde che salgono e scendono al ritmo del nostro respiro.

Esempio:



Giochi di movimento

1 – Muoversi a ritmo di musica

Seguire il ritmo musicale aiuta i bambini a sviluppare l'attenzione uditiva, il controllo del proprio corpo e la capacità di fermarsi. Ogni volta che il genitore batte le mani o suona uno strumento (potete anche costruirne uno fatto in casa con una bottiglia di plastica e un po' di ceci o lenticchie) il bambino può muoversi, appena il suono si interrompe il bambino deve fermarsi. Si può fare inizialmente a occhi aperti e poi a occhi chiusi, così da lavorare solo sulle capacità di attenzione uditiva.

Se le caratteristiche del bambino lo permettono, si può complicare via via l'esercizio. Ad esempio, si possono usare due strumenti musicali diversi che implicano due attività diverse: "quando senti il battito di mani salti; quando senti lo strumento cammini come una formica".

Può essere utile lo scambio di ruoli: ovvero il bambino suona e il genitore esegue: questo scambio solitamente diverte molto i bambini, offrendo loro la possibilità di gestire un gioco ed assumere un ruolo più attivo.

2 – Le posizioni degli animali





Dipartimento della Donna, del Bambino e del Neonato

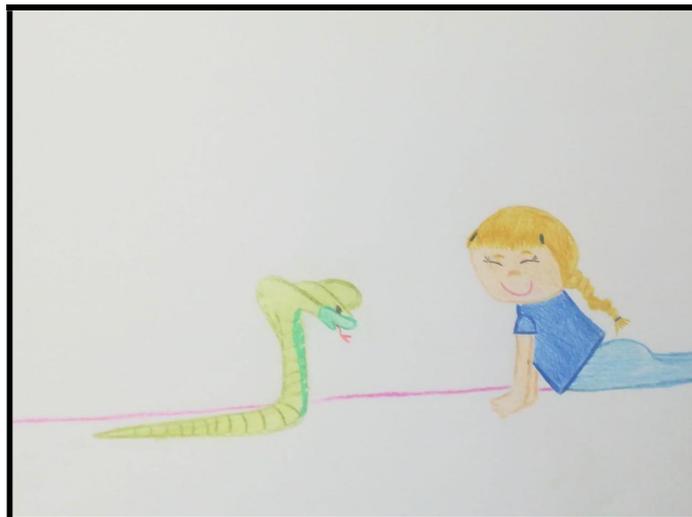
U.O.C. Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza - Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino
Polo Territoriale via Pace n. 9 20122 - Milano

Tel. 02 5503.4400 - Fax 02 5503.4421 - mail uonpiapace@policlinico.mi.it

Il cane che guarda in basso è una delle posture più note nello yoga e ricorda la posizione che assume il cane quando si stira dopo essersi appena svegliato. Grazie a questa posizione, il bambino riesce a stirare il retro delle cosce, rinforzare le braccia ed allungare la spina dorsale. Mentre inspiro ed espiro, premo i palmi delle mani e dei piedi a terra e mi sollevo con il bacino.



La posizione del cobra è una delle più efficaci per aprire il torace. Sdraiati a pancia in giù, appoggiati sulle mani con i gomiti leggermente flessi, si tira su il collo piegando la schiena. La respirazione è toracica e il viso è sorridente!



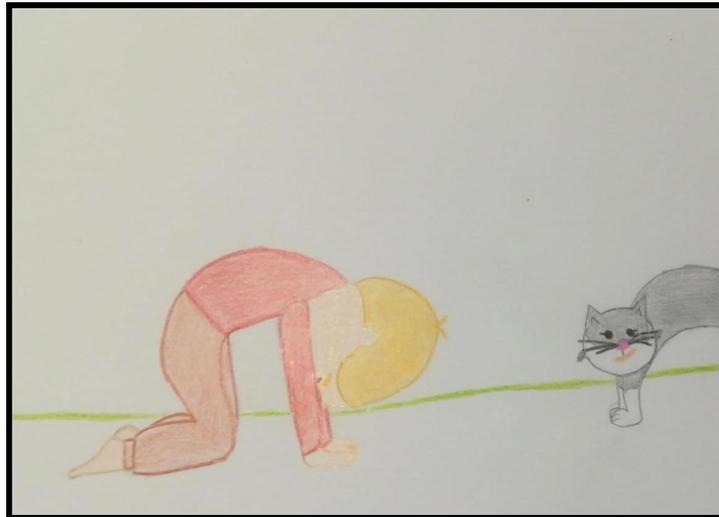


Dipartimento della Donna, del Bambino e del Neonato

U.O.C. Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza - Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino
Polo Territoriale via Pace n. 9 20122 - Milano

Tel. 02 5503.4400 - Fax 02 5503.4421 - mail uonpiapace@policlinico.mi.it

La posizione del gatto è un'altra postura che ricorda un animale ben noto e spesso presente in molte case. Il bambino ha la possibilità di divertirsi assumendo questa posizione e immaginando di essere un dolce felino che riesce a rilassare la colonna vertebrale grazie al suo respiro. A quattro zampe, ad ogni inspirazione si guarda in su inarcando dolcemente la schiena, ad ogni espirazione si guarda in giù verso l'ombelico lasciando cadere il collo verso il basso.



Le ali della farfalla Seduti con le gambe piegate e aperte in fuori, le piante dei piedi una contro l'altra, le mani sulle ginocchia. Muovere le gambe come le ali di una farfalla per irrobustire la schiena e ammorbidire le anche.



Buona ginnastica, rilassamento e divertimento a tutti!