

Ruolo attivo delle famiglie

Tutto ha avuto inizio con un'idea: "il caffè delle anfore". È difficile, potremmo dire quasi impossibile, mettere d'accordo poche persone, figuriamoci, metter d'accordo più di quattrocento famiglie. Così, è nata l'idea di uno spazio al mese per i genitori, suddivisi per fascia di età e classe, e ci si beve un caffè insieme, il tutto accompagnato da biscotti e cioccolatini, la giusta dose per incrementare gli ormoni del benessere della giornata. Nel mondo odierno, dove tutto è una corsa contro il tempo, quello spazio di quarantacinque minuti, diventa l'occasione di ritagliarsi uno spazio di ascolto, dialogo, formazione e dibattito. È ovvio che, non ci si può aspettare che tutto si esaurisca in quel contesto limitato, ma, il dialogo poi prosegue tramite incontri individuali dedicati ad ogni singola famiglia, così come ciascuno può scrivere alla mail appositamente creata e ricevere entro la giornata una risposta curata e personale. Altro mezzo di comunicazione con le famiglie è il canale WhatsApp che permette di ricevere quotidianamente un post e tre volte a settimana degli audio o dei video. Questi appuntamenti sono certa di poter dire che ormai sono fortemente desiderati e cercati, si



365 Parola d'ordine Benessere Un progetto work in progress

Dopo ormai tre mesi dall'inizio della scuola questo progetto inizia a dare i suoi frutti significativi di benessere tra gli alunni, per i genitori e per i docenti

larmi di qualcosa?". L'approccio cambia e così cambia la relazione. Un figlio, una figlia, sentono se amiamo lui o lei, o se invece amiamo la proiezione che ci siamo fatti di lui o di lei, o le aspettative che abbiamo su di loro. Diciamo di non voler riprodurre certi modelli, eppure riproduciamo ciò che non è andato in noi e per noi. Gli anni passano, i tempi cambiano e dobbiamo diventare educatori e genitori evolutivi che sanno stare al passo, pronti ad intervenire, senza paura, là dove le cose non funzionano o fanno male. Ciò che nuoce al benessere dei nostri figli va conosciuto e combattuto, senza edulcorare pillole. I genitori nel percorso di Mindfulness curricolare, si collocano al centro, sono il ponte tra i loro figli e la scuola. Un ponte deve essere stabile e solido, i figli ci guardano, anche quando noi pensiamo che non lo fanno, e per loro vale molto più l'esempio che non le parole. Nello tsunami della crescita ci è richiesto di esserci, prima con l'essenza e poi con l'azione.

Sovvertire le logiche

è un primo grande passo

Mi piace considerare che ogni errore, ogni limite ed ogni difficoltà, non sono da cancellare, da escludere e da respingere, al contrario sono opportunità e risorse per crescere. Quando mi trovo nelle classi, soprattutto nelle quinte elementari e nelle medie, lavoro su questo tema dell'errore attraverso una pratica Mindfulness di visualizzazione e parlo loro dell'ansia del dover cancellare per coprire l'errore. Sbianchettamenti, cancellature molto marcate che

coprono tutto, pagine strappate... quest'ansia della perfezione che fa male a piccoli e grandi. Gli errori se cancellati con un lieve tratto di penna, ci permettono di continuarli a guardare e memorizzarli per non farli più. Inoltre l'errore mi mette a contatto con il mio limite: "sbaglio", "posso sbagliare", e da questo posso dire: "mi rialzo", "la prossima volta farò meglio", "ho imparato qualcosa", "posso andare oltre". Troppo spesso è proprio la ricerca smisurata di perfezione che imprigiona e non fa crescere o che crea patologie. Uno dei pilastri della Mindfulness è il non giudizio e la pazienza. Caro bambino, cara bambina, caro ragazzo, cara ragazza, non giudicarti, non lasciarti prendere dalla rabbia, respira, ritorna al presente con consapevolezza, piuttosto sii paziente e vai avanti perché nella calma

vedrai risultati molto più reali e ottenuti con meno fatica. Il vero nemico dei bambini e ragazzi di oggi è l'apparire, un apparire basato tutto sulla finzione e sull'irrealità. Un apparire che fa scordare chi sono, verso dove vado e chi voglio diventare. Dopo alcuni incontri propedeutici ai protocolli Mindfulness consegno una parola "Capolavoro", ci vogliono quattro incontri per arrivare a questa parola, devi crederci, puoi dirtelo, provaci, ripetilo ogni mattina, ogni sera, ricordati che non hai bisogno di essere come qualcuno. Semplicemente sei, e per il fatto stesso di esistere così come sei eccoti un vero: capolavoro. Questa parola sta cambiando le giornate di molti ragazzi e ragazze, arrivano a scuola e si dicono: "buongiorno capolavoro". È una diffusione continua di "standing ovation", gli uni

verso gli altri. Forse man mano che lavoriamo nel benessere e per il benessere ciascuno inizia a capire che l'autocompassione, l'empatia e la gentilezza devono essere direzionate prima di tutto verso noi stessi, poi possiamo rivolgerle all'esterno. Stanno capendo inoltre, che non si può pretendere che gli altri credano in noi stessi, se non crediamo ciascuno in noi per primi. Nel percorso 365 Parola d'ordine Benessere, non prepariamo i bambini e le bambine, i ragazzi e le ragazze ad essere performanti, evanescenti, sexi, popolari e perfetti. No, niente affatto, partendo dal lasciar andare tutto ciò che è tossico, che è zavorra, che non lascia nulla di solido, lavoriamo sulla gentilezza, sulla fiducia, sull'accettazione e proprio questa novità di approccio sta invece facendo uscire fuori talenti, promesse e sani leader.

La rivoluzione della gentilezza nelle classi

Quanta mancanza di gentilezza riscontriamo intorno a noi? Si può fare molto più con una punta di miele che con un barile pieno d'aceto, è piaciuta tanto questa espressione ai giovani ma anche ai genitori. Insegno in ogni classe a praticare la gentilezza e per primo verso di noi, "praticiamola prima di tutto per noi stessi", ne spiego il perché, "l'effetto sarà come accade quando un sasso viene lanciato di piatto in acqua: si propagano onde circolari. Così è della gentilezza praticata e vissuta: si propaga". Siamo tutti casse di risonanza di altri perché siamo tutti interconnessi, questa risonanza può

far riecheggiare musica o suoni striduli, siamo noi che facciamo la differenza. È fondamentale spiegare con chiarezza che essere gentili oggi è ormai una vera e propria rivoluzione. Io credo in questa rivoluzione della gentilezza e credo nella forza della gentilezza, per questo sostengo i bambini e i ragazzi a non stancarsi di diffonderla e praticarla. Davanti a tante parole maleducate, modi di comunicare con toni altezzosi o urla continue e continue sovrapposizioni nella comunicazione è veramente urgente imparare a vivere nella gentilezza. "La gentilezza nelle parole crea fiducia. La gentilezza nel pensare crea profondità. La gentilezza nel dare crea amore" (Lao-Tzu). Ho creato un protocollo Mindfulness proprio sulla gentilezza e le condivisioni legate a questo protocollo sono sempre di arricchimento. Condivisioni differenti per fasce di età, ma hanno un comune una cosa molto profonda, non è vero che i giovani di oggi sono tutti o tutte delinquenti, o senza ideali e con pochi valori, pieni di rabbia, perché purtroppo è così che i media ce li mostrano, al contrario hanno sogni, hanno ideali, hanno desideri, sono piedi di interrogativi, ma quel che manca è chi gli mostri la strada e quella strada non sempre facile, ma di sicuro autentica. La gentilezza si coltiva nelle pratiche della mindfulness che facciamo in classe e da queste ci chiediamo: come possiamo portare gentilezza nella nostra giornata? La gentilezza che è cortesia, amabilità, attitudine alla dolcezza, va insegnata e mostrata, deve essere ben visibile in noi adulti, affinché possa radicarsi anche nei più piccoli e nei più giovani. Invito i ragazzi e le ragazze a darsi parole gentili, ma anche a dirle in casa in famiglia. Le parole gentili che possiamo dire ogni momento, sono quelle che fanno davvero la differenza, sono le parole gentili che cambiano i pensieri, lavorano nelle coscienze e cambiano le situazioni.

C'è sicuramente un'attitudine alla gentilezza ma anche: la si apprende, si impara, si persegue e ci si allena nell'essere sempre gentili. Tra i vari suggerimenti di lavoro ho consigliato: scrivi un pensiero gentile al giorno; Di una parola gentile al giorno; Fai un atto di gentilezza al giorno. Essere gentili diventa così anche un prendersi cura di noi stessi e come diceva Esopo: "Nessun atto di gentilezza, per quanto piccolo, è mai spreco". Ogni gesto gentile ed ogni parola gentile sono veri e propri atti di salute, dopo tre mesi i ragazzi e le ragazze, i bambini e le bambine, i genitori, stanno sempre più scoprendo che essere gentili è una forza e non una debolezza. Riescono a trovare molta forza in loro stessi scoprendo, che dietro atti di gentilezza si diventa coraggiosissimi e coraggiosissime.

FIorentini Ricambi s.r.l.
C.F. e P.I. 10291361003

FIorentini Ricambi
Autoricambi

ROMA - CERVETERI - CIVITAVECCHIA - GROSSETO - FOLLONICA

dal 1960 proiettati verso il futuro

Cerveteri - Viale Manzoni, 48
Tel. 06 59879725
fiorentiniricambi.cr@libero.it