

**DALL'ATTENZIONE AL METODO DI STUDIO,  
un percorso attraverso la meditazione.**



**Il rapporto tra scuola e famiglia:  
quale il ruolo dei genitori?**

***Grazia Roncaglia***  
*per*  
***Genitori, un'arte imperfetta***

# Rapporti scuola-famiglia



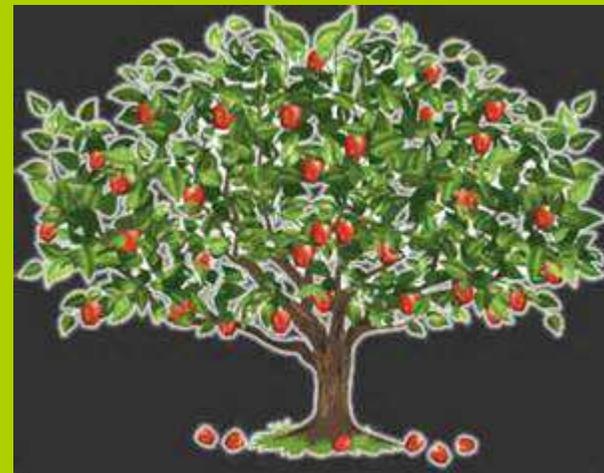
*È un figlio  
o  
un alunno?*

La "partnership educativa" tra scuola e famiglia è fondata sulla condivisione di valori comuni che affluiscono nel "progetto educativo"; è alimentata da una robusta dose di rispetto reciproco nella specificità dei compiti educativi e formativi di ciascuno.

*C'è una buona  
comunicazione?*

*C'è fiducia?*

# La metafora della mela...





Metodologia che valorizza le competenze educative dei genitori

di Riziero Zucchi e Augusta Moletto

*Pedagogia dei Genitori sottolinea che:*

*la famiglia è componente essenziale e insostituibile dell'educazione. Spesso le viene attribuito un ruolo debole e passivo che induce alla delega agli esperti. La famiglia possiede risorse e competenze che devono essere riconosciute dalle altre agenzie educative.*

[www.pedagogiadeigenitori.info](http://www.pedagogiadeigenitori.info)

La Metodologia evidenzia la dignità dell'azione pedagogica dei genitori come esperti educativi.

Ascoltare i genitori per imparare un tipo specifico di pedagogia:

si può imparare da loro l'unicità dei figli. I genitori hanno il segreto della loro crescita, l'hanno accompagnata e condivisa.

Hanno fatto progetti per e con loro.

Hanno vissuto nello stesso ambiente.

Conoscono le tradizioni e la situazione sociale nella quale i figli vivono.

Si può imparare da loro la specificità dell'educazione familiare, perchè i genitori nella loro azione quotidiana mettono in atto valori pedagogici.



# Partecipare alla vita scolastica dei figli



-valorizzare il lavoro svolto a scuola dal proprio figlio:

*<<guardiamo insieme i tuoi quaderni?>>*

-chiarire, comprendere, condividere e sostenere le scelte educative della scuola.

-conoscere per imparare a fidarsi...  
...per affidare...

-essere presenti ai momenti canonici: le assemblee di classe, i colloqui individuali, la copertura di incarichi istituzionali come il rappresentante di classe...

**...e con i compiti, come la mettiamo?**

# Imparare a studiare

I bambini, da quando nascono, imparano: domandano, ascoltano, osservano e mostrano una memoria quasi prodigiosa. Perciò l'apprendimento in sé non è una novità per loro. Quello che è diverso, nello studio, è che ora devono imparare qualcosa che non scelgono, che non nasce dalla loro curiosità o esperienza diretta.

L'apprendimento spontaneo è istintivo, mentre studiare richiede un metodo.



Ecco perché l'aspetto più delicato è suscitare il loro interesse: se non provano curiosità, è difficile che accettino di fare fatica per imparare qualcosa.

# Sostenere e facilitare i bambini a studiare



## FAMIGLIA

- Incoraggia
- Riconosce lo sforzo del bambino, indipendentemente dai risultati
- Accetta eventuali difficoltà, concordando con la scuola strategie comuni
- Sostiene la motivazione
- Riconosce il lavoro degli insegnanti agli occhi del bambino
- Chiede chiarimenti direttamente agli insegnanti evitando commenti e sarcasmo con il figlio...
- Offre stimoli quando possibile per condividere esperienze di apprendimento (viaggi, musei, mostre, laboratori...)

Scuola e famiglia hanno ruoli diversi, ma complementari.

## SCUOLA

→ Destabilisce interesse e curiosità

→ Crea **motivazione intrinseca**

→ Esplicita le richieste

→ Offre strumenti e conoscenze

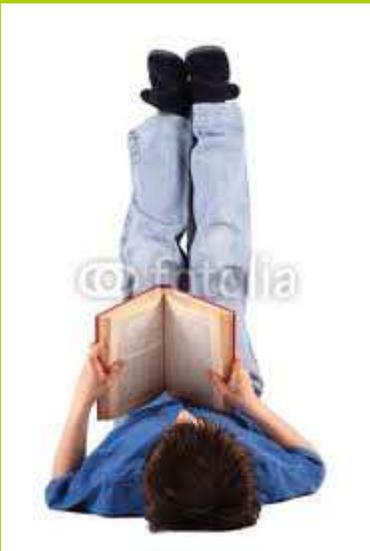
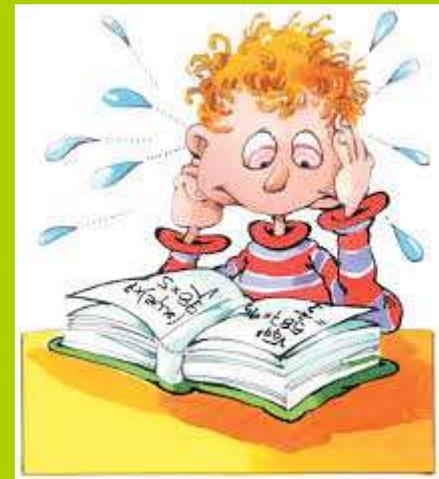
→ Stimola attraverso situazioni problematiche

→ Facilita la **CONSAPEVOLEZZA** dei processi e dei risultati (metacognizione)



# Studiare a casa: quale il ruolo dei genitori?

-organizzare lo spazio per lo studio: creare un posto tranquillo (fisicamente ed emotivamente), luminoso, ordinato...**concordando** che i distrattori (radio o tv in sottofondo, video giochi, cellulari, computer ecc..) siano momentaneamente banditi!



-sottolineare l'importanza della **POSTURA!!!**  
-organizzare i tempi per lo studio, ricordando ai bambini che nel fine settimana è importante che si avvantaggino per lasciare ai giorni feriali, pieni di impegni, la revisione e il ripasso;  
-dare ai bambini la responsabilità di **concentrarsi da soli sul testo**, integrarlo con quanto ascoltato in classe, iniziare a memorizzarlo;

-ascoltarli ripetere la lezione tutte le volte che serve, finché non si sentono sicuri;

-fare **domande** per guidare il loro ragionamento e per verificare che abbiano compreso il corretto significato di alcune parole, cosa che non sempre possiamo dare per scontata;

-far notare **collegamenti** tra gli argomenti e con la realtà che ci circonda...

# Suggerimenti per imparare a studiare

Leggi con attenzione il testo;

Sottolinea le parole nuove e/o difficili e chiariscine il significato;

Segna con la matita le idee-chiave dell'argomento;

Rileggi il testo e ripetilo la prima volta a paragrafi e ad alta voce;

Prepara una mappa con le idee-chiave e con i collegamenti necessari;

Rileggi e ripeti, anche da solo, ad alta voce;

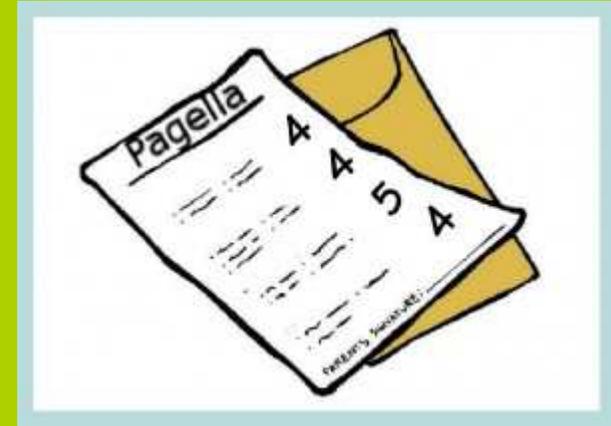
Ripeti a qualcuno la tua esposizione;

Lascia „sedimentare“, e qualche giorno dopo ripeti tutto.

# Ansia da prestazione

Uno dei nodi cruciali del coinvolgimento dei genitori nella vita scolastica dei figli è il ritenere che il risultato scolastico sia indice di successo, di futuro meno incerto.

Il genitore si sente giudicato in base ai voti dei figli: il fallimento scolastico è spesso vissuto come fallimento educativo.



Si mettono allora in atto vere e proprie sessioni di recupero a casa, simulazioni, verifiche, uso di altri testi o di internet...con il risultato di garantite tensioni familiari, delegittimazione della scuola, perdita di autistima da parte del bambino.



Il tempo dedicato ai compiti insieme può trasformarsi in un momento privilegiato per entrare in contatto con il figlio: non più un tempo dedicato a una performance da raggiungere, ma tempo relazionale, condiviso, creativo...

**La cosa principale è  
da quale stato di presenza  
l'adulto, genitore, insegnante o educatore,  
accompagna la crescita del bambino.**

**Parola chiave: EMPATIA**



*„Sono qui per te...“*



*„Comunicazione moderna“*

# Cos'è l' EMPATIA?

**Pathos**=“sofferenza“, “ciò che si prova“    **en**=“dentro“, “comprensione dell'emozione dell'altro“

L'empatia è funzionale alla cooperazione; è nata con l'uomo primitivo, garantendogli la sopravvivenza in condizioni estremamente difficili.

Consiste infatti nel riconoscere l'altro, sia nella sua presenza fisica che nelle sue emozioni, i suoi sentimenti, i suoi desideri, le sue idee...(es del sorriso corrisposto o meno).

I bambini percepiscono fin dalla nascita le emozioni dei loro più stretti familiari, ma lo manifestano solo a partire dai quattro anni, quando sono in grado di mettersi nei panni degli altri senza perdere la propria identità. (es della bambina e del biscotto)

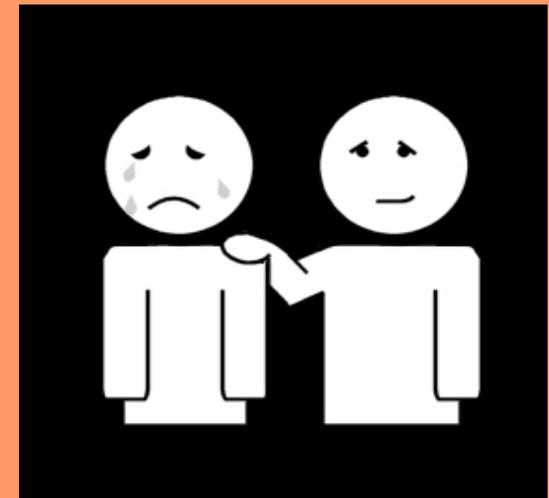


Nell'adulto esprime la scelta volontaria di comprendere ciò che l'altro sente, consapevoli che si tratta dell'esperienza dell'altro, e senza che questo coinvolga necessariamente le nostre emozioni.

L'empatia richiede buona conoscenza di sé, mente aperta, assenza di pregiudizi, e presuppone che accettiamo sistemi di valori diversi dai nostri.

Non implica la fusione con l'altro, né una condivisione di valori, ma soltanto la comprensione di ciò che questi prova.

Quando, oltre al cogliere la sofferenza dell'altro, proviamo il desiderio passare all'azione per alleviarla, allora parliamo di **compassione**, e di “empatia eticamente orientata”.



„Il compatimento è quando la mia paura incontra il dolore dell'altro,  
La compassione è quando il mio amore incontra il dolore dell'altro“  
(Levine)

## •Empatia e neuroni specchio:

# Neuroni-specchio

Grazie alle scoperte di Giacomo Rizzolatti, oggi sappiamo che siamo tutti dotati di neuroni-specchio, così chiamati perchè ci consentono di riprodurre la sofferenza o la gioia altrui come se fosse nostra, sostenendo la nostra vita relazionale e affettiva.

Essi colgono, dell'altro, non solo il gesto, ma anche l'intenzionalità. Infatti conosciamo non solo attraverso l'apprendimento teorico, ma anche e soprattutto attraverso l'esperienza diretta, che ci porta ad una comprensione immediata.

**Più siamo empatici, come i bambini, e più assorbiamo lo stato emotivo di chi ci circonda.**



**L'empatia è la facoltà di cogliere l'altro interiormente, a partire dai segnali del nostro sistema di neuroni-specchio, oltre che attraverso un processo intellettuale che implica memoria, riconoscimento, abilità deduttiva e previsionale.**

• **Empatia e campo  
quantico:**

## Il cambio di paradigma

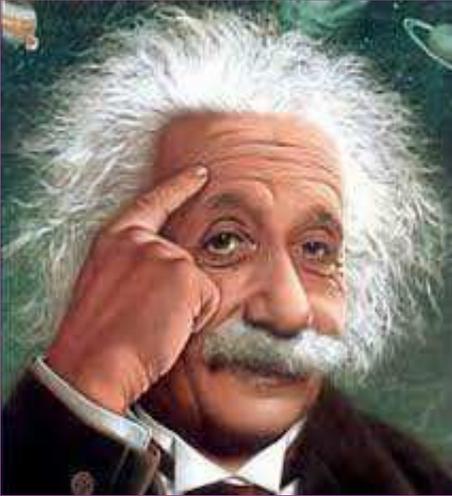
Per capire a fondo questo concetto, occorre fare un passo indietro e osservare il **cambio di paradigma** che ci hanno offerto la Fisica Quantistica e la Teoria generale dei Sistemi .

Ogni apparente parte del Tutto  
è insieme parte e tutto.

E' insieme individuo e campo quantico,  
la goccia è insieme goccia e oceano.

Ciò che un tempo veniva indicato come un „vuoto“ (poichè non vi si poteva misurare alcuna attività), è invece un **campo di energia quantica**, un campo di energia vivente che pervade tutto l'universo visibile e invisibile: tutto ne è impregnato, e in virtù di questo ogni minima parte dell'universo è istintivamente in contatto col **TUTTO**.

**Il campo quantico è altamente COGNITIVO!**



**<<Non puoi risolvere un problema  
con lo stesso tipo di pensiero  
che hai usato per crearlo>>**

*A. Einstein*

Si parla quindi di interazione tra corpo, mente, ambiente naturale e sociale e universo intero, in quanto siamo parte di un campo di energia infinito, non direzionale, che conosce tutto di sé in ogni istante (“informazione quantica“), **superando la visione separativa** del „materialismo scientifico“ (visione newtoniana-meccanicistica) di una realtà preesistente all'osservatore, tridimensionale e creduta assoluta secondo parametri spazio-temporali.

**La SEPARAZIONE è un' ILLUSIONE!**

Alcune discipline orientali ci conducono ad uno stato non



da c

Il respiro è la chiave  
per incrementare la  
**CONSAPEVOLEZZA**  
grazie alla neuroplasticità  
cerebrale.

Diventandone  
**CONSAPEVOLE**,  
„alleno“ la consapevolezza  
anche delle emozioni e  
di altri aspetti di cui  
generalmente sono inconsapevole.

***L'empatia è lo stato in cui la goccia  
è promossa ad oceano...***

• **Il cervello del cuore  
e l'empatia:**

*Dalla fisica classica;  
Fenomeno del sincronismo  
dei pendoli a bilanciere.*

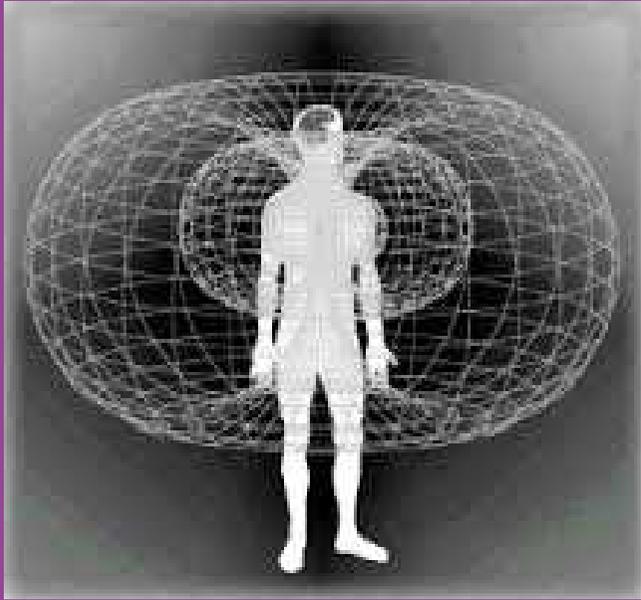


*"In ogni sistema oscillatorio,  
il fenomeno del  
trascinamento sincrono fa sì  
che l'elemento che oscilla di  
più, trascini gli altri  
oscillatori meno potenti."*

Quando il cuore, oscillatore principale del corpo umano, è in grado di imporre il suo ritmo, tutti gli altri sistemi oscillatori del corpo (a livello fisico, emozionale, mentale), sono automaticamente armonizzati tra loro dal ritmo principale.

In presenza di un altro sistema oscillatorio (il cuore di un'altra persona), il sistema "più potente" tende dunque a trascinare l'altro.

## •Empatia e campo elettromagnetico del cuore

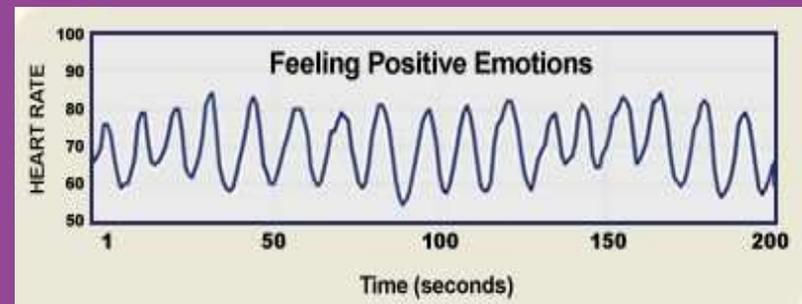


Il nostro campo elettromagnetico reagisce agli stimoli emozionali: quando siamo turbati da paura, ansia, stress, frustrazione...esso diventa caotico e disordinato; viceversa assume un aspetto più ordinato quando proviamo emozioni positive quali gratitudine, compassione, perdono...

## VARIABILITA' CARDIACA

E' la naturale variabilità della frequenza cardiaca in risposta a fattori quali il ritmo del respiro, gli stati emozionali, pensieri, etc.

**COERENZA CARDIACA=ARMONIA**



**Le ricerche dimostrano che questo campo elettromagnetico ha un'estensione che va dai 2 ai 4 metri, da cui si evince l'importanza dello stato emotivo dell'adulto che accompagna il bambino nella sua crescita emotiva, da genitore, educatore o insegnante.**



**Con la meditazione il campo elettromagnetico del cuore entra in coerenza cardiaca e predomina sul campo elettromagnetico del cervello.  
La consapevolezza aumenta l'estensione del campo di coerenza cardiaca.**

# *Cosa cambia coltivando l'empatia?*

**La trasmissibilità all'accompagnato dello stato raggiunto dall'accompagnatore è legata al fatto che entrambi abbiano accesso al medesimo stato di coscienza, dal quale le percezioni cambiano drasticamente.**

. Non si tratta di uno stato passivo, è invece molto fecondo e lucido, caratterizzato da una grande apertura.

. Il bambino apprende per "assorbimento" la pace coltivata da chi lo accompagna. A sua volta l'accompagnatore è presente da uno stato empatico eticamente orientato al bene altrui, dal quale coglie aspetti dell'altro che altrimenti gli sarebbero sfuggiti.

. La comunicazione è diretta, meno viziata da precedenti interpretazioni, condizionamenti e proiezioni.

. Vengono abbandonati atteggiamenti stereotipati indotti da convinzioni del tipo "credere di sapere", quindi decadono assunti teorici o pregiudizi.

## *Accompagnare bambini e ragazzi nella crescita attraverso la meditazione.*

Aprire ai bambini le porte della meditazione, significa attrezzarli per la vita a riconoscere i loro stati mentali e le loro emozioni e a prendersene cura, e a scegliere liberamente di aderire a quelle positive e felici, invece di lasciarsi trascinare da quelle distruttive, come la rabbia o la gelosia, ponendo così le basi per sviluppare una relazione sana con se stessi e con gli altri.

**La meditazione richiede di sviluppare l'attenzione, un abile strumento per incrementare in modo rilassato i tempi in cui rimanere concentrati, facilitando l'apprendimento scolastico, aumentando l'autostima, la resilienza, e imparando a contattare e nutrire il Buon Cuore, quella parte di sé che aiuta a crescere non individualisti ma interdipendenti, ad apprezzare e rispettare il Pianeta e ogni forma di vita.**

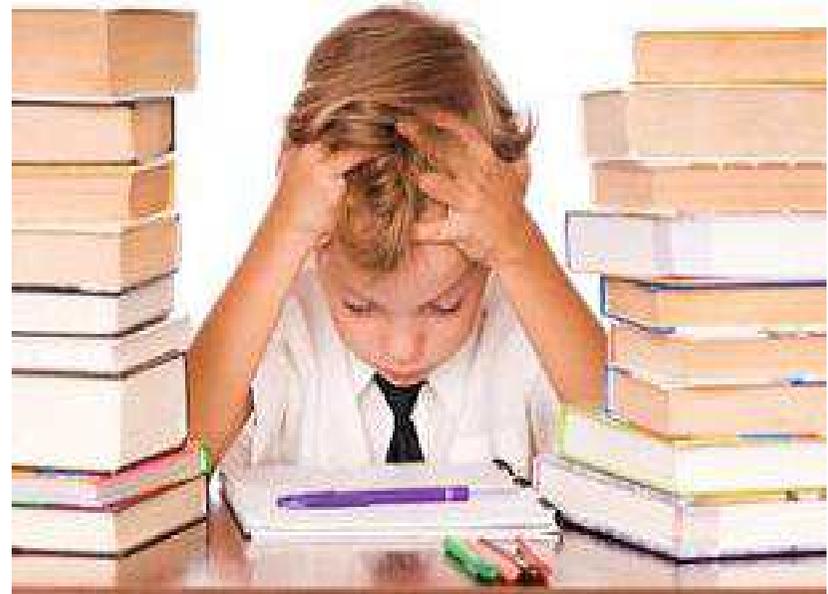


# COMPETENZA DELL'ATTENZIONE

Un sacco di volte chiediamo ai nostri allievi di essere attenti, ma difficilmente spieghiamo loro cosa significa e come si fa a farlo!

Gli alunni ne hanno sicuramente già fatto l'esperienza, fosse anche in un momento di gioco, ma aiutarli a comprendere come funziona l'attenzione facilita sicuramente il diventare consapevoli dei processi metacognitivi.

**Obiettivo in parole povere:** imparare ad accorgersi quando ci si distrae e saper ritornare all'oggetto dell'attenzione.



Notate come l'attenzione sia rilassata e priva di sforzo, contrariamente all'idea di “concentrazione” che nel vissuto degli alunni implica, di solito, fatica.

# COMPETENZE RELAZIONALI

I bambini hanno ancora un legame molto stretto con il linguaggio del loro stesso corpo, e aiutarli, grazie alla meditazione, a rimanere in contatto con questi segnali consente loro di essere maggiormente **consapevoli delle emozioni** che li attraversano, e di non lasciarsi trascinare del tutto dal treno di quelle distruttive, come la rabbia o la gelosia.





Scarica da Youtube le  
11 meditazioni audio.

Chi è il protagonista di  
questo libro?

***...Sei tu!!!***

***Potrai anche tenere un Diario del tuo percorso, basterà scaricarlo dal sito!***

**La storia  
è quella di un Viaggio...**

**...un meraviglioso  
Viaggio  
dentro te stesso...**

Soltanto tu puoi scegliere la  
direzione...

# Viaggio verso la Terra della Felicità Durevole



**Sei pronto per partire?**

**Cosa stiamo cercando?**

Cerchiamo un  
tesoro che si  
chiama  
**FELICITA'...**

*Come per ogni tesoro che si  
rispetti, anche noi abbiamo una  
mappa da seguire per  
raggiungerlo...*

**Attraverseremo  
quattro isole,  
e di ciascuna  
conquisteremo il  
segreto...**

# *Le quattro isole:*

## **1) APPAGAMENTO**

Appagamento significa essere contenti, soddisfatti e grati di quello che siamo e saper apprezzare tutto ciò che abbiamo, invece di lamentarci e stare male per ciò che ci manca e vogliamo possedere.

Il contrario dell'appagamento è l'insoddisfazione, quella che ci porta a desiderare sempre qualcos'altro oltre ciò che abbiamo, o a desiderare di essere diversi da come siamo...

## **2) NON FARE DEL MALE**

## **3) FARE IL BENE**

Ciascuna delle azioni che compiamo con il corpo, la parola o il pensiero produce un risultato che può manifestarsi subito, oppure a distanza di molto tempo. In tal caso funziona come un **BOOMERANG** lanciato lontano, che prima o poi tornerà indietro!

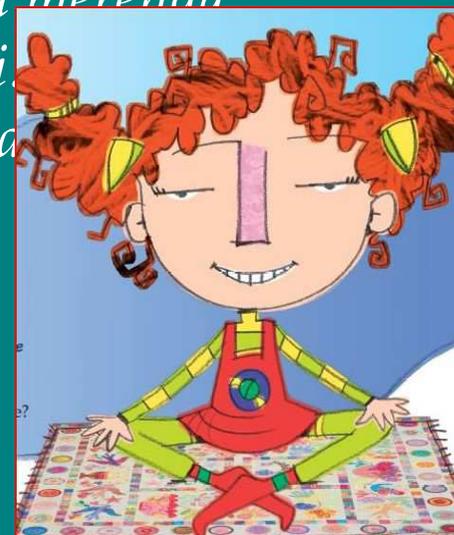
Se l'azione è buona, anche il risultato sarà buono, e il boomerang tornerà carico di cose belle, di sentimenti di pace e di amicizia. Se invece la nostra azione è causa di sofferenza per altri esseri, il risultato porterà sofferenza anche a noi.



## 4) “ADDOMESTICARE“ (DOMARE) LA NOSTRA MENTE: ovvero imparare a **CONOSCERLA** e **TRASFORMARLA**

*“Immagina che i tuoi pensieri siano come tanti tigrotti, liberi e giocosi, ma anche bricconi, incontrollati e a volte dispettosi... possono divorare la tua merenda, rosicchiare la tua bambola preferita, e fare pipì sui tuoi videogiochi. Addomesticarli significa fare in modo che la loro spontaneità e vivacità non danno né a te né ad altri.”*

Come si fa ad addomesticare la mente?  
Con la **MEDITAZIONE**



Cosa vuol dire?

Scoprire che la nostra mente, invece di restare aggrappata a tutto ciò che l'attraversa, può rimanere libera dalle distrazioni, e quindi tranquilla



Cos'è la Felicità?  
Quanto può durare?





***La nuova storia dei tre  
porcellini...***

***...ci fa  
riflettere su  
cosa sia  
davvero la  
Felicità...***









**Qual era il  
segreto della  
Felicità del  
quarto  
porcellino?  
Quali erbacce  
sradicava dalla  
sua mente?**

**E quali piante coltivava  
nel suo cuore?**

***Ecco come faceva: attraverso la  
meditazione, addomesticava la sua  
mente: la conosceva e imparava a  
farsela amica!***

Dai bambini, ora vi spiego  
che cos'è  
la meditazione  
e come  
practicarla!

**Provateci anche  
voi!**

**VIDEO**

Dai bambini, ora vi spiego  
che cos'è  
la meditazione  
e come  
practicarla!

**Provateci anche  
voi!**

**VIDEO**

# Ma cos'è esattamente la meditazione?

**.non è:** uno stato vuoto “senza pensieri”

**.non è:** uno stato di rilassamento beota

**.non è:** una lotta con i nostri pensieri ed emozioni per bloccarli o scacciarli



**.è lo stato di non-distrazione**, qualsiasi cosa noi stiamo facendo;

**.è il ciò che ci permette di arrivare a conoscere la nostra mente;**

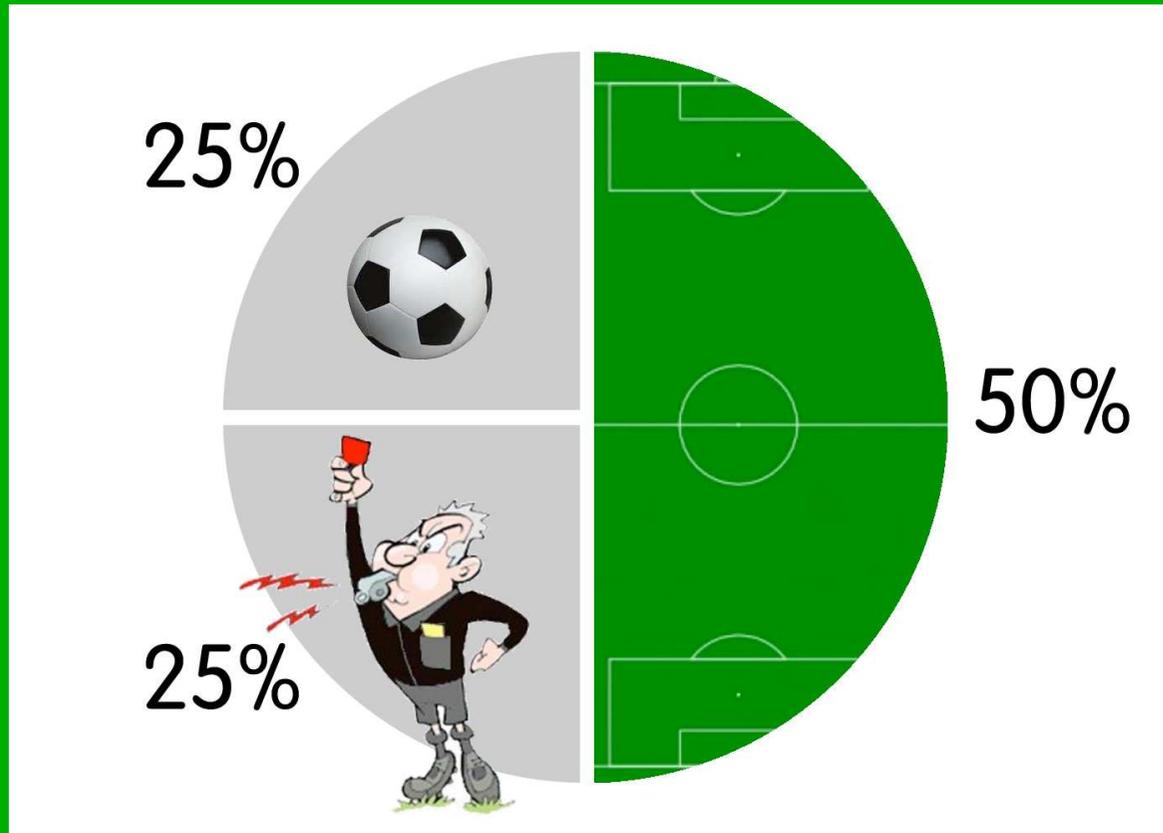
**.è il mezzo per entrare in contatto con la VERA parte di noi stessi, il nostro BUON CUORE!**

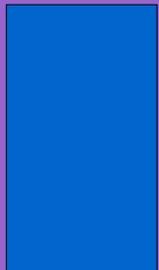
# I tre ingredienti della meditazione

25% **ATTENZIONE** (scelta di un oggetto)

25% **CONSAPEVOLEZZA** (che si accorge quando ci distraiamo)

50% **SPAZIOSA APERTURA** (ovvero: essere presenti!!)





Proviamo a meditare insieme per qualche minuto

## Meditazione: la mente nel barattolo



## I CINQUE TRENI PERICOLOSI: LE EMOZIONI DISTRUTTIVE



DESIDERIO



### I CINQUE TRENI PERICOLOSI

*Sono l'ignoranza, la rabbia, l'orgoglio, il desiderio e la gelosia.*

Sono i principali ostacoli che incontriamo nel viaggio verso la Terra della Felicità durevole; stiamo infatti navigando lentamente da un'isola all'altra, ma rischiamo a ogni istante di mettere distrattamente il piede sul gradino di uno di questi velenosi treni veloci che ci portano nella direzione opposta! Questi cinque treni sono ingannevoli, perché ci portano a credere che siamo separati e contrappongono il nostro «io» agli altri esseri viventi. È il caso specifico del treno dell'ignoranza, che ci fa credere di essere qualcosa di separato dal resto dell'Universo, per cui poi combiniamo tanti guai su questo pianeta.

ORGOGGIO

IGNORANZA

Quello della rabbia parte da questa convinzione di essere separati dagli altri, diversi da loro, e ci fa provare avversione per le persone, gli animali o le cose. È quello che ci fa pensare, dire e fare cose aggressive, come litigare, picchiare, o fare del male a noi stessi. Anche il treno dell'orgoglio parte dalla convinzione che siamo qualcosa di separato dagli altri esseri viventi, e ci aggiunge un'altra idea velenosa, e cioè che siamo meglio o più importanti di loro, mentre il treno della gelosia ci contrappone a loro per invidia, così che non ci godiamo neppure le cose buone e belle che abbiamo. Il treno del desiderio parte anch'esso dall'idea che siamo separati da cose e persone che ci piacciono, e dall'idea che sia necessario possederle per essere felici. Li vogliamo a ogni costo e questo ci imprigiona all'oggetto del nostro desiderio. Tutti questi treni ci portano molto lontano dalla Terra della Felicità. Abbiamo detto che il Buon Cuore è una piantina che può crescere e diventare grande come un baobab, forte e ben radicata. Ci sono però alcune emozioni e certi stati d'animo che ci tolgono la forza, ci fanno stancare e ci indeboliscono: quando sei arrabbiato e ormai il treno ti ha portato via, nella direzione opposta alla tua meta, non *perdi* forse il controllo di quello che dici e di quello che fai, e quindi il *potere*? Il tuo Buon Cuore diventa debole e vulnerabile.

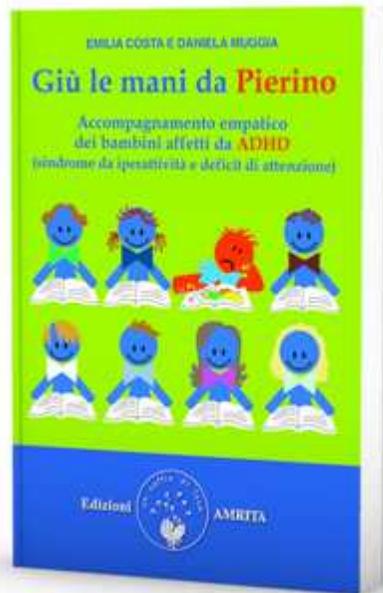


A young girl with long, light brown hair is sitting cross-legged in a lotus position on a lush green lawn. She is wearing a white short-sleeved top and blue jeans. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a soft-focus green field with some trees in the distance. A white text box is overlaid on the right side of the image.

"Se ad ogni bambino di otto anni  
insegnassimo a **meditare**,  
elimineremmo la violenza dal  
mondo nel giro di una generazione."

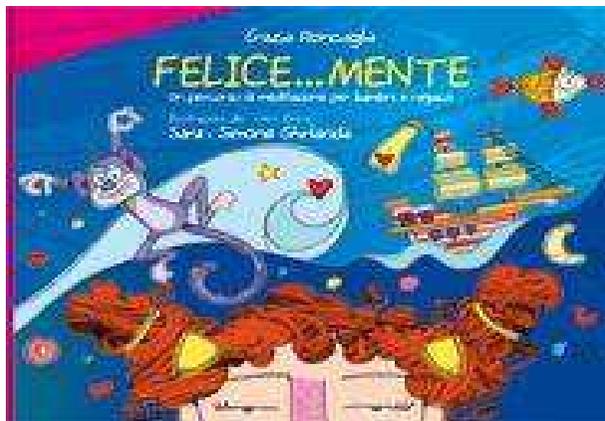
*Dalai Lama*

## *Bibliografia Consigliata*



### ***Giù le mani da Pierino.***

*Accompagnamento empatico dei bambini affetti da ADHD (sindrome da iperattività e deficit di attenzione),  
Amrita Edizioni, 2013*



### ***Felice...mente.***

*Viaggio verso la Terra della Felicità  
durevole: un percorso di meditazione  
per bambini e ragazzi,  
Edizioni Età dell'Acquario, 2013*