

# Mindfulness per bambini

**Con le seguenti schede si  
apprenderanno degli esercizi di  
Mindfulness, un viaggio alla scoperta  
del presente, per coltivare calma,  
concentrazione e gioia nel cuore dei  
bambini**

**adatta per bambini dai 5 anni in su - per  
bambini più piccoli è necessario ridurre il  
tempo degli esercizi**





# Presentazione

La mindfulness è una pratica che aiuta i bambini a sviluppare la capacità di **prestare attenzione al momento presente** con gentilezza e senza giudizio

In un mondo sempre più frenetico, questa abilità può essere preziosa per migliorare la concentrazione, regolare le emozioni e **promuovere il benessere generale**

Attraverso semplici esercizi di respirazione, movimento e consapevolezza sensoriale,



# Presentazione

*i bambini imparano a gestire lo stress e a rafforzare la loro capacità di autoregolazione*

*In classe, la mindfulness può diventare uno strumento potente per **migliorare il clima scolastico**, favorendo un ambiente più calmo, collaborativo e concentrato*

*Le attività proposte in queste schede sono pensate per essere integrate facilmente nella routine quotidiana, con l'obiettivo di supportare lo **sviluppo emotivo e cognitivo** dei bambini in modo giocoso e coinvolgente*



# Indice

## 1. Introduzione alla Mindfulness

- **Cos'è la mindfulness?** 4
- **Essere presenti qui e ora** 9
- **La Mindfulness a scuola** 14

## 2. Esplorazione dei Sensi

- **I suoni intorno a noi** 20
- **Le sensazioni tattili** 26

## 3. Visualizzazioni e rilassamento

- **Creare uno spazio calmo** 32

## 4. Gentilezza e relazioni

- **Parole gentili** 38

## 5. Conclusioni

44



# Cos'è la Mindfulness?

Queste schede introducono il concetto di mindfulness ai bambini in modo giocoso e coinvolgente, permettendo loro di capire cosa significa "essere consapevoli" e come questo può aiutarli a sentirsi più calmi e concentrati

## Attività:

### 1. Introduzione al Concetto di Mindfulness (3-5 minuti):

Spiega ai bambini cosa significa mindfulness in modo semplice.

Puoi dire:

"Mindfulness significa prestare attenzione a quello che sta succedendo in questo momento, proprio qui, con curiosità e senza giudicare. Quando facciamo mindfulness, ascoltiamo noi stessi e ciò che ci circonda, come se fosse la prima volta."



# Cos'è la Mindfulness?

## 2. Domande per Coinvolgere i Bambini:

Fai qualche domanda per stimolare la loro curiosità:

- "Vi è mai capitato di pensare ad altre cose mentre facevate i compiti o mentre giocavate?"
- "Cosa succede quando siamo distratti? Ci sentiamo felici, arrabbiati o stanchi?"

Queste domande aiutano i bambini a riflettere sul concetto di attenzione e distrazione.



# Cos'è la Mindfulness?

## **3. Esercizio di "Pausa Mindful" (3 minuti):**

Guida i bambini in un breve momento di consapevolezza per aiutarli a sentire cos'è la mindfulness. Puoi dire:

"Ora facciamo una piccola pausa per notare tutto ciò che accade dentro e fuori di noi.

Chiudiamo gli occhi o fissiamo un punto davanti a noi e proviamo ad ascoltare i suoni attorno a noi. Notiamo il nostro respiro e come il nostro corpo si sente mentre siamo seduti qui."

Questa semplice pratica aiuta i bambini a sperimentare la mindfulness in modo pratico e diretto.



# Cos'è la Mindfulness?

## **Discussione Finale (5 minuti):**

Chiedi ai bambini di condividere cosa hanno notato o come si sono sentiti durante la "pausa mindful". Alcune domande utili possono essere:

- "Quali suoni hai sentito?"
- "Com'è stato prestare attenzione al respiro e al corpo?"
- "Ti sei sentito più calmo o uguale a prima?"

La condivisione aiuta i bambini a esprimere le loro esperienze e a capire che non ci sono risposte giuste o sbagliate.