

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione consideriamo che accetti il loro uso. [Ok](#) [Informativa estesa](#)

# Lifestyle

ANSA

Cerca in Ansa Lifestyle

cerca

Moda People Lusso Beauty Passioni Kids In Cartellone **Società**

Famiglia

## Dalla lentezza alla tutela dell'immagine, i 5 nuovi diritti dei bambini di oggi

Non fare niente di speciale anzichè mille impegni, ecco la mindfulness per

Indietro Stampa G+1 Consiglia 0



Subissati di impegni organizzati da genitori multitasking ansiosi di occupare ogni minuto della giornata, con agende full booked come piccoli manager, i nostri nuovi bambini con la faccia sullo smartphone e già dotati di profili social nonostante i divieti, necessitano di nuovi, aggiornati, diritti dell'infanzia

### 1 Diritto alla presenza consapevole

Ogni bambino ha diritto all'attenzione consapevole dei genitori.

### 2 Diritto alla privacy digitale

Ogni bambino ha il diritto alla tutela della sua immagine.

### 3 Diritto alla lentezza

Ogni bambino ha diritto ai suoi tempi e a fare una cosa per volta.

### 4 Diritto alla condivisione

I bambini devono potersi incontrare tra loro, in casa o fuori, scegliendosi per affinità e passare del tempo insieme condividendo giochi scelti da loro.

### 5 Diritto ai no

L'adulto ha il dovere di insegnare ciò che è giusto da ciò che è sbagliato anche attraverso i no.

## Speciali ed Eventi

**Beauty: Italia multietnica, Spa e centri estetici rispondono**

Focus su occhi, dermopigmentazione e Spa ad Estheteworld



**Libri: Pirelli apre 3 biblioteche aziendali per i lavoratori**

7.000 libri arrivano nell'headquarter milanese e a Bollate



**Edilizia: Ad Italcementi, risposte per un mercato innovativo**

Callieri a Saie: 'Cemento materiale con grande flessibilità'



[vai alla rubrica >>](#)

## Più lette

1

PEOPLE | 21 Ottobre 2016

**I 10 giovani più amati e seguiti sui social**

Dalle figlie di Obama alla nostra Bebe Vio. La classica del Time adattata

2

PEOPLE | 21 Ottobre 2016

**Quando Osho parla in romanesco. La pagina cult di**

Federico Palmaroli racconta il fenomeno. Da Baby George a Hitler di

3

IN CARTELLONE | 20 Ottobre 2016

**Halloween, i 10 film horror della storia del cinema**

Da Nosferatu a Babadook passando per Shining e Suspiria

Li ha evidenziati per restituire loro un po' di tempo e aiutarli a crescere con meno stress e più sereni e soprattutto aiutare i genitori moderni a cogliere i segnali di stress, a decodificarli, Maria Beatrice Toro, esperta di **mindfulness** (vuol dire consapevolezza ma in un senso particolare. Significa prestare attenzione con intenzione, senza giudizi. Si può descriverla anche come un modo per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora) che al tema ha dedicato un manuale "Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto stress" (ed. Le Comete Francoangeli), un volume pensato per avvicinare i bambini di età compresa tra i quattro e i dodici anni alla consapevolezza in un percorso che li porterà pian piano a capirsi, ad ascoltarsi, a comunicare, a rispettare se stessi e gli altri. L'obiettivo è sperimentare l'**impagabile gusto di "essere", piuttosto che di "fare"**.

I bambini sono oggi sono più che mai coinvolti in una molteplicità di impegni e pressioni. Ma anche loro, alla fine, possono sentire il peso delle sfide della quotidianità. Quando è eccessivo, cercano di sfuggirne ed evitano di mettersi in gioco, trovando rifugio in un **atteggiamento apatico, abulico, rassegnato**. Ansia, arrabbiature, timidezza e difficoltà di interazione con il gruppo dei pari, ma anche eccesso di cibo, insicurezza e perfezionismo sono solo alcuni degli **effetti dello stress sui bambini**.



I contesti in cui vivono sono spesso un mix di divertimenti e competitività: a pochi anni di vita hanno agende fitte di impegni, ma possono essere privati del privilegio enorme che hanno avuto molto spesso i loro genitori, ovvero poter sperimentare la libertà di un tempo per sé, in cui "**non fare niente di speciale**". Così mandano una serie di segnali di stress che non sempre gli adulti sono in grado di cogliere.





Dice la dott.ssa Toro, "attraverso le **pratiche di mindfulness** li possiamo guidare delicatamente a scoprire ciò che accade nel qui e ora, sottraendoli all'incessante bisogno di esperienze eccitanti in cui a volte sembrano smarrirsi e dal quale, poi, possono diventare dipendenti. E' importante, come adulti, saper mostrare che si può uscire dal vortice degli impegni quotidiani senza sentirsi necessariamente vuoti o annoiati, lasciando che l'attenzione fluisca libera".

I benefici della formazione alla consapevolezza per i bambini sono molti: meno paure, meno nervosismo, più attenzione, più intelligenza emotiva. Soprattutto, la pratica della mindfulness

consente di ridurre i livelli di stress e prevenirne i cosiddetti "effetti a lungo termine", ovvero tutti quei disagi, grandi o piccoli, e le somatizzazioni, causate da un'infanzia piena di tensione.

Ti potrebbero interessare anche:

<p><b>Scopri ContoCorrente YouBanking</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zero canone</li> <li>✓ Zero bolli su dossier fino al 2017</li> </ul> <p><b>Sponsor</b></p> <p><b>Zero spese YouBanking!</b> Zero Canone e Zero Bolli su dossier titoli fino al 2017!</p>	 <p>Sevizia e uccide cane, mette video su fb - Toscana</p>	 <p>Serie A: Genoa Milan - Sport</p>	 <p>Manovra, arriva premio nascita, 800 euro a future mamme - Economia</p>
---	---	---	---