



FORTE
E TRANQUILLO
COME UN
TIGROTTO

Gilles Diederichs

**FORTE
E TRANQUILLO
COME UN
TIGROTTO**

© 2017 red!

www.redezioni.it

Traduzione di Silvia Meroni

dall'originale francese *La force tranquille du petit tigre*,

Larousse © 2016

Illustrazioni: Claire Morel Fatio

Stampa: Starprint Srl

red! è un marchio Il Castello Srl

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.ilcastelloeditore.it



SOMMARIO

Respiro come un tigrotto 6



| | |
|---|----|
| Il termometro dell'umore..... | 6 |
| Il soffio della tigre | 7 |
| Piccola meditazione della luce | 8 |
| Esercizi per rilassarti | 9 |
| Colora la tigre in silenzio | 10 |
| Le attività dell'artista tigrotto | 12 |
| La montagna del respiro..... | 15 |
| Agile e concentrato come la tigre | 16 |
| La tigre sa come muoversi | 17 |
| Impara a gestire la collera..... | 18 |

La mia vita quotidiana da tigrotto 20



| | |
|---|----|
| Il tigrotto parla | 20 |
| Il tigrotto vuole sentirsi protetto | 22 |
| Il tigrotto cresce senza paura | 23 |
| Impara a dosare la tua forza di tigre | 26 |

Tranquillo e in ascolto come la tigre 28



| | |
|---|----|
| La meditazione: cambiare divertendosi | 28 |
| La tigre mantiene la calma | 29 |
| La tigre si muove in silenzio | 29 |
| La tigre è sempre in ascolto..... | 30 |

| | |
|--|----|
| Nella giungla con gli altri..... | 31 |
| La tigre dà e riceve tenerezza | 32 |
| La tigre fa la pace dopo la lotta | 33 |
| La tigre si adatta al sole e alla pioggia..... | 34 |
| La fabbrica della felicità..... | 35 |

In forma come una vera tigre 36



| | |
|--|----|
| L'equilibrio della barca sull'acqua..... | 36 |
| Attività per dormire bene | 37 |
| Lo yoga della tigre | 40 |

So che cosa mangiare e penso positivo 44



| | |
|---|----|
| La respirazione dell'onda | 44 |
| Il tigrotto sa che cosa mangiare per stare bene | 45 |
| Pensa in modo positivo | 50 |
| Agisci in modo positivo | 53 |

Coltivo l'arte della felicità 56



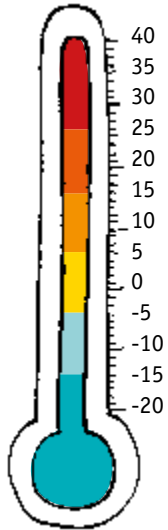
| | |
|---|----|
| Il sorriso della tigre | 56 |
| Il massaggio della tigre per condividere la felicità..... | 58 |
| Il tigrotto racconta storie..... | 59 |
| I mandala della tigre | 60 |
| Il termometro dell'umore..... | 62 |
| Il tigrotto diventerà grande!..... | 62 |



RESPIRO COME UN TIGROTTO

La vera forza della tigre deriva dalla capacità di controllare il suo respiro e la sua energia. Quando deve muoversi silenziosa nella giungla, o mobilitare d'un colpo la sua potenza, o resistere alla fatica la tigre adatta la propria respirazione agli sforzi che deve compiere. Respirare bene è il primo passo per rilassarsi, concentrarsi, regolare la propria energia.

Il termometro dell'umore



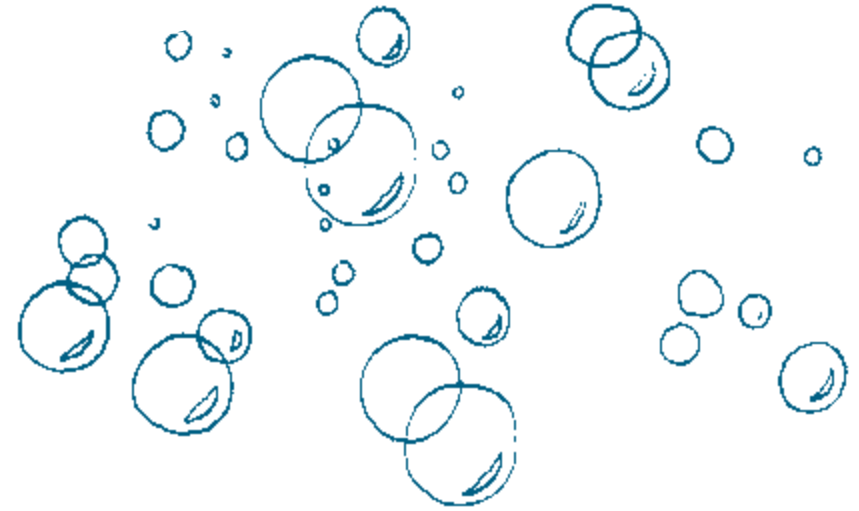
1 Valuta il livello di energia che senti di avere dentro di te e fai un segno in corrispondenza della temperatura che rispecchia come ti senti ora.

- Rosso: sei pronto a esplodere per qualsiasi cosa!
- Arancione scuro: cominci a sentirti davvero troppo energico, nervoso.
- Arancione chiaro: ti senti pieno di energia, ti muovi in continuazione.
- Giallo: hai voglia di muoverti, di fare qualcosa.
- Azzurro: ti senti di buon umore, ma senza avere particolarmente voglia di muoverti.
- Blu: ti senti molto tranquillo e riposato.

Per regolare il tuo livello di energia:

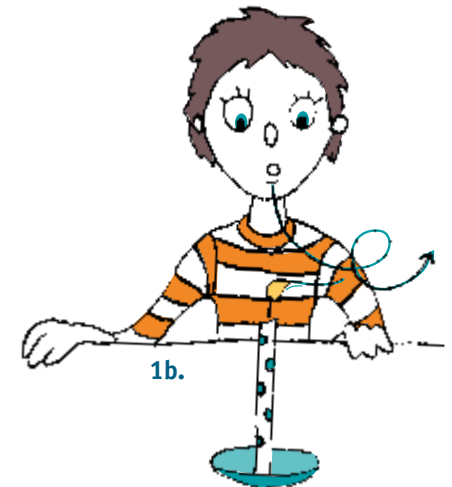
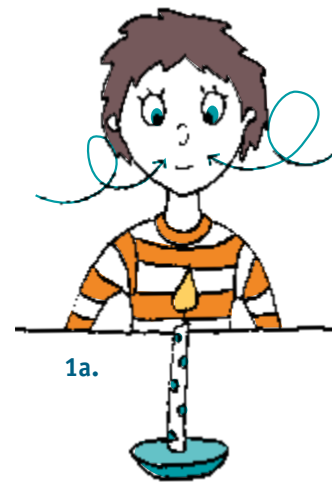
- Arancione chiaro: inspira molto lentamente, poi espira rapidamente. Ripeti per 7 volte.
- Arancione scuro: riempi al massimo i polmoni, poi espira il più lentamente possibile (con la bocca quasi chiusa). Ripeti per 7 volte.
- Rosso: inspira lentamente, poi fai uscire l'aria a più riprese. Ripeti per 7 volte.

2 Prendendoti tutto il tempo che ti serve, colora ogni bolla in modo diverso, semplicemente per rilassarti.



Il soffio della tigre

Ti occorrono: una candela e alcuni fiammiferi (e l'aiuto di un adulto!).



3 Ora, respira tranquillamente seguendo con una matita il contorno di questo grande otto rovesciato (è il simbolo dell'infinito, lo sapevi?). Percorri lentamente in un senso o nell'altro. Non importa se esci dai bordi. Cerca di avere però un tratto regolare e non sollevare la matita dal foglio: con un po' di allenamento ci riuscirai. Poi, se vuoi, colora come preferisci l'interno dei due anelli.



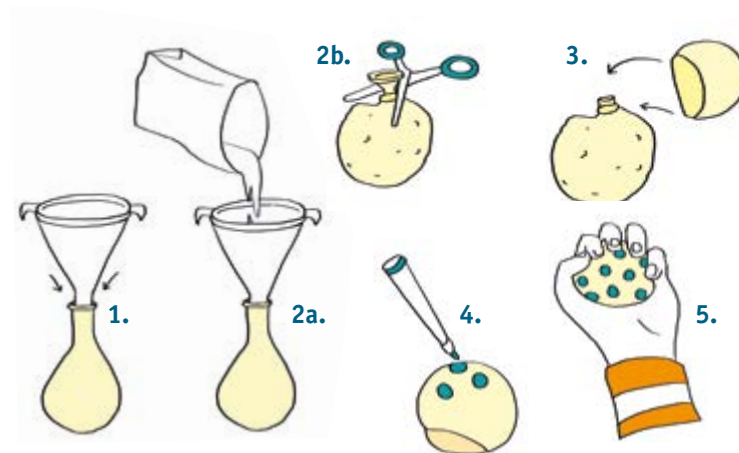
Impara a dosare la tua forza di tigre

Hai ormai capito che ogni giorno capita di affrontare cose che non ti piacciono: dover andare a scuola anche se non ne hai voglia o andare a tavola interrompendo il tuo gioco preferito... Questa attività ti insegnerà a realizzare una fantastica **pallina antistress** da utilizzare ogni volta che ti sentirai nervoso o arrabbiato. Per farla chiedi aiuto a qualcuno: da solo potresti incontrare qualche difficoltà.

Ti occorrono: due palloncini gonfiabili, farina, riso, un cotton-fioc, un imbuto, un paio di forbici.

1 Soffia nei palloncini per gonfiarli un po'. Inserisci bene l'imbuto nell'apertura del primo palloncino **(1.)**.

2 Fai scivolare nell'imbuto, alternandoli più volte, il riso e la farina **(2a)**. Se il riso dovesse formare un tappo, aiutati con il cotton-fioc. Fai un nodo e taglia il palloncino poco al di sopra **(2b)**.



3 Prendi il secondo palloncino e taglialo alla base dell'imboccatura. Aprilo bene e metti dentro l'altro palloncino pieno di riso e farina.

4 Con i pennarelli decora a piacimento la pallina con i colori e i motivi che preferisci. La tua pallina antistress è pronta!

5 **Come utilizzarla?** Ogni tanto nel corso della giornata, prendi la pallina e schiaccia tra le dita: quando la stringi inspira tranquillamente dal naso, poi espira con la bocca allentando la pressione sulla pallina. Continua per almeno un paio di minuti con una mano, poi passa all'altra, posando lo sguardo lontano senza pensare a niente.



DA RICORDARE...

La tua pallina antistress potrà esserti d'aiuto ogni volta che sei nervoso o arrabbiato, quando non riesci ad addormentarti la sera, quando ti scoraggi di fronte a un compito difficile, quando vai dal medico con mamma o papà e ti senti un po' agitato...

TRANQUILLO E IN ASCOLTO COME LA TIGRE

“Non stai mai fermo!”, “Sei troppo agitato!”... Quante volte l’hai sentito dire? Eppure a te piace semplicemente giocare, correre, saltare! Ed è naturale per un bambino aver voglia di muoversi. Ma c’è una cosa che non dobbiamo mai dimenticare: non siamo soli al mondo! Perciò, prova a pensare: sei sicuro che sia proprio il momento giusto per scatenarsi? O magari qualcuno vicino a te avrebbe bisogno di un po’ di tranquillità?

I prossimi esercizi ti insegneranno a essere calmo come una tigre ogni volta che è necessario.

La meditazione: cambiare divertendosi

Come la tigre, anche tu devi imparare a essere tranquillo e silenzioso quando la situazione lo richiede. Va bene, dirai, ma come si fa? La meditazione è un metodo fantastico per riacquistare la calma ogni volta che lo desideri, ma forse non sai che è anche divertente e adattissima ai bambini.

Allora, sei pronto a provare?



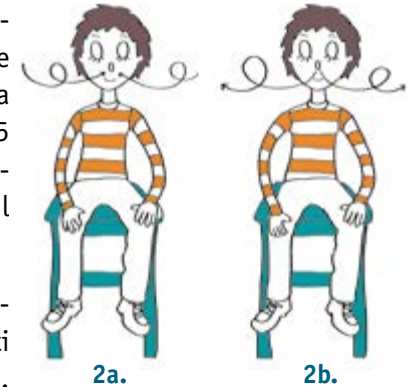
UN CONSIGLIO

Per cominciare, esercitati con mamma o papà rispettando l’ordine delle meditazioni proposte. Prima, imparerai a fare attenzione a quello che vivi in ogni momento. Poi, ti renderai conto di tutto ciò che esiste intorno a te. Infine, capirai meglio le interazioni fra te e gli altri: quello che fai influenza gli altri e quello che fanno gli altri ha un effetto su di te!

La tigre mantiene la calma

1 Seduto, appoggia il palmo delle mani sulle ginocchia o sulle cosce, mantieni la schiena diritta senza contrarti e chiudi gli occhi.

2 Inspira con il naso e senti l’aria che entra (2a), poi espira e senti come l’aria che esce ti solletica le narici (2b). Continua così per 5 minuti. Concentrati sull’aria che entra ed esce dal naso, senza forzare il respiro, lentamente.



3 Se arrivano dei pensieri e cominci a fantasticare, concentrati sull’aria che entra ed esce dal naso.

Seguendo questo metodo, libererai la mente da tutti i pensieri ogni volta che vorrai. Senti come sei più calmo, più disponibile verso tutto quanto ti circonda...

La tigre si muove in silenzio

Quando si sposta nella giungla, pensi che la tigre spezzi i rami, trascini le zampe e ruggisca a ogni passo? No! Deve avanzare senza far rumore, facendo attenzione a ciò che le sta intorno. È questa la sua forza: così può sorprendere la sua preda e nello stesso tempo non si espone a pericoli, e tutti la rispettano perché è capace di tenere sotto controllo la sua potenza. Impara anche tu a camminare senza far rumore. Prova il passo della tigre per 5-10 minuti. Scegli uno spazio che ti consenta una certa libertà di movimento.

1 Unisci i palmi delle mani e solleva un piede da terra.

Guida per i genitori



Sommario

| | |
|--|-----------|
| Perché questa guida | 3 |
| Bambini “centrifugati”..... | 3 |
| Leggere i segnali e trovare le soluzioni più adatte..... | 4 |
| Gli strumenti del mestiere..... | 5 |
| Come presentare le attività a vostro figlio..... | 6 |
| Azione!..... | 7 |
| Esercizio 1. Individuate le situazioni stressanti..... | 7 |
| Esercizio 2. Gli stress “inutili”..... | 9 |
| Esercizio 3. Le mappe mentali..... | 10 |
| Esercizio 4. Mettete in agenda... il vostro tempo libero!..... | 13 |
| Coaching antistress per i genitori..... | 14 |
| Esercizio 1. Un bilancio da fare in due..... | 14 |
| Esercizio 2. Respiro, via di benessere..... | 17 |
| Calma Zen in famiglia..... | 23 |
| Meditare insieme..... | 23 |
| Massaggi antistress..... | 27 |
| Pausa relax per tutta la famiglia..... | 29 |
| Qualche consiglio prima di cominciare..... | 31 |

Perché questa guida

A volte vi rendete conto che vostro figlio è stanco, nervoso, agitato e non sapete bene come intervenire per aiutarlo? Questa piccola guida vi aiuterà a farlo e a trovare le soluzioni più adatte al vostro bambino e alla vostra famiglia.

* **Bambini “centrifugati”**

Le giornate dei nostri figli sono sempre più straripanti di stimoli. A volte siamo proprio noi genitori, senza nemmeno accorgercene o animati dall'intenzione di fornire ai nostri bambini tutti gli strumenti per affrontare un giorno nel modo migliore la loro vita di adulti, a gettarli in un vortice di attività e sollecitazioni. Un eccesso di richieste che viene percepito da alcuni bambini come una vera aggressione a cui non si sa far fronte.

Noi adulti conosciamo fin troppo bene questa condizione, siamo abituati a vivere “sotto stress”. Certo non è salutare neanche per noi, ma all'occorrenza possiamo mobilitare risorse ben diverse da quelle di un bambino, e soprattutto farci forza di una diversa consapevolezza. Detto questo, lo stress non deve essere sempre demonizzato, e in alcuni casi si rivela anche utile e stimolante. Si parla in questi casi di “stress positivo”. È quello che, per esempio, permette di trovare la giusta motivazione in vista di una competizione sportiva o di reagire prontamente in caso di pericolo...

Ma come fare per evitare ai bambini lo “stress negativo” o per disinnescarlo? Il più delle volte basta davvero poco, per esempio rispettare orari regolari per i pasti, limitare il tempo che il bambino passa davanti



ro che farete su voi stessi rappresenta il primo passo per accompagnare nel modo migliore vostro figlio sul suo cammino di crescita. Il bambino dovrà poi compiere sei ulteriori passi con il suo libro delle attività per trovare in se stesso la forza tranquilla del tigrotto.

Come presentare le attività a vostro figlio

Quello che vi proponiamo è un libretto di giochi e attività, non certo un quaderno di compiti supplementari!

Dite a vostro figlio che giocherete insieme. Fate tutto in una **prospettiva ludica**, create un momento di complicità, in cui ritrovare insieme la calma e il sorriso. Mantenete un **atteggiamento accogliente e sereno**, e fate attenzione a non colpevolizzare mai il bambino. Fategli capire, eventualmente, che è il suo comportamento a essere sbagliato, non lui!



Azione!

Iniziate il percorso definendo la situazione di partenza così come è vissuta da vostro figlio e come voi la percepite. All'incirca una volta al mese aggiornate la vostra valutazione.

* Esercizio 1. Individuate le situazioni stressanti

1. Indicate qui sotto quando e in che tipo di situazioni ritenete che vostro figlio viva una condizione di stress. Per esempio, quando fa sport, mentre studia, prima di andare a dormire ecc.

SITUAZIONE 1

SITUAZIONE 2

SITUAZIONE 3

SITUAZIONE 4

2. Come si manifesta lo stress nel suo comportamento?

SITUAZIONE 1

SITUAZIONE 2

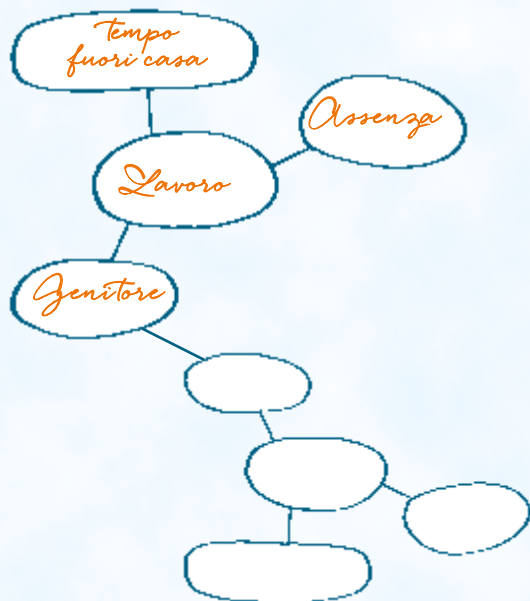
SITUAZIONE 3

SITUAZIONE 4

* Esercizio 3. Le mappe mentali

La mappa mentale è una rappresentazione visiva del pensiero. Seguendo l'esempio dello schema riportato qui sotto, cercate di definire in che modo i vostri problemi e stati d'animo di genitore possono influire sul comportamento di vostro figlio, e se è necessario pensate a cosa potete modificare. Scrivete al centro la parola "genitore", poi collegate graficamente altre parole che mettete in relazione con l'elemento centrale. Per esempio, se pensate alla parola "lavoro", è probabile che ne nasca un'associazione spontanea con "tempo fuori casa"... Potrete poi aggiungere la parola "assenza" (percepita dal bambino)... A poco a poco diventerete consapevoli di tutte le interdipendenze tra voi e vostro figlio e sarete in grado di trovare strategie per innescare circoli virtuosi di benessere.

Esempio:



Adesso tocca a voi creare la vostra mappa mentale.

MAPPA N. 1

