



# Punizione o meditazione?

## Rubrica Pensieri e Riflessioni #bewithus

7 ottobre 2017 / Edizione 27

Idealmente, il momento della punizione, dovrebbe servire a far riflettere il bambino su quello che ha fatto e a calmarlo, ma in realtà le cose vanno molto diversamente...

A tutti è capitato infatti, dopo essere stati messi in punizione, di cercare di parlare agli altri bambini senza venire scoperti, di giocherellare oppure si sentirsi mortificati e di vergognarsi. Certamente non come un valido momento di crescita e vera comprensione dell'accaduto.

### Allora, perché invece di punire i bambini che disturbano non proviamo a farli meditare?

A Baltimora, negli Stati Uniti, la scuola elementare Robert W. Coleman ci ha provato e i risultati sono stati eccezionali. Il primo passo è stato arredare un'aula con cuscini, tappeti e decorazioni per adibirla a "sala meditazione". In questa stanza, con l'aiuto dell'insegnante, i bambini sono guidati a praticare il respiro consapevole, alcune tecniche di rilassamento e la meditazione.

L'insieme di queste pratiche riducono l'ansia, il mal di testa, i problemi allo stomaco dovuti alla tensione e, più in generale, lo stress. La finalità è quella di calmare i bimbi e ricentrarli prima dell'ingresso in aula studio, la meditazione risulta estremamente utile anche come forma di intervento per le situazioni in cui è normalmente prevista una azione disciplinare, infatti da quando esiste l'aula meditazione nella scuola l'uso della sospensione è drasticamente diminuito. Insomma, nella "sala meditazione" i ragazzi hanno modo di calmarsi prima di tornare in classe, senza il senso di colpa e la stigmatizzazione causati dalla punizione.

La meditazione, lo yoga, gli esercizi di respirazione sono pratiche i cui benefici sono indubbi e, talvolta, straordinari. Conducono ad una nuova visione e ad una nuova prassi di insegnamento estremamente all'avanguardia ma allo stesso tempo radicata in conoscenze antiche, millenarie.