





MINDFUL

EMP:PATH

PARENTING

## Acknowledgement:

We would like to acknowledge that the stories in this publication come from real experiences of the participants to the local workshops that were held in Austria, Italy, France and the UK as part of the European project EMP:PATH Exploring Mindful Parenting, a path towards social well-being; hosted by LIMINA OG, Centro Psicopedagogico per la Pace, L'Ydille Lang and Plymouth and District Mind Association.

We are very grateful to these stories and to the processes that taking part in our local workshops have activated.

A big thanks to the staff that have taken part in hosting the local workshop: Paola Bortini, Peter Hofmann, Helga Luger-Schreiner and Salem Islas-Madlo in Austria; Elena Passerini in Italy; Lydie Gućgan, Vincent Terrienne and Christine xxxx in France; Annette fisher, Paula Hole, Donna xxx and Olivia Craig in the UK.

Coordination and final editing: Paola Bortini and Peter Hofmann

Layout and design: Zisis Paparidis

This project has been funded with the support from the European Commission through the Erasmus+ programme, project code 2016-1-AT01-KA204-016725.

This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Reproduction is authorised provided that the source is acknowledged.



**Erasmus+**

# Table of contents

<b>1. Introduction .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Stories.....</b>	<b>9</b>
1. Berührt von Achtsamkeit .....	11
2. Dankbarkeit – ein wichtiger Aspekt von Achtsamkeit.....	12
3. Achtsamer Dialog – auch Kinder wollen gehört werden.....	14
4. Raum für Beziehung schaffen .....	16
5. Gemeinsam tanzen statt einsam ärgern.....	18
6. Wenn die Wut aus allen Fingern fliesst! .....	20
7. Die schönen Momente geniessen lernen .....	22
8. Remember to breathe Mummy .....	25
9. Calming Down .....	26
10. Schoolwork and Exams .....	27
11. Handling bad days.....	28
12. Alzare il dito .....	29
13. Il dito dei genitori .....	30
14. Genitori consumisti o genitori ben organizzati?.....	31
15. Punti di vista .....	33
16. Ti sto ascoltando! .....	35
17. Il suono delle campanelle.....	38
18. Un momento di silenzio .....	40
19. E' permesso giocare? .....	42
20. Litigare bene tra amici .....	44
21. Quanta paura fa Pierino Porcospino!.....	46
22. La laine qui résout la discorde.....	53
23. Les enfants préfèrent les règles aux interdits .....	55
24. Sur le dos de mon ado .....	57
25. Une histoire de pleine conscience .....	59
26. Se changer soi avant de changer son ado .....	62
<b>3. Partners .....</b>	<b>65</b>



**1.**

# **Introduction**

## **Mit Kindern wachsen**

### **Geschichten aus dem Alltag von Eltern auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit in der Familie**

„Mit Kindern wachsen“ heißt das bekannte Buch von Jon und Myla Kabat-Zinn über die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Ein wunderschöner Buchtitel, der die Essenz von dem ausdrückt, was Jon und Myla darin vorschlagen: sich auf einen Weg einzulassen, auf dem wir als Eltern möglichst achtsam und mitfühlend jeden Moment unseres Familienleben erfahren und dabei unsere Kinder fördern und selbst dabei wachsen.

#### **Was genau ist Achtsamkeit?**

Wenn man so will das Gegenteil von „Auto-Pilot“ – oder im Familienkontext: Weg von spontanem, impulsivem Reagieren hin zu bewusstem Handeln, das versucht hinter jedem Verhalten des Kindes mitfühlend sein wahres Wesen zu erkennen.

Wir kennen alle die Situationen, in dem uns unsere Kinder in emotionale Ausnahmezustände bringen – Verhalten, das bei uns den Alarmknopf und damit ein bekanntes Reaktionsmuster auslöst. Meistens führt dieses Muster zu Abwenden des Kindes und ein Sich-Schlecht-Fühlen des Elternteils.

Schaffen wir es, statt das übliche Muster abzuspielen einen Schritt zurück zu machen und versuchen mit Selbstfürsorge wahrzunehmen was da gerade vor sich geht, ist ein Schritt in die Achtsamkeit gemacht.

#### **Wie geht das?**

Achtsames Eltern.Sein ist ein Prozess – ein sich auf den Weg machen. Da gibt es kein Patentrezept, keine sieben Schritte zum Erfolg. Es braucht die wohlwollende Absicht und dann

kontinuierliches Üben. Das beste Übungsfeld bietet das eigene Familienleben, das uns beinahe täglich Gelegenheit gibt jedes Mal ein Stück achtsamer und mitfühlender mit uns und seinen Kindern umzugehen.

In dieser Sammlung finden sich **sieben Geschichten von Eltern**, die sich auf dem Weg gemacht haben mehr Achtsamkeit in ihre Familien zu bringen. Eltern, die an offenen Abenden und Workshops teilgenommen haben, die im Rahmen des EU-Projektes „**EMP:PATH – Exploring mindful parenting: a path to social wellbeing**“ stattgefunden haben. Mehr Informationen – darunter auch Geschichten von Eltern aus Italien, Frankreich und England – sind auf der Website [www.mindfulness-in-parenting.eu](http://www.mindfulness-in-parenting.eu) zu finden.

*Wir wünschen eine berührende Lese-Erfahrung!*



**2.**

## **Stories**

DE



## Berührt von Achtsamkeit

Wir fragen uns öfters was bekommen unsere Kinder von unserem Achtsamkeits-Weg mit. Wir erzählen immer wieder davon, wenn wir bei einem Elternabend waren – doch welche Bilder sie dazu haben wissen wir nicht genau. Sie sehen uns immer wieder einmal beim Meditieren – doch inzwischen ist das normal geworden.

Wir wollen sie ganz bewusst nicht mit Achtsamkeitsmethoden „zwangsbeglücken“. Wir sind auch zuversichtlich, dass unser Vorleben und dass was wir ausstrahlen sowieso wirkt. Ab und zu bieten wir vor allem unseren jüngerem Sohn, Simon, kleine Achtsamkeits-Methoden an, um mit seiner Nervosität vor Schularbeiten oder Tests umzugehen.

Kürzlich jedoch hat uns Simon überrascht, in dem er mich eingeladen hat eine Achtsamkeits-Übung mit ihm zu machen; und zwar sitzt einer hinter dem anderen und schreibt mit einem Finger Buchstaben, dann Wörter du als „Meisterklasse“ kurze Sätze auf den Rücken des anderen. Dieser versucht genau hinzuspüren und dadurch zu erraten was „geschrieben“ wurde. Dann kann man wechseln.

DE

Das sind diese kostbaren Momente, die wir so schätzen und die uns auf unserem Weg bestätigen.



## Dankbarkeit – ein wichtiger Aspekt von Achtsamkeit

Wir leben mit unseren 2 Söhnen, Kilian\* (12 Jahre) und Leon\* (10 Jahre), in einer gemeinsamen Familie. Seit einigen Jahren versuchen wir die Weihnachtszeit (inklusive dem Fest selber) achtsamer zu gestalten. Angeregt durch die Elterngruppe und den Austausch mit den anderen Eltern ist uns letztes Jahr eine neue Idee gekommen. Wir wollten Dankbarkeit als wichtigen Wert in den Mittelpunkt der Adventszeit und des Weihnachtsfestes stellen.

Wir schlugen den Kindern vor, dass wir alle wann immer wir in dieser Zeit speziell dankbar für etwas sind, was jemand anderer für uns macht bzw. für eine Situation oder ein Erlebnis können wir das kurz auf einen Zettel schreiben und es in das „Dankbarkeits-Glas“ geben. Die Idee war, die gesammelten Dankbarkeits-Schätze dann am Abend während des Weihnachtsfestes vorzulesen.

Wir haben etwa drei Wochen vor Weihnachten damit begonnen.

Nach einiger zeit bemerkten wir, dass die Kinder noch nichts ins „Dankbarkeits-Glas“ gegeben hatten. Wir erinnerten sie und merkten aber auch, dass es ihnen nicht ganz leicht fiel. Wir wurden uns bewusst, dass es im „Jetzt-Erlebnis-Modus, in dem die Kinder in diesem Alter noch fast durchgehend sind, so Reflexionsmomente normalerweise nicht von selber kommen. Wir entschieden sie ab und zu daran zu erinnern, in dem wir das Gespräch am Abend darauf lenkten, für was sie dankbar waren heute.

Zu Weihnachten dann war das Glas trotz allen noch spärlich gefüllt – und hauptsächlich von uns selber. Wir machten dann aber auch am Weihnachtsabend selber noch eine Runde wo wir einluden niederzuschreiben für was wir heute jetzt dankbar sind. Und dann lasen wir abwechselnd die gesammelten Schätze vor.

Unser Fazit war, dass es als Methode vielleicht nicht ganz altersgerecht war und zu sehr von uns als Eltern getrieben. Es führte jedoch zu sehr schönen Gesprächen mit den Kindern – und vor allem hat es den Wert der Dankbarkeit in unserer Familie gestärkt; und nicht nur durch ein schnell ausgesprochenes „Danke“ sondern auch durch dieses achtsame Momente der Dankbarkeit verbunden mit einem kurzen Innehalten und Erspüren dieses Gefühles.



## **Achtsamer Dialog – auch Kinder wollen gehört werden**

Wir leben mit unseren 2 Söhnen, Noah\* und Florian\*, in einer gemeinsamen Familie. Zwischen den beiden liegen lediglich 17 Monate. Das führte dazu, dass sich eine sehr intensive Beziehung entwickelt hat im Laufe der Jahre. Zwei Buben, die sich oft suchen und finden, sich vergleichen, sich schätzen aber auch oft heftig streiten; manchmal auch mit körperlichen Einsatz.

Vor nicht all zu langer Zeit durchlebten sie (und wir mit ihnen) eine sehr konfliktreiche Zeit. Es fing immer wieder mit einem Sticheln und anfangs spielerischen Raufen an – meistens endete es jedoch mit einem ernsten Kämpfen, oft recht wild (aus unserer Sicht). Wir hatten ein Prinzip der Nicht-Einmischung in ihre Konflikte – ausser die körperliche Unversehrtheit einer der beiden war in Gefahr.

Über unsere Beschäftigung mit Achtsamkeit im Zusammenhang mit Eltern-Sein sind wir auf die Methode des "Way of Council" – als Form von achtsamer Kommunikation – gestossen. Es handelt sich dabei um eine Methode von Kreisdialog, in dem von ganzen Herzen zugehört und gesprochen wird. Es geht nicht um Austausch von Meinungen und Diskussion sondern um das Erzählen von Geschichten.

Nachdem wir es für uns als eine sehr bereichernde und nützliche Form von Kommunikation erlebt haben wollten wir es auch gemeinsam mit unseren Kindern ausprobieren. Uns belasteten diese häufigen Konflikte der Kinder und wollten dies in einem Council ansprechen. Wir erzählten ihnen von dieser Form des "rund um das Feuer sitzen und wichtige Sachen besprechen", die schon Indianer und viele andere Völker verwendeten und noch immer verwenden. Wir saßen auf Pölstern am Boden, hatten einen Redegegenstand und klärten die eine Regel, dass nur der spricht, der diesen Gegenstand in der Hand hält; schlussendlich luden wir sie ein nur von sich zu erzählen und nicht davon, was der andere gemacht hat.

Wir starteten den Council mit dem Aussprechen wie es uns geht bei dem Beobachten der Konflikte zwischen den Kindern. Danach stiegen die Kinder ein wie sie es erleben – nach einer kurzen Erinnerung, bei sich zu bleiben, funktionierte es recht gut. Sie hörten einander und führten sogar eine Stopp-Regel ein, um nicht so leicht vom spielerischen ins ernste Raufen zu kippen. Nachher meinte der jüngere Sohn, dass wir das öfters machen sollten. Es kam auch wirklich danach zu einer spürbareren Verbesserung der Situation.

Wir haben noch ein paar Mal Council-Runden in unserer Familie gemacht bis der ältere Sohn es nicht mehr wollte. Uns ging es auch nicht um die Methode sondern um die Qualität der achtsamen Kommunikation, die damit erlebbar wurde.



## Raum für Beziehung schaffen

Ich bin eine alleinerziehende Mutter von Robert\*, einen 13-jährigen Jugendlichen. Robert verbringt im Schnitt zwei Wochenenden pro Monat sowie manche Ferienwochen bei seinem Vater. Ich arbeite ganztägig und sehe Robert unter der Woche erst am Abend. Die meisten Nachmittage ist er jedoch mit Sportaktivitäten, Schule sowie Nachhilfe beschäftigt. Am Abend ist er oft in seinem Zimmer und spielt am Computer – immer wieder auch sehr lange.

Speziell das Thema Computerspiele führt immer wieder zwischen uns zu Streits, die manchmal auch eskalieren. Robert wehrt sich oft heftig gegen Einschränkungen, sperrt sich im Zimmer ein oder verweigert in anderer Form jede weitere Kommunikation. In letzter Zeit kommt es auch in anderen Situation öfters zu heftigen Widerstand von seiner Seite – meist wenn etwas nicht so passiert wie er es will oder wie

es geplant war.

Ich gehe seit mehr als 2 Jahren ziemlich regelmäßig zu den Elternabenden von Peter & Paola. Ich empfinde es vor allem als große Hilfe in einem geschützten Rahmen über meine Situation reden zu können; auch wenn sich dadurch die Situation nicht ändert, hilft es mir etwas Distanz – wenn auch nur für kurze Zeit – zu bekommen. Seit der Fokus mehr auf Achtsamkeit in den Elternabenden ist, merke ich, dass ich weniger oft und leicht in die direkte Konfrontation einsteige; und ich versuche immer wieder gemeinsame – positive - Erlebnis-Momente zu gestalten; um die Beziehung zu stärken: gemeinsam Tennis spielen, gemeinsam Pokemon-Go spielen, Ausflüge machen.

Im gemeinsamen Sommerurlaub entschieden wir uns einen Tag für einen Ausflug zu einer Tropfsteinhöhle. Als wir am Parkplatz ankamen wurde klar, dass es bis zur Höhle noch 20min Fußweg sind. Da Robert das nicht wusste vorher, wollte er nicht aus dem Auto aussteigen und nicht zur Höhle gehen. Nach einer kurzen Phase der Diskussion – die nichts brachte – entschied ich auszusteigen und einfach draussen Luft zu schnappen und durchzuatmen. Nach einer Zeit kam Robert raus aus dem Auto und war ohne Kommentar bereit zur Höhle zu gehen. Das empfand ich als kleinen Erfolg.

\*Namen geändert

DE

# **Gemeinsam tanzen statt einsam ärgern**

Ich bin Mutter von zwei Buben – Tobias\* ist 7 Jahre und Florian\* 2,5 Jahre alt. Zusammen mit meinem Ehemann leben wir in einem Haus außerhalb von Wien mit einem Garten und dem großen Wienerwald vor der Türe. Durch meine Freiberuflichkeit, die ich seit der Geburt der Kinder eingeschränkt ausübe, verbringe ich sehr viel Zeit mit den Kindern. Mein Ehemann ist hautberuflich in Wien beschäftigt und recht viel unterwegs.

Seit einem Jahr komme ich regelmäßig zu der Elternrunde von Paola & Peter zu Achtsamkeit in der Familie. Angeregt durch diese Abende merke ich wie ich anders und oft gelassener mit stressigen Situationen mit den Kindern umgehen lerne. Ich falle weniger oft in die "Aktion-Reaktion"-Falle, die meist nur in die üblichen Sackgassen führen und die mich und/oder die Kinder frustriert oder genervt zurücklassen.

Ein Nachmittag wie viele andere. Tobias ist unruhig, angespannt und – wie üblich in solchen Momenten - jammert und besschwert sich über fast alles. Ich spüre wie mein Geduldsfaden immer kürzer wird, da ich wieder dabei bin auf jede Beschwerde zu reagieren. Ich atme ein- zweimal tief durch und traue mich eine neue Intervention auszuprobieren.

Ich lade meinen Sohn ein sich mit mir auf die Couch zu setzen. Ich atme ein paar Mal ganz bewusst ein und aus und suche ganz bewusst den Kontakt mit ihm und sage: "Weisst du, wie es der Dusty (Name des kleinen Sprühflugzeug aus dem "Planes" Film) immer sagt: "Tief und langsam". So, wir probieren es jetzt auch: tief und langsam - einatmen... Ja gut, so weiter, und vergiss nicht "Concentration Amigo" wie der "El Chupa Cabra" (hyperaktives Mexikanisches Flugzeug) immer sagt.

Verbunden mit dieser Geschichte schafft es Tobias sich zu beruhigen und entspannen und ich kann ihn fragen: "Was ist gerade los bei dir?" Was brauchst du?" Und auch wann er es nicht genau ausdrücken konnte war er (und ich) nachher viel ruhiger und entspannter und wir miteinander in besseren Kontakt.

Ein zweites Mal wo ich es geschafft habe aus einem üblichen Muster auszusteigen und – ungewöhnlich, anders – zu reagieren:

Tobias spielt oft in der Früh laut das Radio, was mich immer wieder nervt und stresst. Ich bitte ihn dann immer wieder es leise zu machen und nach kurzer Zeit ist es wieder wie vorher in der Lautstärke; und ich spüre meist den Ärger in mir größer werden. Statt es verärgert einfach abzudrehen bin zu ihm, habe auf das nächste Lied gewartet und dann angefangen dazu zu tanzen und mich mit den Kindern zu bewegen. So war ich mit den Kindern echt in Kontakt – und aus diesem Kontakt entstehen andere Reaktionen als aus dem gewohnten "Kopf-Muster".



Was ich auch noch bemerkt habe, dass ich öfters bewusste Sinneserfahrungen in der Natur mit den Kindern suche: ganz langsam barfuß durch den Bach gehen; gemeinsam einen Lavendel-Bund aus dem Busch im Garten selbst machen als Geschenk; kurz schweigend "wie die Indianer" durch den Wald gehen; im Meer schwimmen mit geschlossenen Augen und genau hinhören. Diese Erfahrungen helfen mir ruhiger, entspannter und achtsamer zu werden – und auch den Kindern, vor allem Damian, der sonst schnell körperlich wie geistig in einem Stresszustand kommt

\*Namen geändert



## **Wenn die Wut aus allen Fingern fliesst!**

Ich habe zwei Kinder. Meine Tochter ist gerade vier geworden und mein Bub ist in etwa 15 Monate. Wir leben gemeinsam mit meinem Freund, ihrem Papa, in einer Wohnung in Wien. Tatsächlich zwingt uns manchmal das intensive Arbeiten von meinem Freund in diese Zweiteilung: die Kinder und ich, und er. Ausgenommen die Wochenenden und Urlaubstage, und auch viele Abende, die wir ganz wunderbar zu viert verbringen können. Und die schönen Momente, wo ich arbeite und er mit den Kindern unterwegs ist. Gut das diese Momente bald mehr werden.

Die neue Situation für mich Kinder zu haben und so viel und so viel intensive Zeit mit ihnen zu verbringen bringt mich neben all den berauschenenden Glücksmomente, in so manche herausfordernde und stressige Situation, wie ich sie bis dahin kaum erlebt habe.

Das Teilnehmen an der Elternrunde zu Achtsamkeit mit Paola & Peter geben mir, neben dem Austausch mit anderen Müttern und Vätern über den Alltag als Elternteil, auch viele praktische Inspirationen in fordernden Situationen der Achtsamkeit Raum zu geben und sie wirken zu lassen.

Von einem Abend, wo mein Gefordert-sein sehr hoch war und mir (und demnach auch dem betreffenden Kind) das Anwenden von

Achtsamkeit immens geholfen hat möchte ich schildern:

Es war vor ca. einem Monat als mein Sohn Zähne gekriegt hat. Gefühlt, für ihn und mich, eine ganze Großfamilie an neuen Zähnen, die sich durch sein Zahnfleisch kämpfen mussten. Demensprechend schlecht und angestrengt war seine Laune in diesen Tagen. Und demensprechend schlecht war meine Laune ebenfalls. Es war der dritte Abend wo er einfach nicht einschlafen konnte, sich immer wieder im Bett umherwälzte und am liebsten in meinen Armen lag. Allerdings ohne darin einzuschlafen. Und es mussten meine Arme und meine Anwesenheit sein. Den Vater oder seine Oma waren in dieser Situation für ihn nicht brauchbar. Also hielt ich ihn, gefühlt stundenlang, nachdem ich ihn schon untertags stundentag getragen und getröstet hab.

Ich war hundemüde und mein Mitgefühl und meine Sorge um mein Kind wandelten sich von Minute zu Minute in große Wut. Auf mein Kind, auf mich, auf meinen Freund, wer mir eben gerade einfiel. Ich selbst hätte längst ins Bett gehört und sah einfach keine Möglichkeit aus der Situation zu kommen. Diese gefühlte Aufweglosigkeit ließ meine Wut nur noch stärker werden. Nach dem mein kurzer Versuch meine Wut rauszuschreien nach hinten losging – was für eine Überraschung.. – atmete ich tief durch und versuchte die Wut in mir zu lokalisieren und sie mir bildlich darzustellen. Das war nicht schwer, überall in mir war er rot vor Wut. Und loderte. Ich dachte mir, vielleicht finde ich ein Ventil, wo ich all diese Wut, dieses Rot rauslassen konnte. Meine Finger fielen mir sofort als passenden Ausgang ein. Und schon ließ ich die Wut hinausströmen. Aus allen Fingern der rechten Hand. Ich war erstaunt wie einfach es mir fiel und noch erstaunter war ich darüber, dass mich dieses Rauslassen, tatsächlich nach und nach beruhigte. In meinem Körper ersetzten nach und nach blaue und grüne Bereiche die roten und ich fühlte mich deutlich entspannter.

Und natürlich schlief mein Sohn und auch ich irgendwann mal ein. Wann kann ich nicht mehr genau sagen. Denn es hatte schlußendlich auch keine Relevanz mehr.



## **Die schönen Momente geniessen lernen**

Ich lebe mit meinem Lebenspartner und unseren zwei Kindern in einem gemeinsamen Haushalt. Lukas\* ist 17 und Marie\* 14 Jahre alt. Ich gestalte mein Eltern-Sein sehr bewusst und versuche gute Beziehungen zu meinen zwei Kindern zu pflegen. Mit Lukas erlebe ich es jedoch seit geraumer Zeit immer wieder als schwierig entspannt in Kontakt zu sein und vor allem eine gemeinsame Sprache zu finden.

Er ist viel in seinem Zimmer und dann fast unerreichbar für mich. Mittlerweile habe ich gelernt sein Zimmer als seinen Rückzugsort, den ich nur mit seinem Einverständnis aufsuchen darf, zu respektieren. Ich wünsche mir jedoch, dass er etwas häufiger am Familien- und vor allem auch am Haushaltsleben teilnimmt – und das nicht nur, wenn ich ihn dazu einlade. Wenn ich diesen Wunsch Lukas gegenüber äußere, treffe ich auf geringes Verständnis für mein Anliegen – ich sollte doch einfach klarer sagen, was ich möchte; ich dachte ich drücke mich klar aus!?

Ich bin vor ungefähr zwei Jahren auf das Thema Achtsamkeit gestoßen und öfters zu den al-ma Abenden gegangen. Ich spürte immer danach, wie sehr es mich entspannte und ich dadurch etwas Abstand von meinem Gedankenfluss bekommen konnte.

Seit rund einem halben Jahr habe ich begonnen mir mit Audio-Anleitungen regelmäßig Momente von Achtsamkeitsmeditation in meinen Alltag einzubauen. Das unterstützt mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung und auch in meinen Beziehungen zu meinen Kindern.

Die Meditationen helfen mir weniger zu werten und mir zu vergegenwärtigen, dass Stimmungen und Gedanken kommen und gehen, dass ich bestimme was und wie ich denken. Sie unterstützen mich meinen gedanklichen Focus auf das Positive zu lenken, die angnehmen Gefühle stellen sich dadurch ganz von selbst etwas häufiger ein. Ebenso fördert die regelmäßige Praxis ganz automatisch die Sensibilisierung meiner Wahrnehmung.

Ganz konkret habe ich besser gelernt Unterschiede wahrzunehmen und vor allem schöne Momente als solche zu geniessen; auch wenn es davor und danach vielleicht anstrengend und schwierig ist. Es ist nicht immer schwierig und anstregend!!

Im Sommer war ich mit meiner Familie ein paar Tage in Amsterdam zu Besuch bei Freunden. So kam es, dass Lukas und ich mehr Gelegenheit hatten Zeit miteinander zu verbringen, als im Alltag zu Hause, Gespräche entstanden mehr aus dem Fluss des Zusammenseins heraus. Ich erinnere mich an einen Nachmittag, Lukas und unsere junge Freundin Lena und ich entspannten nach einem Sightseeingausflug auf der Dachterrasse, die beiden Jungen schließen ein und ich genoss meine Glück, meine Zufriedenheit und meine Dankbarkeit , ob der Verbundenheit zu meinem Sohn und verstärkte dieses Gefühl noch mit der Audio-Anleitung zum Gewährsein des Glücks!

Vor kurzem war ich mit meiner Tochter zu Hause, es ging ihr nicht besonders gut- psychisch wie physisch. Sie hatte Angstzustände und ich lud sie ein mit mir gemeinsam eine Achtsamkeitsmeditation anzuhören. Das war nicht als Lösung gedacht, sondern einfach als ein gemeinsames Erlebnis dieses Moments und möglicherweise als Unterstützung um aus ihrem Gefühl der Überforderung leichter

aussteigen zu können. Sie lies sich drauf ein, mittlerweile haben wir schon weitere Male gemeinsam meditiert. Es hilft uns beiden im Trubel der schnelllebigen Zeit, ein wenig zur Ruhe zu kommen und eine bewusste Verbundenheit mit uns selbst zu erleben.

So merke ich, dass ich zwar immer wieder von meinen alltäglichen Gedanken- und auch Gefühlsstrudel davongezogen werde – dennoch schaffe ich es immer öfter Momente der Klarheit, des Glücks, der Dankbarkeit und damit der intensiven Verbindung zu meinen Kindern zu spüren. Und das macht Mut!



## **Remember to breathe Mummy**

Zoe here! The workshop at Barnardo's was amazing. My life is so busy with 2 kids under 5 and a full time job.

I never seem to have any clear headspace to think and relax. It has been like this for a long time and sometimes it feels like my brain is foggy. Donna ran us through a number of useful techniques we can use to help calm our thoughts and some simple exercises we can also teach our children. So, the next day when my daughter was having a meltdown, I decided to try some of these exercises. She loved them, and thought they were a fun game. Now she tells me 'remember to breathe Mummy'. I'm interested in becoming a mindfulness practitioner now because I am interested in finding out more.

## Calming Down

Sue (not her real name) came to one of our workshops. She has 1 child, aged 13 months, and she is under a care order (that means she is under scrutiny from the social services). Sue has had a very tough childhood and she was put in care when she was 7 when her mother died from a heroin overdose.

Sue has mental health issues and has appalling self-confidence and self-esteem. Sue is struggling with looking after her daughter because she gets very agitated when she cries. Sue worries that she is doing everything wrong all the time. It was noted that Sue was one of the most anxious people our organisation had ever supported. Paula (staff) did 8 intensive 1:1 mindfulness sessions, alongside cognitive behaviour therapy. Sue learned how to listen to her breathing and find her 'mindful place'. She reported that she felt a lot calmer and is enjoying spending time with her daughter. There is still a lot of support work that needs to be done, but Sue has embraced some of the techniques and we are very proud of her.





## Schoolwork and Exams

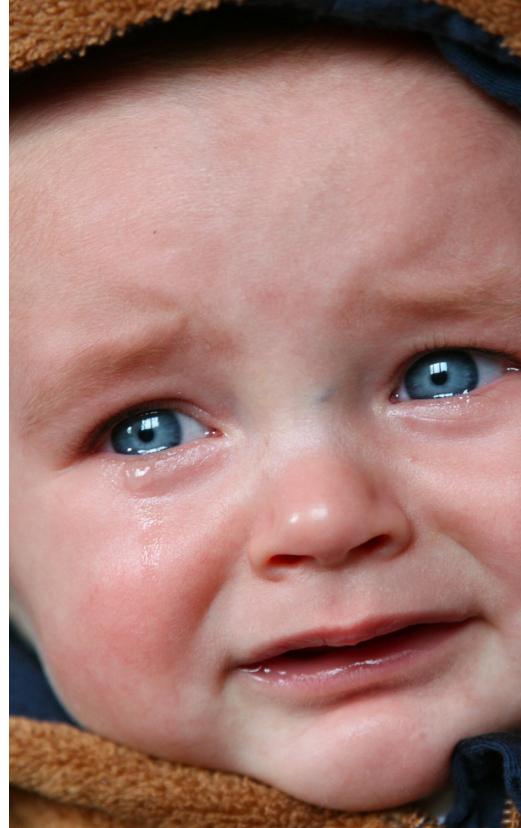
Hi...I'm Karen and I have 3 wonderful sons. At the moment, they are all going through the usual teenage troubles and I began to feel them getting more distant from me.

Hey, that's growing up I suppose. But, my eldest son has begun to get quite stressed about his schoolwork and exams – he feels a lot of pressure is on him to do well. So, when I attended a session with Annette, she suggested some techniques that I could teach him to manage his stress. Firstly, he laughed so hard at me. He thought I was going to hypnotise him! He's a great kid though and he said he would give it a go. He said it has made him feel calmer and he is much more aware of his breathing and his heart rate. Just a few deep breaths and some mind calming exercises seems to have helped him to manage some of those negative thoughts and feelings. Thanks Annette!

## **Handling bad days**

Sue (not her real name) came to one of our workshops. She has 1 child, aged 13 months, and she is under a care order (that means she is under scrutiny from the social services). Sue has had a very tough childhood and she was put in care when she was 7 when her mother died from a heroin overdose.

Sue has mental health issues and has appalling self-confidence and self-esteem. Sue is struggling with looking after her daughter because she gets very agitated when she cries. Sue worries that she is doing everything wrong all the time. It was noted that Sue was one of the most anxious people our organisation had ever supported. Paula (staff) did 8 intensive 1:1 mindfulness sessions, alongside cognitive behaviour therapy. Sue learned how to listen to her breathing and find her 'mindful place'. She reported that she felt a lot calmer and is enjoying spending time with her daughter. There is still a lot of support work that needs to be done, but Sue has embraced some of the techniques and we are very proud of her.





## Alzare il dito

A me e toccato pescare questa carta.

Prima ero io che come papí mi rivolgevo al mio bambino per dirgli di s  o di no. Adesso invece sono i figli che mi criticano! Il tema  delicato ma anche inevitabile: bisogna dirselo se le cose non vanno, e una questione di sicurezza e di salute oltre che di educazione. Ma  complicato.

Quando inizi  a tirarsi su e a camminare, poteva curiosare dappertutto e almeno quando si avvicinava alla libreria dove ci sono tanti oggetti ne toccava uno e mi guardava, come per chiedere il permesso di toccarli o ... farli cadere! Quindi ci organizzammo togliendo tutti gli oggetti fragili o pericolosi o inadatti dalla sua portata e mettendo le cose peggiori sotto chiave.



## Il dito dei genitori

Sono un papà e partecipando al gruppo Genitori Consapevoli mi è capitata questa carta.

Adesso sono i figli adolescenti che criticano noi genitori!

Ma certamente noi fin da quando erano piccoli abbiamo usato con loro il dito del genitore e diversi NO dati a parole tranquillamente. Stabilire limiti, anche invalidabili, fa parte del compito dei genitori e anche della necessità della vita quotidiana, della salute, della sicurezza.

Non è facile, effettivamente. Forse sarebbe utile approfondire il tema, confrontarci su come si può fare meglio, come usare critiche e anche ricevere critiche in modo da effettivamente migliorare le cose che non vanno.



## Genitori consumisti o genitori ben organizzati?

Sono una mamma che lavora a tempo pieno. Il caso mi ha dato questa carta.

Effettivamente mi ha dato da riflettere. Quanto influisce nella mia e nella nostra relazione con i figli e la famiglia un certo modo consumistico di pensare ai soldi?

Si fa in fretta a cedere senza riflettere a certe suggestioni pubblicitarie, anche stravaganti o dannose, se crediamo che quella spesa sia fatta per la gioia dei bambini.

Ma quante sono le cose che compriamo per i figli che in effetti non sono belle né utili, alle volte dannose, raramente indispensabili e forse nemmeno gradite? Ci sono voluti un paio d'anni, ma ora con i genitori delle classi dei miei figli ci siamo organizzati meglio per le feste di compleanno. All'inizio coprivamo i bambini di giocattolini

abbastanza a caso, piuttosto economici ma alla moda, ma poi le piccole somme moltiplicate per due o tre figli e per 20 e 25 compagni di scuola diventerebbero un mutuo!

Quindi sono riuscita a parlarne apertamente. Siamo usciti dall'avere aspettative reciproche ma non dette, magari sbagliate, certamente implicite e inevitabilmente consumistiche. Adesso ci organizziamo al parco con festicciole fatte con la aperta collaborazione di diversi festeggiati e tanti amici. Quindi ai bambini arrivano pochi regali ma belli, scelti bene, pensandoci e ascoltando meglio i bambini. Anche le cose da mangiare sono di migliore qualità, non solo trash food da festa.

Si può fare, il problema non è nemmeno organizzativo. L'essenziale è prendere consapevolezza anche di queste dinamiche che sono molto più grandi di noi, sono una cultura e un modello economico. Possiamo però parlarne, molto apertamente, senza timore di criticare o di essere giudicati tirchi. Quando non lo facevamo, lasciavamo al marketing la responsabilità di scegliere quali oggetti entrano nella stanza di nostro figlio, di assumere alla cieca animatori sconosciuti per far giocare a comando dei bambini che saprebbero giocare tra di loro.

Anche questa è consapevolezza.

Ho delle amiche che lavorano troppo e troppo lontano da casa e si sentono in colpa o in difficoltà verso i loro bambini e per questo il rapporto con i soldi diventa difficile. Io sono orgogliosamente figlia di una grande lavoratrice, sono impegnata nel mio lavoro, non ho sensi di colpa e vorrei investire i miei soldi piuttosto per l'istruzione e l'educazione di figli, non certo per festicciole caotiche.

Spero che l'esperienza che abbiamo fatto noi sia di aiuto per voi genitori di bambini più piccoli, non ancora toccati dai costi delle festicciole per i bambini.

## Punti di vista

Nel gruppo del laboratorio “Genitori Consapevoli” ho la possibilità di ascoltare gli altri genitori, di dedicare tempo e attenzione a questa pratica. A volte il semplice ascoltare altri che vivono le stesse fatiche e un sollievo e un apprendimento. In questo modo alcune difficoltà si ridimensionano e diminuisce quel senso di impotenza e solitudine che mi affligge quando mi accorgo di ripetere sempre le stesse cose con i figli, ma non sono l'unica.

Oltre alle somiglianze, emergono anche le differenze, grazie a una pratica di condivisione tra genitori fatta in modo intenzionale, accogliente, al riparo da giudizi o dibattiti generici. La condivisione è d'aiuto e permette di mettere in luce le famiglie, che sono diversissime sotto molti profili, non solo materiali o organizzativi. Alcuni bambini arrivano dopo essere stati cercati e attesi per anni. O al contrario coppie giovani e precarie si trovano ad accogliere un figlio “imprevisto”. Alcuni genitori invece sono adottivi e vivono la fatica aggiuntiva di cercare di sanare le ferite che i figli hanno subito per l'abbandono dei genitori biologici e l'insufficienza delle cure ricevute negli istituti dove hanno vissuto prima di arrivare nella loro famiglia. Alcune mamme sono più tranquille, riescono ad esempio a dormire e a lasciar dormire il bambino nella culla, poi nel suo lettino e nella sua cameretta. Altre si sentono in ansia e cercano di avere sempre tutto sotto controllo, anche di notte. Tutti sono qui perché sono disponibili e interessati al confronto. Non è poco né scontato! Siamo aperti a farci domande, ad ascoltare, ad approfondire, a considerare e riconsiderare le questioni basilari dell'educazione dei figli.

Per tutti diventare genitore rappresenta una rivoluzione nella propria vita di adulto.

Tutto è da reinventare. Il cambiamento è irreversibile e generativo

di nuovi incontri e associazioni: l'educazione è una questione della comunità, non può essere relegata all'interno delle famiglie.

Alcuni hanno l'aiuto di nonni e parenti, Per altri, più che un aiuto, si tratta di continue occasioni di conflitto, non sempre gestito in modi molto costruttivi.

I modelli genitoriali che ognuno ha subito e vissuto da piccolo vengono rivisti. A volte facciamo il contrario di quello che ci è stato fatto. A volte ripetiamo le stesse cose, non sempre per una scelta convinta. A volte riusciamo a elaborare risposte più nostre, quelle che riteniamo più funzionali ai bisogni dei nostri figli in questo tempo.

In tutti i casi, la possibilità di condividere in un gruppo di genitori diversi punti di vista e una opportunità salutare, permette di diventare più consapevoli del proprio modo di essere genitori, di sperimentare qualcosa di nuovo e soprattutto di avviarsi effettivamente nella direzione della assunzione di una responsabilità educativa più comunitaria, più condivisa e meditata, con il contributo di molteplici sguardi adulti.





## **Ti sto ascoltando!**

Nel laboratorio Genitori Consapevoli del CPP abbiamo fatto una esercitazione a coppie, tutti quanti in dieci minuti. A turno uno mette in atto il ruolo di "ascoltatore" e l'altro quello di "protagonista". In pratica uno ha la parola per metà tempo mentre l'altro lo ascolta attentamente. Ciascuno ha alcuni minuti senza interruzioni per dire la sua, quello che si sente di dire, dando la propria personale risposta a una domanda data a tutti. Poi di invertono i ruoli.

Generalmente, nelle conversazioni e nei gruppi, non è facile nemmeno prendere la parola e non tutti riescono a continuare a esprimersi senza essere interrotti per un tempo non brevissimo.

Il compito quasi spaventa.

Che dire per 5 minuti su un solo argomento? Generalmente nelle conversazioni che facciamo tra genitori davanti alla scuola, al parco, anche in famiglia per

IT

la verit  e nelle assemblee scolastiche, non di rado succede, soprattutto se si tocca un argomento "caldo", che tutti vogliono dire la loro, senza ascoltare quello che dicono gli altri. Anche se non ci si interrompesse, succede comunque che il desiderio di metterci del proprio, di esprimere il proprio punto di vista ed essere finalmente ascoltati, configge proprio con la possibilit  di ascoltare effettivamente, davvero, di diventare realmente, almeno a turno, ascoltatori.

Molti sono allenati da una vita a essere "telespettatori" o "radioascoltatori". Si ascolta senza poter essere ascoltati da chi parla, se non in via eccezionale. Quindi si ascolta con un orecchio, pronti a giudicare pi  che a comprendere e a entrare effettivamente in una relazione e in una comunicazione umana, tra persone reali e presenti, consapevoli e responsabili, cioe appunto capaci di ascolto e risposta. Forse anche per questo la voglia di essere finalmente ascoltati e dire la propria diventa cos  dirompente nelle conversazioni reali! Ma e un circolo vizioso che finisce per impedire di fatto proprio l'ascolto. La voglia di essere ascoltati pu  diventare contoproducente e rendere impossibile ascoltare.

Invece qui ci viene chiesto di provare ad ascoltare e basta.

Si pu  separare il ruolo di "colui che ascolta" da tutti gli altri ruoli che abbiamo, provare a lasciare in sospeso le cose che vengono alla mente mentre si ascolta l'altro per continuare nell'ascolto, senza interrompere, se non per chiedere eventualmente chiarimenti, se proprio non si capisce qualcosa.

Ma come e difficile!

Proprio perch  le cose che l'altro dice mi interessano, mi suscitano ricordi, idee, ecco che scatta l'urgenza di smettere di ascoltare per prendere la parola e condividere l'emozione con chi me l'ha suscitata! Tacere e continuare ad ascoltare e uno sforzo, non e affatto spontaneo. Ma se lo faccio, mi accorgo che effettivamente l'altro e capace di andare avanti a raccontarsi, avrebbe altro da

dire.

E cosě, da questa brevissima esperienza, mi accorgo che effettivamente anche nelle conversazioni con i figli, quando loro parlano e parlano e parlano con me, a volte scatta la stessa molla. A volte proprio non li posso ascoltare perché sto facendo altro, magari cucinando per loro, non lo vedono? Ma altre volte succede che proprio perché sono coinvolta e interessata a quello che dicono, a volte li interrompo, finisco le loro frasi, faccio troppe domande, praticamente sono io che do loro messaggi o giudizi invece di ascoltare.

Mi rendo conto, sentendo la fatica mia e dell'altro in questo esercizio, di quello che perdo e anche di quello che rischio quando manca la consapevolezza nella conversazione con i bambini. (Figuriamoci quando diventeranno adolescenti!)

In pratica in quel modo, con un ascolto cosě intermittente e parziale, rischio di far passare loro la voglia di parlare. E' proprio di questo che si tratta. Sě, si parla comunque per chiedere qualcosa, per avere risposte, per necessit . Ma i bambini spontaneamente parlano tantissimo quando imparano a parlare! E come potrei ascoltare sempre quei fiumi in piena? E' possibile? Dipende da me? Ho anche il peso di questa responsabilit ?

Fortunatamente una mamma, dopo l'esercitazione, ha condiviso con tutto il gruppo il suo ricordo di quanto fosse stato efficace dire al suo bambino capriccioso: "Dimmi, ti sto ascoltando!". Il piccolo di due-tre anni si è calmato subito.

Ci posso provare anch'io, di nuovo, almeno qualche volta. Ma sarebbe stato meglio se mi avessero insegnato prima a usare le orecchie con un po' di consapevolezza.

# **Il suono delle campanelle**

Ho due figli, uno piccolo e uno più grande di otto anni, malato.

Come succede generalmente ai genitori, ho sempre la testa piena zeppa di preoccupazioni, pensieri, cose da fare, da rimediare, appuntamenti, distrazioni, impegni, scadenze da rincorrere per lavoro o per necessità.

Mi organizzo e ce la caviamo.

A casa utilizzo anch'io la campana, un mezzo che mi aiuta a riconnettermi con me stessa, con quello che effettivamente sento, con il momento presente.

Per i bambini piccoli è facile, loro non comprendono neppure l'idea che sembra dominare gli adulti: "domani". Loro vivono spontaneamente nel presente. Quando hanno timori, temono qualcosa che c'è o che non c'è nel presente, non nel futuro.

Per me, forse generalmente per gli adulti, è difficile.



La campana mi aiuta a tornare al momento presente, a esserci e anche a esserci per i figli.

I pensieri e le ansie naturalmente non svaniscono con un “dong!”. Ma l’attenzione converge. Si puň fermarsi e ascoltare. Ho ritrovato una campana simile alla mia nel laboratorio Genitori Consapevoli del CPP.

E’ bella!

Mi dicono che nella comunità di Plum Village una campana più forte di questa, diverse volte al giorno, risuona. Allora gli adulti si fermano, interrompono quello che stavano facendo e dicendo e ascoltano la lunga nota metallica, che vibra per ancora a lungo dopo l’iniziale rintocco.

I bambini non hanno bisogno di farlo. Possono continuare a muoversi e si accorgono che stare in silenzio è possibile, realmente. Anche in una sala dove tantissime persone mangiano puň accadere. Puň capitare allora di udire la voce di un uccello e del vento. Poi, riprende il suono delle posate, tranquillamente.

Personalmente non conosco Plum Village né il buddismo.

Da anni uso la mia campana, funziona anche se è molto diversa da quella enorme di Plum Village.



## Un momento di silenzio

Sono una partecipante ai laboratori Genitori Consapevoli del CPP. Tutti i presenti hanno avuto il modo e il tempo di prendere la parola e dire la loro, ma dopo un'ora piena di tante voci Elena Passerini ci ha invitati a un momento di meditazione e di silenzio, per prestare attenzione semplicemente al proprio respiro.

Inspiro, so che sto inspirando.

Espiro, so che sto espirando.

Alcuni di noi hanno chiuso gli occhi.

Tutti hanno mantenuto il silenzio per alcuni minuti.

Da quanto tempo non mi concedevo un momento di pausa! Davvero da anni!

Da quando sono nati i miei tre figli l'idea di concedermi un momento soltanto per me mi appare, appunto, come una concessione. Ma potrebbe essere invece una necessità.

Sempre c'e qualcosa da fare, oppure da preparare, oppure da pensare o temere. Continuamente vengo interrotta e comunque l'organizzazione delle mie giornate si scontra con qualche intoppo e anche i momenti di cura di me e dei miei figli sono in vista di qualche cosa da fare, di qualcosa d'altro.

Eppure sono bastati quattro minuti di silenzio, di respiro consapevole, di muta condivisione, per farmi ritrovare il senso dell'essere io qui, ora, per me.

Posso fermarmi e tirare il fiato.

Ma perche da anni non lo facevo più?

Ora so che basta poco, dipende da me, posso darmi il permesso di staccare la spina, di ricaricarmi e ricominciare da qui, ora.



## E' permesso giocare?

Sono un nonno. Ora sono in pensione ma ho sempre fatto il bidello, quindi di bambini ne ho visti un mondo. Ho molti nipoti da tanti anni, li vado a prendere a scuola con mia moglie e li teniamo spesso, li portiamo al parco a giocare, a correre un po'.

Abitiamo vicino e mia moglie li accompagna a scuola e a volte va anche agli incontri per i genitori.

E vero che i genitori di oggi sono diversi dai nostri genitori e anche da me.

Io i miei nipoti li faccio salire sugli alberi.

Non sul fico, lo so io quali sono gli alberi giusti. Se ne trovano anche in città e sono fatti per farci salire i bambini, anche quelli piccoli.

Ci sono delle mamme che mi guardano storto.

Hanno paura anche se i bambini giocano con le foglie, dicono che potrebbero prendere la leptospirosi, potrebbe esserci passato un topo!

Hanno paura di lasciarli andare a scuola da soli anche quando sono grandi.

Io a cinque anni andavo da solo alla scuola materna. Non c'era lo scuolabus!

Dopo un chilometro di campagna trovavo degli amici e continuavamo camminando insieme altri due chilometri, giocando anche, ma arrivavamo a scuola. Si faceva cosě perché i genitori facevano i contadini o gli operai, non avevano tempo ed erano abituati cosě, in campagna e in montagna. Perň i bambini se avevano bisogno potevano chiedere a qualsiasi adulto. Ma noi bambini stavamo tra di noi tutto il giorno, giocavamo sempre, andavamo a casa per mangiare e dormire. Di giocattoli ne avevamo pochi, di libri zero, perň avevamo le bande. Giocavamo anche "alla guerra", ma non ci siamo mai fatti male, solo qualche graffio. Cosě ho imparato a cavarmela. Ci divertivamo e ce la cavavamo sempre, ci sentivamo liberi.

Mia moglie ha partecipato a un incontro per i genitori con Elena Passerini. Si sono messi a chiacchierare in gruppetti sui giochi che facevano da bambini. Dove giocavano? Quando? Come? con che cosa? con chi? Si sono divertiti un mondo a ricordare quei tempi, giocavamo sempre, tranne quando avevamo qualche obbligo a casa o a scuola. I bambini di adesso invece hanno poco tempo e pochi spazi liberi per giocare semplicemente tra di loro, senza il continuo controllo di qualche adulto.

Io lo sapevo giř che è bello che i bambini possano giocare e arrampicarsi liberamente, senza essere oppressi dalle paure dei genitori.

Ma farebbe molto bene se i genitori giovani fossero più consapevoli di quanto è importante giocare, stare tra bambini, non aver niente da fare, poter giocare e basta. Anch'io, per la veritŕ, ho insegnato solo qualche gioco ai miei nipoti, i giochi di strada non li conoscono quasi piů.

## **Litigare bene tra amici**

Mi chiamo Lisa e sono mamma di un bambino di 7 anni di nome A. La sua amichetta C è figlia di una collaboratrice di Daniele Novara che conosce e applica il metodo Litigare Bene anche in famiglia e lo ha insegnato anche a noi perché è semplicissimo e molto efficace.

Abbiamo girato il video sul metodo quando A. e C. stavano litigando non lontano da noi mamme. Abbiamo pensato che potesse essere interessante riprendere la gestione del litigio per mostrare ad altri genitori, anche nostri amici, come funziona. Inoltre 2 minuti sono stati trasmessi durante una intervista televisiva a Daniele Novara, visibile qui <http://www.dettofatto.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-453d0098-4464-4d2e-a281-b7bc66bc647d-dettofatto.html>, dal minuto 6.

Quel giorno A. e C. stavano già applicando il metodo autonomamente, cioè erano passati dall'usare il bastone al



parlarsi. Noi abbiamo chiesto loro di avvicinarsi in modo da riuscire a fare il video e mostrare meglio i vari passaggi. Non avevamo idea di quale fosse il motivo del litigio e per questo abbiamo da subito chiesto loro cosa fosse successo. Come si può vedere dalla sequenza, dopo un breve momento di confronto il litigio si è trasformato nuovamente in gioco...

Ho conosciuto il metodo Litigare Bene leggendo il libro di Daniele Novara che mi è stato consigliato da una mia amica, mamma di C. La prima cosa che mi è piaciuta di questo metodo è che i genitori non devono intromettersi nei litigi tra bambini e assolutamente non devono accusare nessuno e nemmeno prendere le difese di nessuno. Si tratta di bambini!

Capita spesso invece, anche quando usciamo da scuola, che alcuni bambini abbiano delle discussioni e il più delle volte i genitori sono i principali protagonisti di questi episodi e le voci dei bambini passano in secondo piano. Invece si può dare la possibilità ai bambini di esprimersi liberamente, di raccontare la loro versione dei fatti uno di fronte all'altro. Il più delle volte succede che noi genitori non capiamo i loro discorsi, le loro motivazioni potrebbero sembrare sciocchezze. Ma si tratta del loro litigio e non del nostro!

Quando li lasciamo "sfogare" hanno modo di liberarsi anche di emozioni negative e di comunicarle. È sorprendente la facilità e la velocità con cui risolvono o superano quel momento di difficoltà.

Per me è molto importante il messaggio dato così dagli adulti: non fuggire dal litigio, si può affrontare con le parole, dicendo la propria versione e ascoltando quella dell'altro.

Questo metodo può aiutarli a diventare degli adulti capaci di stare nelle relazioni, di esprimere le proprie idee senza aver paura di litigare!



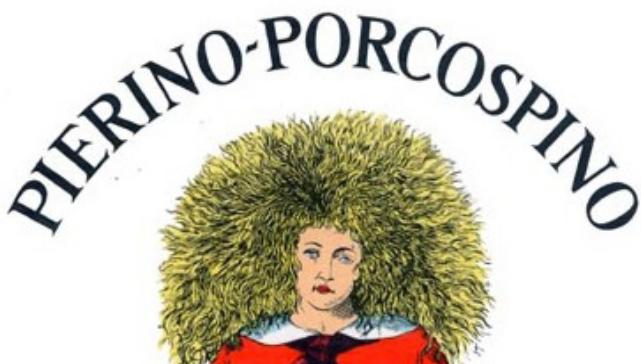
## Quanta paura fa Pierino Porcospino!

Mi chiamo Angela. Vivo in Italia da molti anni ma sono nata in Nord Europa. Anche il mio compagno è straniero e viaggia molto. Abbiamo una figlia unica di 4 anni e una babysitter sudamericana che passa molto tempo con lei. I week end li passo sempre con la mia bambina. Diventare madre mi ha fatto ripensare alla mia infanzia, alle moltissime differenze tra la vita dei bambini di adesso e quello che ricordo io.

Non ho aiuti dalla mia famiglia di origine che è lontana, me la devo cavare da sola. Quindi mi piace incontrare altri genitori nei gruppi, parlare, approfondire insieme alcune questioni, condividere la fatica, le sorprese, i dubbi, le emozioni. Sono cose importanti. Fermarsi per ascoltare altri genitori, per raccontarsi, per riflettere insieme tra adulti sul proprio ruolo mi serve per diventare più consapevole. Il proprio modo di vivere e sentire il ruolo di genitore, altri modi e stili di essere genitori diventano

più consapevoli grazie ai gruppi, agli incontri con gli altri, al condividere le proprie storie. Quindi partecipo a diversi incontri per i genitori.

Una volta Elena Passerini ci ha chiesto se conoscevamo questa immagine:



Non l'avevo più visto da molti anni, il testo non era in italiano, lo ricordo benissimo.

Molti genitori non conoscevano Pierino Porcospino ma alcuni sě, era diffuso anche in Italia.

Subito ho ricordato anche il profondo ma inconfessabile timore che mi suscitava quel libretto.

Mia madre me lo leggeva quando avevo l'etř di mia figlia, come se fossero state davvero storielle divertenti e bei disegni colorati, adatti per i bambini piccoli.

Invece io avevo paura. Avevo paura del sarto coi le forbici giganti, avevo paura del fuoco, delle minacce di Nikolaus. Ecco altri frammenti.



#### VI - La Storia del bambino che si succhia i pollici

Dice la mamma: « Mio buon Corrado,  
Per pochi istanti io me ne vado,  
V'ò che tu sia studioso e buono.  
Non far disordine, non far frastuono.  
E guai se il pollice succhia vorrai!  
In modo orribile ten pentirai.  
Tu non l'aspetti, ma, di soppiatto,  
Enterà il sarto tutto ad un tratto,  
Taglierà il pollice col forbicione,  
Come se panno fosse o cartone ».



La mamma appena la soglia ha tocca,  
Ed ecco il pollice è nella bocca!



S'apre la porta ed il sartore  
Entra a gran salti pien di furore.  
Col forbicione, zig zag, recide  
Al bimbo i pollici; il bimbo stride.  
Invan, chè il sarto se n'è già andato  
Col forbicione insanguinato!

La mamma attonita e sbigottita  
Vede Corrado senza due dita,  
E quei due pollici, così tagliati,  
Mai più a Corrado son risputati.

Rivedere adesso queste immagini, poterne parlare con altri genitori che non le conoscevano, mi ha permesso di "levarmi un sassolino dalla scarpa". Evidentemente c'era ancora e faceva male, anche se non lo sentivo più. Parlarne ora da grande è una piccola liberazione.

Io ero una bambina bravissima: non mi dondolavo mai pericolosamente sulle sedie, non facevo guai né disastri, ero capace di giocare anche da sola, non mi arrabbiavo nemmeno. Ma in realtà ero una bambina spaventata. Erano mia madre e mia nonna che mi spaventavano con quelle immagini e quelle storie. Me le raccontavano come se davvero quei bambini fossero cattivi. E allo stesso modo si comportavano moltissimi adulti, all'epoca. Non solo nel nord Europa ma anche in Italia.

Raccontando ora queste cose, vedo che qualcuno sa di cosa parlo, l'ha vissuto. Per altri fa ridere, sono cose d'altri tempi. Ma io ora capisco che da piccola provavo anche terrore. Non tanto mi impaurivano le cose che spaventano i bambini, come il buio o

i ragni o cose del genere, timori che svaniscono quando c'e un adulto tranquillo che sa gestire il buio e i ragni. Per me avveniva il contrario: erano gli adulti che mi spaventavano, tranquillamente, come se fosse la cosa piu bella e normale raccontarmi storie cosi a 4 anni.

Mai e poi mai farei la stessa cosa con mia figlia, ovviamente. Ora ci sono un mucchio di libri illustrati bellissimi e adatti ai bambini, a mia figlia piacciono quelli che trova a scuola, in biblioteca, a casa. Li guardiamo insieme e io li leggo, sono momenti piacevoli, tranquilli e anche emozionanti.

Tutta un'altra cosa rispetto a quel brutale libricino, che era molto comune. Adesso quelle storie, quel modo di trattare i bambini, di abbandonarli a se stessi, minacciarli, insultarli, mi fa una rabbia...

Ma allora ero gelata. E lo stesso gelo lo ricordano bene altri genitori che hanno vissuto lo stesso, la parola "orrore" e nel libro.

Ci vollero anni per capire che quelle minacce non erano reali, che non sarei morta di fame se non mi piaceva la minestra, non sarei volata in cielo se mi distraevo un po', che non c'e da aver paura di Babbo Natale e le cose pericolose come i fiammiferi erano in realte irraggiungibili, sotto chiave, proprio grazie al buon senso dei miei genitori, che assomigliavano di piu ai genitori o ai nonni degli adulti del gruppo che non a quelli terribili di Paolina.



Di sala in sala, Paolinetta  
Gira e rigira, sola soletta.  
Di casa uscendo la sua mammina  
Disse: « Ricordati di star bonina »,  
Ma, se non teme d'esser sgridata,  
Grida, fa il chiaasso quella sventata.

Ecco essa vede sul tavolino  
De' zolfanelli lo scatolino.  
« Oh, che grazioso bel giocherello!  
Io voglio accenderlo lo zolfanello.  
La mamma accenderlo veduto ho spesso,  
Io vo' ripetere quel gioco istesso. »



E Minz e Maunz, i due gattini.  
Alzano al cielo i lor zampini.  
Gridano: « Il babbo questo non vuole,  
Più non rammenti le sue parole?  
Miao, miao, miao.  
Suvvia, finiscila con questo gioco,  
Che c'è pericolo di prender foco. »



Ahimè! la fiamma la bimba investe,  
Ardon le trecce, arde la veste.  
Corre la misera di loco in loco,  
Non c'è più scampo, è tutta in foco.

E Minz e Maunz inorriditi  
Mandano acuti urli infiniti.  
Miao, miao, miao!  
Qui, qui venite, venite in fretta  
Muore bruciata Paolinetta ».

Brucia in un soffio, sfuma in un punto  
Veste e persona, tutto è consunto.  
Un po' di cenere e due scarpini,  
Cara memoria de' suoi piedini,  
È quel che resta! Non c'è più nulla  
Di quell'indocile, vispa fanciulla!

E Minz e Maunz, i due gattini  
Tergon le lagrime coi lor zampini,  
Miao, miao, miao!  
Ahi, babbo e mamma, ahi, dove siete?  
Ahi, vostra figlia più non vedrete! »  
Come un ruscello che irriga i prati  
Scorron le lagrime dei desolati.



Elena Passerini ritiene che noi genitori siamo eredi di un passato di vera crudeltà contro i bambini. Non si tratta solo di storie individuali, familiari, ma di un cambiamento della cultura e dell'atteggiamento verso i bambini di epoche profondamente diverse. La violenza e la crudeltà ai danni dei bambini e delle donne erano la normalità, erano legali. Ora i bambini vengono ascoltati di più, vengono accuditi. E meno normale e frequente che vengano trascurati, maltrattati, minacciati, umiliati e puniti, rispetto a 30 o 50 anni fa.

Ad esempio quel libro è stato regalato a bambini piccoli, che credono ciecamente agli adulti, a Babbo Natale, non separano tra "realtà" e "immaginazione", non comprendono l'ironia.



Gli adulti leggevano Pierino Porcospino convinti che fosse divertente ed "educativo" e potesse servire ai bambini per imparare cose fondamentali, ad esempio a non giocare con il fuoco, come se i bambini dovessero difendersi dai pericoli con la propria forza di volontà, senza un adulto che si occupi della loro cura e sicurezza. Gli adulti rappresentati dal libro abbandonano Paolina da sola, alle prese col fuoco. E il fuoco è qualcosa di realissimo, niente a che fare con l'immaginazione infantile. I bambini sanno che il fuoco esiste, gli adulti hanno il potere di accenderlo e utilizzarlo per scaldarsi piacevolmente davanti al camino. Diventa invece un mostro assassino e spietato nella "buffa storiella": Paolina è ridotta a un mucchietto di cenere, si salvano solo le scarpette rosse.

Rivedere da adulti queste immagini, poter esprimere con sincerità quel timore che da bambini faceva zittire, sapere che altri bambini hanno vissuto le stesse emozioni e altri invece hanno vissuto esperienze peggiori oppure migliori, è importante per prendere in

mano il proprio ruolo di genitore. Siamo noi adesso che possiamo fare delle scelte, decidiamo cosa dare ai nostri figli.

Adesso, nel confronto tra adulti, ci rendiamo conto che allora c'era un rovesciamento di responsabilità. Era in effetti l'adulto che trascurava e spaventava il figlio. Ma raccontava di "bambini cattivi", "bambine stupide", mentre in realtà erano gli adulti a opprimere i figli e a minacciare il "piccolo disubbidiente".

Nel gruppo di genitori si può comprendere come in passato gli adulti avessero un modo totalmente diverso di relazionarsi ai bambini e avessero idee strane sull'educazione. Credevano che spaventare i bambini, dire che Pierino fa schifo, accusarli di sventatezza e indocilità, umiliarli e punirli potesse essere utile non solo per ridurli all'obbedienza, ma per la loro crescita.

Lavorare in gruppo con altri adulti su queste cose mi è servito non tanto per evitare di riproporre quelle modalità, già decisamente superate e lontanissime dal nostro modo di fare attuale, ma per cogliere l'importanza di praticare la consapevolezza innanzitutto per se stessi, per la cura di sé, per dare sollievo a se stessi, per allenarsi a dare spazio al proprio sentire, per lasciare andare le antiche ferite senza negarle, prendersi uno spazio per il proprio benessere.

Sentire le proprie emozioni, poter sentire quello che effettivamente si sente ed esprimerlo, poter ascoltare altri genitori e le loro storie d'infanzia e una condivisione preziosa, un esercizio di empatia e di consapevolezza benefico.



## **La laine qui résout la discorde**

Lorsque l'animatrice est arrivée pour me signaler un problème sur l'Espace Jeune, je ne pensais pas que j'allais à nouveau tester ma pelote de résolution de conflit dans un nouveau contexte.

Voilà ce qu'on me présentait :

Mathis avait pris Axel à parti et l'avait frappé avec violence. Sa maman était furieuse et allait porter plainte à la mairie pour commencer puis demandait l'exclusion du premier de l'accueil de loisirs.

J'ai tout de suite pris le conflit en main et j'ai demandé à ce que les parents et les enfants se présentent à l'accueil de loisir l'après midi même.

Les parents sont arrivé, ne se connaissant pas. S'attendant à ce que des épliquations soient demandé à chacun façon « enquête et accablements ».

J'ai alors proposé aux parents, aux 2 enfants et à l'animatrice, que chacun prenne un siège et vienne s'installer dans l'herbe avec moi.

Nous avons formé un cercle. J'ai alors commencé l'exercice de la pelote ( cf lien article pelotte ),

Arrivé avec une envie de justice pour les uns, de peur et stigmatisation pour les autres, de se retrouver dehors au lieu de derrière un bureau à déjá étonné les parents et les as appaisé.

Axel pu dire combien il avait eu peur, à ce point qu'il avait décidé en pleine matinée de téléphoner à sa maman à son travail pour lui signaler l'altercation et dire qu'il quittait le centre. Sa maman apeurée à demandé l'autorisation exceptionnelle à son employeur de quitter le travail pour venir.

Mathis lui, n'avait pas conscience de tout cela.

Mathis est un « grand », et quand ça ne va pas, il tape ! Ce matin, il était mal luné et Axel avait juste marché sur ses chaussures neuves et blanches. Alors Mathis avait réagi aussi sec, le plaquant contre le mur. Pour Mathis ce n'était rien. Mais Axel lui, n'avait jamais subi de violence. Alors pour lui, c'était trop fort. Là où Mathis posait un geste banal Axel devenait tétranisé.

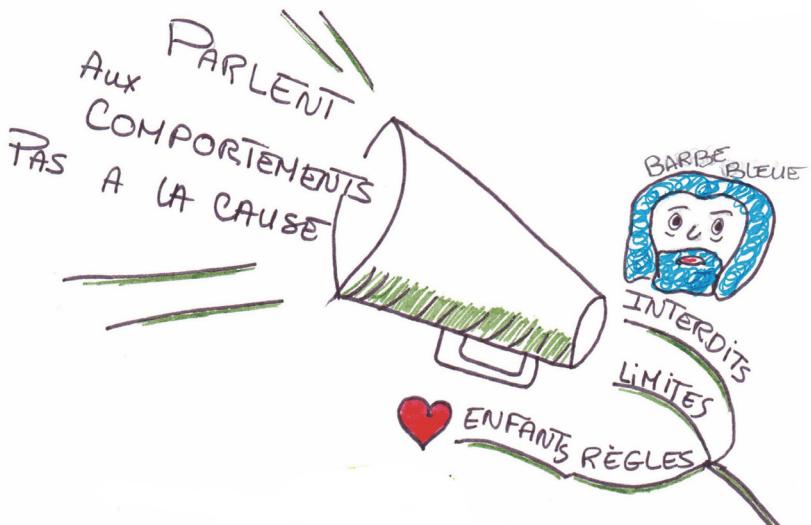
Un enfant stigmatisé et un autre « marqué ».

L'exercice de la pelote à permis à chacun de se rendre compte de la manière dont l'autre avait vécu l'événement, y compris pour les parents.

Il n'en aurait pas été ainsi si les enfants n'avaient pas pu exprimer leurs émotions.

Chacun est reparti en voyant les bons coté de l'autre et aussi les difficultés de chacun à cohabiter et faire cohabiter ses réactions avec les autres, dans des environnements différents.

Les parents ont aussi su exprimer leurs peurs et être entendus par leurs enfants.



## Les enfants préfèrent les règles aux interdits

J'anime des ateliers pour les enfants. Ils sont en général 18 entre 8 ans et 11 ans, et l'atelier dure une heure et demi. Au début, nous sommes tous en cercle et nous partageons les bonnes nouvelles de notre journée. Il est difficile pour tous ces enfants de rester calmes et assis sur leur chaise durant ce temps. Je suis souvent obligé de répéter qu'il faut se taire et ne pas

bouger, et quelques fois, je me fâche vraiment tellement c'est le bazar. Un de ces jours où les enfants sont particulièrement difficiles et où je leur répète plusieurs fois de se taire, je me sens soudain inspiré de leur demander « Est-ce que vous pouvez me rappeler quelles sont les règles de cet atelier ? »

En effet, je me souviens des propos d'Isabelle Filliozat rapportés lors de la conférence sur la parentalité consciente à laquelle j'ai assisté. Elle explique que les enfants n'aiment pas les interdits, cela a pour effet, comme dans l'histoire de Barbe Bleu de les inciter à transgresser l'interdit pour exercer leur libre arbitre. De même les limites s'adressent plus aux comportements qu'à la cause

qui génère ces comportements. En fait, d'après Isabelle Filliozat, les enfants aiment les règles, parce que les règles expliquent comment on fait les choses. Les enfants aiment comprendre.

Et donc quand je leur pose la question « Est-ce que vous pouvez me rappeler quelles sont les règles de cet atelier ? », ils s'empressent de me donner la réponse : « on est silencieux et assis sur notre chaise ». Et ils mettent cette règle en application. Bien sûr, il faut la répéter souvent, régulièrement. Mais cela ne les accuse pas, ne les brime pas et l'atmosphère est bien plus détendue.

Lors de notre réunion entre animateurs, j'ai partagé cet outil que je trouve vraiment efficace et facile à utiliser. La discipline est un des sujets majeurs de discussion lors de nos réunions, et le partage de nouvelles idées qui ne soient pas des punitions ou des brimades est bienvenu. J'attends avec impatience le retour de mes collègues qui auront essayé de l'appliquer.



## Sur le dos de mon ado

Un témoignage lors d'un atelier parentalité, très intéressant ...

Je suis X, père de 3 garçons de 7, 13 et 16 ans. Je me questionne sur leur bien-être et sur nos places dans la société. J'ai des problèmes de dos, je suis grand et un peu courbé, et quand je vois mes adolescents affalés sur le canapé, je me sens inquiet pour eux. Déjà pour l'aîné, mais maintenant c'est le cas du second aussi, je remarque qu'ils ont toujours l'air tassés, même quand ils sont debout. J'ai peur que ce soit un problème héréditaire même si pour le moment,

le médecin dit que tout va bien côté colonne vertébrale. Alors je les houssille pour qu'ils se redressent et ne prennent pas de mauvaises habitudes. Ils se redressent quelques instants, mais jamais bien longtemps, c'est un peu devenu une source de tension supplémentaire dans la famille. Un peu comme si j'étais toujours sur leur dos.

Lors d'un atelier de parentalité, au cours des échanges avec les autres parents, nous avons abordé les changements de l'adolescence, et découvert ce qu'en dit Isabelle Filliozat (<http://lerendezvousdesfemmes.fr/isabelle-filiozat-et-les-adolescents/>).

C'est vrai que je n'avais pas imaginé les choses ainsi, quel travail, quel chamboulement ! Entre les bouleversements hormonaux, l'élagage synaptique au niveau du cerveau, les transformations psychiques, il y a de quoi être un peu perturbé de temps en temps.

Le pic de croissance est impressionnant et le cervelet ne sait plus où est son nouveau centre de gravité, la musculature a aussi un temps de retard, du coup, l'adolescent manque de tonus et s'affale dans la position optimale pour soulager sa tension musculaire.

Nous avons pu voir une petite vidéo qui l'explique très bien : Pourquoi les ados sont-ils si mous ? Tu mourras moins bête :<https://www.youtube.com/watch?v=Nayz46CPw64>

Je me rends compte que finalement, mes adolescents sont juste normaux, et que j'ai été ainsi, même si je ne m'en souviens pas. Je réalise que cela ne sert pas à grand chose en ce moment de leur dire tout le temps de se redresser, ils ne le peuvent pas ! Cela crée juste une tension supplémentaire dans nos relations et dans la famille. D'ailleurs, ils font du sport, l'un d'eux fait même de la danse, cela aide bien à avoir conscience de sa position. Voilà, au moins un sujet de brouille dont je n'ai plus besoin de me soucier, cela me soulage.

Je trouve cela bien d'avoir de telles informations, cela nous aide, nous parents, à mieux comprendre nos enfants.



## **Une histoire de pleine conscience ...**

Une maman qui est venue à l'atelier pour les parents à la bibliothèque d'Evran a fait part de cette histoire.

Elle a plusieurs enfants, et a du mal à leur faire goûter de nouveaux aliments sans que cela ne soit la crise avec eux, ils rechignent, veulent toujours manger la même chose, ils s'énervent, je les force et rien ne va plus.

Lors de l'atelier de pleine conscience pour les parents, cette maman était là. Nous avons fait différents exercices et nous avons presque terminé l'heure par la méditation du raisin. A la fin de l'exercice, elle ouvre les yeux et elle nous dit, étonnée. « Alors, moi, je ne mange jamais de raisins secs, je déteste cela, mais alors là, je les ai découverts. J'ai découvert leur texture, leur saveur, j'ai vraiment fait attention à chaque détail de ce qu'est un raisin, c'est vraiment formidable. Je vais maintenant en acheter et en cuisiner pour ma famille aussi.

»

Le temps est passé, et plus tard, lors d'un moment où je l'ai rencontrée, voici ce qu'elle m'a raconté.

« Bonjour, en fait, lors de cet atelier, j'ai essayé ensuite d'avoir un autre rapport avec la nourriture. J'ai déjà commencé à acheter des raisins et lorsque je les avais dans la bouche, et bien je repensais à notre atelier et à les découvrir tout simplement.

Alors, un jour que j'avais servi de la nourriture que les enfants aimaient, je me suis tentée à faire un petit test. J'ai commencé à leur parler de la nourriture qu'ils avaient dans leur assiette. Il y avait différentes chose : des céréales, des légumes et de la sauce. Je leur ai demandé tout d'abord d'où venait la nourriture qu'ils avaient dans leur assiette. Et ce que c'était. Les enfants ont nommé la nourriture, et nous nous sommes amusés à imaginer qui avait fabriqué cette nourriture. Comment était cette personne, comment elle s'était appliquée à faire pousser ces légumes, à les ramasser, si elle était contente de nous nourrir avec de la bonne nourriture. Nous l'avons remerciée. Puis, nous avons commencer à mettre un légume dans notre bouche et à le faire rouler dans celle-ci : devant, derrière, sur les côtés, afin de voir si c'était possible de sentir la texture, et si les goûts étaient différents aux différents endroits de notre bouche. Puis, nous avons mis ce légume sur nos dents, et nous avons pressé et nous avons remarqué qu'il était mou, et que la peau donnait une résistance. Et ainsi de suite avec les autres légumes.

Et le reste de la nourriture.

Une semaine après, elle me dit qu'elle voit un de ses enfants bouger la nourriture dans bouche, elle lui demande ce qu'il fait. Il répond qu'il est en train de goûter la nourriture en pleine conscience et que ce légume était sucré devant mais pas derrière. Et la peau était molle.

« Je souris à l'intérieur de moi, dit-elle, et je me prête aussi à l'expérience avec les autres membres de la famille. »

Cela n'est pas toujours facile de manger avec goûts et attention, mais parfois on y arrive et alors le repas est fait dans un esprit différent. J'ai appris aussi que lorsque l'on fait ces repas dans une attention à la nourriture et aux personnes qui l'ont préparée, alors, le repas est plus calme et j'apprends ainsi à mes enfants et à moi-même, à vivre dans l'empathie et la gratitude envers les personnes qui ont fait la nourriture, l'ambiance est différente.

MME M.



## **Se changer soi avant de changer son ado**

Se changer soi avant de changer son ado

S. a 13 ans et aller à l'école n'est pas facile pour lui, il présente des symptômes de phobie scolaire. L'année dernière, il a passé presque un mois chez lui, et il a fallu lui proposer une adaptation de son emploi du temps pour qu'il puisse retourner un peu à l'école à mi-temps. Sa mère est préoccupée par l'état de son fils, et en supplément des consultations médicales, elle a décidé de rejoindre un groupe de parentalité pour trouver un peu d'aide. C'est en effet difficile pour elle de gérer les difficultés de son fils et de s'occuper de ses autres enfants ainsi que de son emploi à plein temps. Elle se sent dépassée et vraiment fatiguée. Quand S. arrive avec sa mauvaise humeur parce qu'il a passé une très mauvaise journée, c'est difficile pour elle de ne pas sombrer dans le désespoir ou de ne pas le secouer. Pourtant ce n'est pas la solution.

Durant les ateliers, elle comprend que les enfants grandissent en prenant les adultes comme modèles plutôt qu'en suivant leurs conseils et leur recommandations. Elle décide alors d'essayer de changer son propre comportement avec son fils.

Elle se rend compte qu'elle partage souvent avec ses enfants les

mauvais moments de sa journée et sa fatigue, et qu'ainsi elle leur donne l'impression que la vie est difficile alors qu'elle sait que leur mode de vie est plutôt privilégié. Comme S. est un garçon très sensible, il a tendance à retranscrire ces difficultés et à prendre la vie du mauvais côté.

La mère de S. commence à partager chaque soir, quelques moments de sa journée qu'elle a particulièrement appréciés, ou la façon dont elle s'est sortie d'une difficulté à son travail. En faisant cela, elle donne l'habitude à ces enfants de porter leur attention sur les petits bonheurs de la vie, au lieu de focuser sur les événements déplaisants.

Dans le même temps, elle essaye d'écouter son fils avec empathie, mais sans plonger immédiatement avec lui dans la désolation, et sans lui donner immédiatement une solution pour se sortir d'affaire. Elle le laisse exprimer ses émotions, et ses préoccupations et admet qu'il peut se sentir triste ou en colère.

Après quelques semaines de ce fonctionnement, l'ambiance de la famille a changé et est devenue plus tranquille. La mère de S. espère vraiment que la nouvelle année scolaire va mieux se dérouler. Maintenant elle essaye d'être un modèle positif pour son fils, et cela s'est révélé être vraiment utile pour lui. Là est tout le pouvoir de la gratitude et de la parentalité consciente.

FR

**3.**

## **Partners**

## Limina

LIMINA supports people and organisations to learn in and from phases of transition by providing educational activities aimed at developing the liminal competences.

LIMINA designs learning spaces and experiences to allow for new perspectives, pathways and opportunities to successfully engage with transition and change processes, that are often dominated by uncertainty and ambiguity. Our approach is based on 3 key words: exploring, engaging and emerging. We believe each process of deep learning and change meanders through these three spaces and/or phases:

- \* Exploring gives space for connecting with the issue, the situation to search for the underlying energies. It is a space where experience is lived in all its dimensions. It is about sensing with the eyes, heart and the mind
- \* Engaging is a space for reflection, for understanding, for working with some of the underlying energies
- \* Emerging is a space for prototyping the way forward and to deal with the new scenarios

Facilitating such processes means for us: - Inviting all senses - Embracing complexity and ambiguity - Paying attention to the whole and the system - Focusing on resources, potential and solutions  
Our work is informed and inspired by: Otto Scharmer, his writings – Theory U, Presence, Leading from the emerging future – and the work of the Presencing Institute. Mindfulness practice in secular contexts: MBSR (Mindfulness Based Stress reduction) as designed by Jon Kabat-Zinn, MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) by Mark Williams from the Oxford University, and Mindfulness

## CPP - Italy

The CPP (Centre for Peace Psychology and Education on conflict management) an Italian Institute to educate to peace.

### Education to peace as an ethic need

Educating to peace has always been a recurrent point in the works of the most important educationalists of the 20 century, worried that the 'culture of war' might filter into young generations and might cause the damages that have then actually been produced. Jean Piaget, Maria Montessori, Celestin Freinet, Gianni Rodari, Danilo Dolci and don Lorenzo Milani are only a few among the several names that can be quoted to demonstrate that in the educational theories this vocation for peace and non-violence has always existed.

Maria Montessori has certainly been the most significant representant of this current of thought: she was nominated twice for the Nobel Prize for Peace, for her constant appeals to educational commitment as a means for the prevention of wars. It is a matter of fact that the European world - and not only that - was full of military educational theories, from German 'Hitlerjugend' to the fascist 'Balilla', from Russian pioneering to the military training in the Eastern countries: all through the 20 century educational theories were often very near to military training. However, this trend - that was "pure opposition" - had its limit in the fact that it wasn't an operational educational method: it couldn't be more than exhortation and intimism, and couldn't develop into an operational procedure that might penetrate the school system and society in general.

This is the reason why during the 1980s in Italy and at an international level (at least in the Western countries), educationalists started



L'Ydille Lang - France

L'Ydille Lang : a space for training and experiencing in intercultural, personal and sustainable development. Living life as a Whole.

Evolving in a space comprising the whole and the parts in its immutable movement and change.

Enabling self-improvement, willingness, good faith in order to strive towards individual and social education by maintaining just relations with others, by self-fulfillment.

To help in the management of emotions, to listen to benevolence, to dialogue through a benevolent communication, to educate to the social peace. By extension, promote peace by educating to the interaction of different societies and development methods.

To transmit knowledge in order to build responsible men, who take their actions and consciousness of their individual responsibilities in the respect of human rights. Promote rigor, encourage exchange in order to build active Men capable of commitment.

Protecting nature in favor of education for sustainable development: the right to a healthy and sustainable environment. In order to consider an economic development depending on the cost of it for the Planet.

To promote tolerance and justice in order to combat racism, injustice and intolerance in order to move towards education for global citizenship by meeting different lifestyles and behaviors on the planet. Analyze our interaction with other cultures, societies or social groups.

Website: [transculture-lydillelang.org](http://transculture-lydillelang.org)

## Plymouth Mind - UK

Our contribution to the project is in the field of compassionate mindfulness. Annette Fisher is our trained Mindfulness practitioner and experienced in its delivery locally.

We work with many other organisations and networks in the area and have just connected with a .b mindfulness practitioner at Plymstock School, who is involved in the EMP:PATH partnership training and meeting in Plymouth 12-18 Feb 2017.

As part of our involvement with the EMP:PATH project, we will be working with 2 groups to share mindful parenting techniques and learning. With the permission of both groups, we will be collecting case-studies on the journey that some of these mothers will take in their journey as parents.

## New Mums Connect

This is postnatal wellbeing support group for Mums with babies that are under 10 months old, particularly those who are showing signs of a low mood, worried, anxious or who do not have someone to talk openly with or who may also show signs of poor attachment with their baby. The mums have a coffee and share how they are feeling in a non-judgemental, supportive and confidential environment. It is peer support led but facilitated by two mums who have had appropriate peer support and volunteer training. Many mums come following a referral or suggestions from GP's, Midwives and Health Visitors but also because they have heard of the group. The group works together to help each other develop their self-compassion and in turn enhance their understanding and knowledge of how they can be mindful in their parenting. They come in with worries and leave feeling better because they can share them with other Mums who often feel the same.







**EMP:PATH**

**Exploring  
Mindful Parenting,  
a path towards  
social well-being**