

## SOMMARIO

Cari genitori	7
Capitolo 1 • Il giardino dove cresce la felicità	9
Capitolo 2 • Il messaggio	17
Capitolo 3 • Il grande bucato	25
Capitolo 4 • Viva lo sport!	33
Capitolo 5 • La famosa placca dorata	45
Capitolo 6 • La fatina deve recuperare le forze	55
Capitolo 7 • Riunione di famiglia	71
Capitolo 8 • La riconciliazione	83
Capitolo 9 • Epilogo	89



<b>Esercizio 1</b> • L'8 sdraiato	22
<b>Esercizio 2</b> • L'8 su di sé	32
<b>Esercizio 3</b> • Il piede motore	40
<b>Esercizio 4</b> • Le capacità di concentrazione	42
<b>Esercizio 5</b> • Il potere delle parole	53
<b>Esercizio 6</b> • Coaching	65
<b>Esercizio 7</b> • La visualizzazione	67
<b>Esercizio 8</b> • Lasciarsi andare	81

## Cari genitori,

Mi rivolgo a voi con immensa gioia per presentarvi questo libro, originale e coinvolgente.

La mia pluriennale esperienza come autrice e formatrice, mi ha permesso di confrontarmi con tanti bambini e con i loro genitori, spesso preoccupati. Ho lavorato molto per far sì che bambini, ragazzi, ma anche adulti ritrovasse fiducia in loro stessi.

Grazie a semplici tecniche di memorizzazione, gli studenti riescono a migliorare i loro voti, a scrivere testi impeccabili, senza errori, e a imparare in modo continuativo. Funziona davvero!

Sono qui, oggi, per affrontare un problema non da poco. Molto spesso i nostri ragazzi si sentono dire che sono svogliati, indisciplinati, distratti. Ma quello che so con certezza, è che stanno soffrendo. È il *sovraccarico di energia* che ho intenzione di analizzare e provare a gestire assieme a voi. Per anni ho lavorato a fianco di studenti con difficoltà di apprendimento. Purtroppo, ho notato che, ancora oggi, molti bambini sembrano soffrire di un disturbo da deficit di attenzione.

Che siate preoccupati, non mi sorprende affatto. Non so elencarvi le volte che un genitore mi ha detto: – Mio figlio è iperattivo, mia figlia è la regina della disattenzione, non partecipa mai a lezione, mi chiede sempre perché? – Oppure, – mio figlio ha un alto potenziale ma non si impegna in classe. Le mie osservazioni e le vostre richieste, cari genitori, mi spingono ad aiutarvi.

È vero, c'è di che essere preoccupati di fronte alla loro inquietudine in classe, e a casa.

Ecco un libro che racchiude, non solo le mie osservazioni, ma anche, consigli pratici per meglio comprendere questa *epidemia* legata alla nostra epoca. In cui tutto scorre veloce.

E in questa confusione, i ragazzi devono rimanere concentrati. Anche se pieni di curiosità, e spesso soggetti a distrazioni, devono stare fermi, senza

muoversi, a volte per lunghe ore. Così, quando tornano a casa, si lasciano andare, e la loro energia, troppo a lungo trattenuta, esplose. Per voi genitori non è facile capire come comportarvi. Anche voi avete una giornata di duro lavoro alle spalle.

Ma è arrivato il momento di fare i compiti e dobbiamo tenere duro ancora un po'.

Quello che è certo è che tutti questi bambini hanno un desiderio comune; di essere il vostro bambino. Di essere la vostra figlia adorata, il vostro amato figlio, e non solo lo studente appena tornato da scuola.

Mia madre mi chiedeva sempre quando tornavo da scuola: – Allora, è andata bene la giornata? – Le rispondevo instancabilmente, per non preoccuparla e per non dare spiegazioni: – Sì, tutto bene, grazie. – Poi sparivo giusto il tempo per respirare un po'. Per commiserare il mio destino, perché solo io sapevo. Ho sofferto in silenzio per non ferire coloro che mi erano cari.

Mi interessavano tante cose, ma non quelle che mi raccontavano a scuola ... Anzi sì, solo alcune. Ma di questo ve ne parlerò nella storia che state per scoprire. Ho provato a calmarmi da sola, facendo capriole, rotolando sull'erba, stando in equilibrio con le mani a terra e piedi appoggiati al muro della mia stanza, ma niente mi ha aiutata. Mi sentivo sempre come se non appartenessi alla scuola. Molte volte ho sperato che il sonno venisse in mio soccorso, come una ricompensa dopo una lunga giornata di fatica. Ma il mio cervello non voleva saperne. Vorticava ad alta velocità giorno e notte, e mi perdevo nei miei pensieri, che non smettevano di tormentarmi.

Quindi, cari genitori, leggete questo racconto con amore, interesse e soprattutto, con una buona dose di attenzione.

Vedrete, vostro figlio farà progressi!

*Anne-Marie Gaignard*