

EFT for kids – come aiutare i nostri bambini a stare sempre meglio

EFT si propone come una tecnica che **non ha limiti di applicazione**, adatto al **riequilibrio** degli adulti e dei bambini, dimostrandosi particolarmente efficace nel trattamento dei malesseri dei più piccoli, i cui schemi mentali non sono ancora completamente fissati e dove l'accumularsi di emozioni vissute negativamente si è verificato in un periodo più recente e non è cristallizzato da parecchi anni. I piccoli inoltre praticano EFT **con naturalezza**, senza i filtri degli adulti, come lo scetticismo, la mancanza di fiducia, il ricordo di esperienze deludenti o semplicemente la paura del cambiamento.

La tecnica EFT può essere insegnata ai bambini dai quattro anni in su in modo abbastanza consapevole, nel gioco, con la lettura o con la pratica insieme, mentre prima, invece, è opportuno che siano i genitori a praticarlo ogni qual volta il bambino mostri sofferenza, perchè quando i piccoli esternano il dolore, la loro attenzione è già focalizzata sul loro problema, e attraverso EFT, possiamo **rimuoverne la causa all'origine**, facendo in modo che non si ingigantisca, sciogliendo subito il blocco e tutte le future conseguenze e il bambino possa vivere la vita adulta nel benessere. I bambini di 2-4 anni possono **imparare EFT giocando**, copiando i genitori, e rimarrà una sorta di prevenzione, una profilassi. E pian piano potranno imparare anche loro ad utilizzarlo quando invece si verifica una fase acuta, come il **male al pancino** o la **rabbia** per non poter giocare oltre l'orario consentito, ad esempio.

Auspiciando la **massima diffusione** di questa tecnica, la dottoressa Sara Bassot, dopo averla sperimentata con efficacia, ha pensato a un libro che possa insegnarla ai bambini. Il titolo è **“EFTÌ for kids – il tuo nuovo amico che ti aiuta a sentirti bene”**, che a una prima lettura risulta essere davvero

interessante, **scorrevole e coinvolgente** anche per i più piccoli, arricchita dalle simpatiche illustrazioni di Barbara Natter, completata da **frasi brevi, semplici e chiare** in cui anche il carattere acquista significato e dove l'autrice riesce a creare anche con le parole immagini di facile comprensione per i bambini.

I piccoli lettori vengono **accompagnati** nell'apprendimento di EFT da altri bambini e dalla **presenza rassicurante ma discreta e invisibile dell'autrice** che fa da **guida** e riesce a stabilire un rapporto personale con i piccoli, facendo appello a quanto di **migliore** c'è in loro e facendo in modo che possa emergere.

Il libro, infatti, stimola i bambini a **cercare forza e fiducia in se stessi** per superare le proprie difficoltà. Scrive l'autrice: "Sfida i tuoi problemi. **Sei forte, capace e coraggioso**" e "**sei unico e speciale** e vai bene esattamente così come sei". Il bambino viene così **esortato ad accettarsi** e non si sentirà in obbligo di uniformare la propria personalità o la propria fisicità al modello che viene proposto dalla televisione o a quanto viene imposto dalla società in cui vive. Viene stimolata anche la **creatività** del bambino: "Come ogni arte che si rispetti, le regole sono poche e le varianti sono infinite! Le frasette che ti ho insegnato sono solo alcune delle tante che ti puoi inventare. Io ti conosco, hai una grande fantasia".

Il bambino impara anche a concretizzare il suo dolore e a guardarlo negli occhi per affrontarlo da solo.

La **dottorssa Sara Bassot** lavora da tempo e con passione a contatto con i bambini e con i genitori ed educatori e insegna EFT, come altre tecniche energetiche e atteggiamenti mentali creativi e funzionali, a piccoli e adulti. Sociologa e psicologa del lavoro, si è specializzata in mediazione dei conflitti, consulenza formativa, mind gate, family support - training e coaching per un'educazione affettuosa e una relazione amorevole, accompagnamento al lutto, consulenza sistemica familiare, counseling primale e counseling olistico. Ha

appreso EFT, Logosintesi, Be Set Free Fast, Tapas Acupressure Techniques, Provocative Energy Techniques, Age Gate Emotionale Release e Reiki, sentendo in questo modo di avere ampliato la sua conoscenza e consapevolezza. Tra i suoi tanti interessi c'è la scrittura, Sara Bassot ama scrivere soprattutto per i bambini.

Esistono altre trattazioni di EFT, ma si tratta di letture più complicate, che i bambini potrebbero abbandonare dopo qualche pagina, perchè risultano troppo lunghe o non **alla loro portata** oppure si rivolgono per lo più ai genitori e non direttamente a loro. Questo libro invece, **è scritto da chi ama i bambini**, proprio per loro ed è integrato alla fine da una parte dedicata invece ai genitori ed educatori.

Per quanto riguarda la tecnica esposta, si può credere o no alla sua efficacia. In fondo viviamo immersi in una quotidianità che non lascia spazio a quello che i nostri sensi non percepiscono direttamente e tantomeno alla consapevolezza. La tecnica fa **leva sulla forza della focalizzazione del pensiero**, ma non sull'autoconvincione in sé, e i punti indicati sono parti in cui il corpo e ancor più il corpo energetico è molto sensibile e la reazione è armonizzante e riequilibrante quando vengono stimolati con delicatezza. In realtà **non serve crederci** affinché abbia efficacia, come non serve credere a una pillola che ingoiamo per trattare una malattia, il principio attivo bio-chimico avrà influenza comunque, insieme ai suoi effetti collaterali, a volte percepiti immediatamente, a volte solo quando sono accumulati negli anni o mal supportati da un fisico non in forma. Credere, invece, potrebbe essere semplicemente come una macchina che viene lasciata andare, senza tirare il freno a mano! Aiuta il corpo a fare il suo lavoro naturalmente. Ma vale la pena acquistare il libro e di provare. La lettura è finalizzata all'accrescimento della propria conoscenza e serve a rendere i bambini consapevoli che esistono **modi di percepire** la realtà e il proprio corpo che sono diversi da quelli più conosciuti ed usuali, fin tanto che non lo

saranno anche questi. In fondo quanto conosciamo è solo una parte di quello che esiste e chissà, forse la specie umana avrà abbastanza tempo per conoscere tutto ciò che è reale e i nostri sensi non percepiscono ancora. Chi può mettere fine al sapere e alla crescita? E allora **leggiamo, riflettiamo, sperimentiamo, proviamo**, ampliamo le nostre **conoscenze** e alleniamo i nostri **nuovi sensi**.

È molto bello e **rassicurante** riuscire a **cambiare** il proprio umore solo picchiettandosi o accarezzandosi dolcemente.

E intanto migliaia di mamme e di insegnanti stanno già **approvando con piacere** questo libro come uno strumento utilissimo. Buon picchiettamento con EFT, anzi, buon toc-toc!

Puoi acquistare “EFTi for kids” qui:

http://www.mylifestore.it/libri/eft_kids_sara_bassot.php?pn=386

