

Prova le **ATTIVITÀ**

Esercizi tratti
dal libro:

MINDFULNESS E BENESSERE ALLA SCUOLA DELL'INFANZIA

Attività per sviluppare
le competenze
socio-emotive e la
consapevolezza di sé

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson

● ESERCIZI DI MINDFULNESS ●
PER GLI INSEGNANTI

IMPARARE A CONOSCERSI



Durata

1 ora



Obiettivi

Avere cura e consapevolezza di sé

● Di cosa si tratta

La scuola può essere una vera e propria palestra per imparare che, prima di aiutare e di dedicarsi agli altri, è necessario e imprescindibile avere cura di sé e imparare a conoscersi. La mindfulness apre le porte alla consapevolezza.

● Cosa fare

- Prendete posto in una stanza della vostra casa oppure a scuola (in un'aula, nel cortile o anche nel corridoio). È importante trovare una posizione comoda, seduti su una sedia o anche per terra, eventualmente usando un tappetino da palestra. Portate con voi il taccuino o il quaderno che diventerà il vostro **DIARIO DI BORDO**.
- Respirate profondamente con un sottofondo musicale per qualche minuto, prima di dedicarvi alla scrittura.
- Quindi, iniziate a pensare alle vostre azioni e ai vostri comportamenti a scuola: scrivete una situazione in cui avete agito in modo abitudinario-automatico, senza prima riflettere: ► **In che occasione è successo? Nei confronti di chi o che cosa?** Una possibile risposta potrebbe essere: «L'altro giorno, quando ho chiesto ai bambini chi andasse in mensa, l'ho fatto in modo sbrigativo e frettoloso senza dedicare loro la giusta attenzione, non li ho guardati in volto per non perdere tempo prezioso per la lezione, che comunque poi non sono riuscita a finire». ► **È stato positivo per voi e per il vostro equilibrio?**
- Prendete in considerazione poi una situazione in cui avete agito in modo critico-riflessivo, quando avete fatto prevalere il ragionamento invece che l'istinto: ► **In che occasione è successo? Nei confronti di chi o che cosa?** Ecco una possibile risposta: «Questa mattina, quando ho fatto l'appello, mi sono rivolta ai bambini con il sorriso e mi sono presa tutto il tempo necessario senza correre. Mi sono accorta dal loro viso che c'era qualcosa che non andava, allora ho fatto una battuta spiritosa per sdrammatizzare e ho provato a instaurare un dialogo prima di iniziare la lezione». ► **È stato positivo per voi e per il vostro equilibrio?**
- Riflettendo su quanto avete scritto, provate a rispondere: ► **In quale delle due situazioni avete sentito di amarvi di più? Perché?** Ad esempio: «Ho sentito di amarmi di più quando ho adottato il comportamento critico-riflessivo, perché non ho considerato solo me stessa come insegnante al centro, non ho agito di fretta, trascurando i miei alunni. Considerare loro per primi mi porta gradualmente a considerare me stessa e il mio lavoro con maglie più larghe e tempi distesi, dando a ogni momento della giornata la giusta attenzione, qui e ora».

DISATTIVARE IL «PILOTA AUTOMATICO»



Durata

30 minuti per il primo esercizio (da ripetere una volta al giorno per una settimana); pochi minuti per il secondo esercizio



Obiettivi

Agire con consapevolezza nella quotidianità

● Di cosa si tratta

Alzarsi, prepararsi, prendere il materiale, correre a scuola, fare lezione, parlare con la collega che ha bisogno di un consiglio, prendere un caffè al volo, fare di nuovo lezione... e avanti così. Quante volte avete ripetuto nel corso dell'anno scolastico questa routine con il «pilota automatico» inserito, senza concentrarvi realmente su quello che stavate facendo? Fermatevi a riflettere sulle conseguenze di impostare una giornata intera, un anno intero in questo modo. Da un punto di vista professionale, relazionale e personale, quali benefici si hanno a mantenere un livello così intenso di attività, sempre sotto pressione e presi da mille incombenze? Cominciare a decelerare, riprendersi i propri spazi, togliere dalle giornate «il superfluo» permette di non annaspere tra le varie cose da fare e aiuta ad affrontare con meno ansia il lavoro. La mindfulness insegna a disattivare il pilota automatico e a concentrarsi sul momento presente.

● Cosa fare

- *Focalizzate il pensiero*: provate per una settimana a concentrarvi in modo consapevole su un'azione che svolgete quotidianamente (ad esempio: pettinarsi, lavarsi la faccia, allacciarsi le scarpe). Focalizzate le vostre energie e la vostra attenzione su quello che state facendo. Isolatevi per un momento dall'ambiente circostante: cercate di non farvi turbare da altri pensieri legati agli impegni della giornata. Ogni volta, al termine, scrivete sul **DIARIO DI BORDO** le vostre sensazioni e i dettagli che avete notato (l'effetto del getto d'acqua sulla pelle, la morbidezza della schiuma). Alla fine della settimana, provate a rispondere: ► **«Che differenze avete notato rispetto a quando fate questa azione con il pilota automatico inserito e spostando il pensiero altrove?»** Potete ricorrere a questo esercizio ogni volta che avete bisogno di «staccare» e di concentrarvi sul momento presente.
- *Praticate la respirazione*: a scuola, prima di una lezione, una riunione o semplicemente quando sentite la necessità di disattivare il pilota automatico, cercate uno spazio tranquillo e comodo, dove siete sicuri che non verrete disturbati. Prendetevi qualche minuto da dedicare alla respirazione, al silenzio: vi servirà per concentrarvi sul momento presente. Poi sarete pronti a ripartire, carichi di energie e di attenzione.

● ESERCIZI DI MINDFULNESS ●
PER I BAMBINI

MERENDA CONSAPEVOLE



Materiali

- Frutta a scelta



Obiettivi

Esercitare l'attenzione consapevole attraverso la *mindful eating*

● Premessa

L'attenzione consapevole richiede esercizio. Nello sviluppo dell'attenzione consapevole giocano un ruolo fondamentale i cinque sensi, ossia tutto ciò che vediamo, sentiamo, odoriamo, assaporiamo e tocchiamo. Un esercizio divertente da proporre ai bambini può essere quello di provare a mangiare con consapevolezza (*mindful eating*): si tratta di un'ottima occasione per acquisire competenze attraverso l'esplorazione, la manipolazione e l'osservazione del cibo per diventare consapevoli di un'azione che spesso svolgiamo in maniera automatica, per rilassare corpo e mente.

● Svolgimento

Potete proporre questa attività durante la merenda del mattino, con qualsiasi tipologia di frutta che avrete a disposizione. Chiedete ai bambini di sedersi in una posizione comoda e di chiudere gli occhi. Quindi passate da ognuno a consegnare un pezzettino di frutta (uno spicchio di mela, di arancia, ecc.). Chiedete di «esaminarlo» con il tatto: è ruvido? È liscio? È caldo? È freddo? Quindi, con la vista: di che colore è? Quante sfumature di colore notano? C'è qualcosa di particolare? Poi con l'olfatto e infine con il gusto.



«Prendete il vostro pezzettino di frutta. Mettetelo in bocca, gustatelo piano piano, lentamente e senza fretta. Lasciatelo qualche secondo sulla lingua prima di masticarlo. Quando cominciate a masticarlo fate caso a come cambia consistenza e sapore. Inghiottite con attenzione, cercando di sentire il percorso del boccone nella gola, giù giù finché lo sentite».

Provate a ripetere l'esperienza con un altro pezzettino di frutta, ognuno con il proprio tempo. Al termine della *mindful eating*, nel clima di curiosità divertita e rilassamento che di solito si genera, stimolate la conversazione di modo che ognuno possa esprimere le proprie emozioni e i propri sentimenti. Alcuni possibili riflessioni da proporre ai bambini sono suggerite di seguito.



«Come ci si sente a mangiare in silenzio e prestando così tanta attenzione a quello che si mangia? È diverso dal mangiare distratti, o mentre si chiacchiera?».

LA SCATOLA DELLA GRATITUDINE



Materiali

- Scatola da scarpe
- Emoticon positive, flash-cards (ad esempio felice, calmo, sereno, allegro, curioso, stupito, ecc.). Si possono recuperare le carte della Scheda 1.2



Obiettivi

Tenere traccia dei momenti di gratitudine settimanali

● Premessa

È importante prevedere un momento di riepilogo collettivo di quanto si è imparato. Un'attività molto semplice è quella della scatola della gratitudine che può essere ricavata da un contenitore con un coperchio come una scatola da scarpe. Al suo interno vanno riposte delle carte raffiguranti le emozioni come quelle della **SCHEDA 1.2**.

● svolgimento

Una volta a settimana, in circle time, chiedete ai bambini, uno dopo l'altro, se c'è qualcosa (un gesto, una parola, un favore) o una situazione particolare, familiare o scolastica, per la quale ringraziare.

Una volta che il bambino ha raccontato ciò che gli è successo, chiedete come si sente pescando poi dalla scatola della gratitudine l'emozione corrispondente al suo vissuto.

● CONOSCO LE EMOZIONI



GIOIA



TRISTEZZA