

Giorgia Sanna, Marco Pontis

PRIME PRATICHE DI MINDFULNESS

Per imparare a prendersi cura
di corpo e mente



6+

Età consigliata

Erickson



L'idea della webapp nasce dall'esigenza di numerosi educatori e insegnanti, già della scuola dell'Infanzia, di poter disporre di strumenti agili, personalizzabili ed efficaci per l'educazione cognitivo-emotiva, metacognitiva e affettivo-relazionale al fine di aiutare i propri allievi ad acquisire competenze di gestione dell'ansia, dello stress e delle emozioni, immediatamente spendibili nella vita quotidiana.

Le attività e le riflessioni non prevedono dei riscontri del tipo giusto/sbagliato; il focus non è la prestazione o l'acquisizione di conoscenze, ma la sperimentazione del benessere e l'accoglienza di sé che abbraccia punti di forza e fragilità personali.

Per rendere il più possibile le attività per la classe «accessibili a tutti» abbiamo dunque rappresentato le informazioni attraverso audio, immagini, testo. In questo modo la webapp permette l'adattabilità al singolo studente (a sviluppo tipico o atipico, con bisogni educativi speciali legati a condizioni di disabilità, disturbi evolutivi specifici o difficoltà emotive, relazionali, ecc.), fornendo alternative per l'informazione visiva e uditiva e offrendo diversi modi di personalizzare la fruizione dei contenuti (audio, audio sottotitolato, testi in maiuscolo o minuscolo).

L'utilizzo della webapp permetterà a tutto il team docente (o consiglio di classe) di realizzare attività programmate e condivise in gruppo, anche in maniera multi e inter-disciplinare, garantendo ai bambini molteplici mezzi di coinvolgimento (interattività, collaborazione in gruppo, tutoring, auto-apprendimento) per favorire la motivazione ad apprendere e il collegamento delle nuove informazioni con le conoscenze pregresse.

Le pratiche, presenti nella webapp, possono essere utilizzate da chiunque voglia approcciarsi per la prima volta alla mindfulness grazie al linguaggio semplice e concreto che gli autori hanno saputo utilizzare.



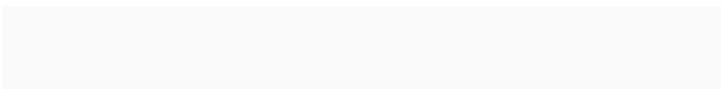
Guida, diario
e webapp

Attivazione della webapp

Per attivare la webapp *Prime pratiche di mindfulness* è sufficiente seguire pochi passaggi:

1. Collegarsi al link <https://risorseonline.ericsson.it/webapp/>
2. Qualora non ci si sia registrati in precedenza al portale, è necessario procedere alla creazione del proprio account tramite il tasto «Registrati»
3. Una volta effettuato l'accesso, comparirà la voce «Riscatta il tuo codice» e si dovrà inserire il codice di 12 lettere riportato in fondo a questa pagina. Nel caso invece di utenti già registrati, si dovrà cliccare sulla voce «Riscatta un altro codice» presente in alto a destra
4. Una volta inserito il codice, la webapp comparirà nell'elenco dei servizi attivati e si potrà aprire semplicemente cliccando su «Avvia».

NB. Il codice permette di attivare la webapp in un solo account. La webapp è accessibile da tablet, computer e LIM. Per utilizzarla è necessaria una connessione a internet.



Indice

Prefazione	7
Introduzione	9
Giochi di consapevolezza	23
Guida all'uso della webapp	29
Prima di iniziare: raccomandazioni sulle pratiche	35
PRATICHE	
Pratica sul respiro	41
Pratica sul corpo intero	45
Pratica sui suoni	49
Pratica camminata	53
Pratica sul cibo	57
Pratica dell'amicizia	61
Pratica sulla montagna	65
Pratica sulle parti del corpo	69
Consigli di lettura	75

Guida all'uso della webapp

Prima di iniziare con le pratiche di consapevolezza, ti raccomandiamo di dare un'occhiata alle istruzioni seguenti: osserva le immagini e leggi i testi.

Se vuoi, puoi farti aiutare da uno dei tuoi genitori (o insegnanti, amici, familiari, educatori) in questo primo passo all'uso della webapp.

Essa è divisa in tre sezioni (figura 1):

- Presentazione
- Pratiche guidate
- Pratica silenziosa.

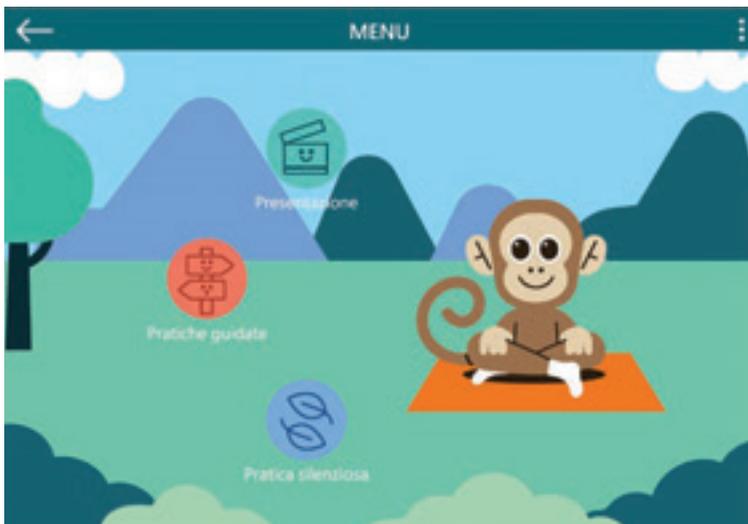


Fig.1 Menu della app.

Cliccando sull'icona «Opzioni» in alto a destra puoi scegliere se vedere il testo minuscolo oppure tutto maiuscolo e se, nelle pratiche guidate, preferisci sentire solo la guida audio oppure se essa dev'essere accompagnata anche dalle indicazioni scritte (figura 2).

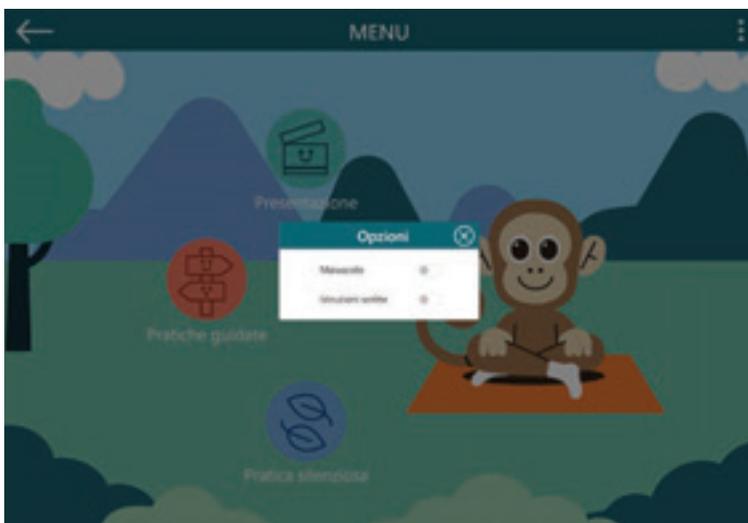


Fig.2 Finestra «Opzioni» della app.

Pratiche guidate

All'interno di questa sezione sono presenti le otto pratiche guidate che ti aiuteranno a entrare nel mondo della mindfulness (figura 3).

- *Pratica sul respiro.* Proverai a sentire il tuo respiro momento dopo momento, come forse non ti è mai capitato di fare. Pensa che il respiro è sempre con noi, ci è necessario per vivere, eppure raramente osserviamo come si sviluppa nel corpo e come può essere diverso a seconda del nostro stato d'animo: lungo, corto, superficiale, profondo, ecc.
- *Pratica sul corpo intero.* Sentirai le sensazioni che il tuo corpo prova, sensazioni a cui non facciamo caso abitualmente e che forse potresti non percepire subito. Non cercare nulla di speciale, ma sensazioni normali, come: i vestiti sulla pelle, freddo, caldo, formicolii, pulsazioni, il cuore che batte, ecc.
- *Pratica sui suoni.* Presterai attenzione a ogni rumore che si manifesta intorno a te, ma senza pensare al fatto che ti piace o ti dà fastidio; ti limiterai a osservarlo come fatto presente nel momento in cui lo senti.
- *Pratica camminata.* Lavorare sulla consapevolezza non necessariamente richiede di stare fermi e immobili. Anche il fare, come il camminare, può essere un momento per stare sul presente e sulle sensazioni del momento.
- *Pratica sul cibo.* Mangiare ci tiene in vita ed è qualcosa che alla maggior parte delle persone piace tantissimo. Il gusto del cibo, la consistenza, il senso di sazietà che ci tranquillizza... Tuttavia spesso mangiamo in modo automatico e perdiamo tanto della bontà del cibo. In questa pratica proverai a usare il senso della vista e a osservare forme e colori, il senso dell'olfatto per sentire tutti i profumi che sprigiona ciò che stai per mangiare, il senso dell'udito per ascoltare il rumore che può fare, il senso del gusto per scoprire tutte le varietà di sapori che può avere (salato, dolce, aromatico, amaro acido, ecc.).
- *Pratica dell'amicizia.* Questa pratica è ciò che ti permetterà di apprezzarti sempre di più e di rivolgerti sentimenti di stima e gentilezza. Volerci bene e augurarci il meglio ci renderà più facile anche inviare questi auguri agli altri. Quando stiamo bene siamo meglio disposti ad accogliere le persone a noi più care e anche quelle che magari non ci piacciono poi tanto ma che sono degne di tutto il rispetto, proprio come noi.
- *Pratica sulla montagna.* Immaginarsi come una montagna, che cambia continuamente al variare del clima e delle stagioni, ma che è sempre stabile e presente al suo posto, imperturbabile, anche in occasione di bufere, può aiutarci a farci sentire stabili e presenti sia quando ci accadono fatti positivi, sia quando affrontiamo fatti dolorosi.
- *Pratica sulle parti del corpo.* In questa pratica approfondiremo la *Pratica sul corpo intero*: andremo molto più a fondo prestando attenzione e cercando di sviluppare consapevolezza su ogni parte del nostro corpo, come se ne facessimo una scansione dai piedi sino alla testa, pezzo per pezzo.



Fig. 3 Schermata con le otto pratiche guidate.

Tutte le pratiche sono composte da due parti: nella prima la scimmietta Monkey Monkey, attraverso delle animazioni, ti mostrerà che cosa si deve fare e come farlo (figura 4), mentre nella seconda potrai fare pratica in autonomia attraverso degli input vocali.



Fig. 4 Schermata con le istruzioni per la pratica del respiro.

Ogni volta che accedi è possibile scegliere se cominciare dal primo step oppure passare direttamente al secondo. Se parti dall'inizio, il sistema passerà direttamente alla pratica quando la parte di istruzioni sarà conclusa. In ogni caso, sia all'inizio della prima che all'inizio della seconda parte, sarai tu a far partire la pratica quando sarai pronto.

Attraverso il player potrai, se necessario, stoppare il flusso della pratica, tornare indietro oppure andare avanti saltando da una frase a quella successiva.

Se in precedenza hai scelto di vedere anche il testo, esso apparirà nella parte bassa sincronizzato con l'audio, altrimenti sentirai solo le indicazioni vocali.

Alla fine di ogni pratica sarà possibile tornare al menu principale.

Pratica silenziosa

Le pratiche silenziose sono utili per trovare dei momenti di raccoglimento e di osservazione su di sé anche senza una guida che dà delle istruzioni esplicite.

Sarai tu a scegliere di lavorare sul respiro, sulle sensazioni del corpo, sui suoni o altro.

In queste pratiche libere puoi anche scegliere un sottofondo sonoro. Quelli proposti richiamano i suoni della natura, come il rumore delle onde del mare o della pioggia. Sono suoni che hanno una funzione importante perché hanno la caratteristica di avere una loro ciclicità mai uguale; l'onda del mare chiarisce bene questo concetto: arriva e va via in un ciclo continuo ma non è mai uguale, cambia sempre. Proprio come il respiro.

Nelle pratiche silenziose puoi decidere la durata, scegliere il suono della campana iniziale e finale e anche impostare dei suoni intermedi che ti aiutino a orientarti nel tempo che passa. Tuttavia non impostare troppi suoni per non rischiare che ti distraggano.

Quando entri nella sezione di pratica silenziosa, il sistema ti chiederà di settare i seguenti parametri (figura 5):

- La durata della pratica
- Il suono del gong di avvio
- Il numero di gong intermedi
- Il suono dei gong intermedi
- Il suono del gong di fine
- Il suono ambientale di sottofondo.

Una volta avviata la pratica, sarà comunque possibile stopparla prima della fine.

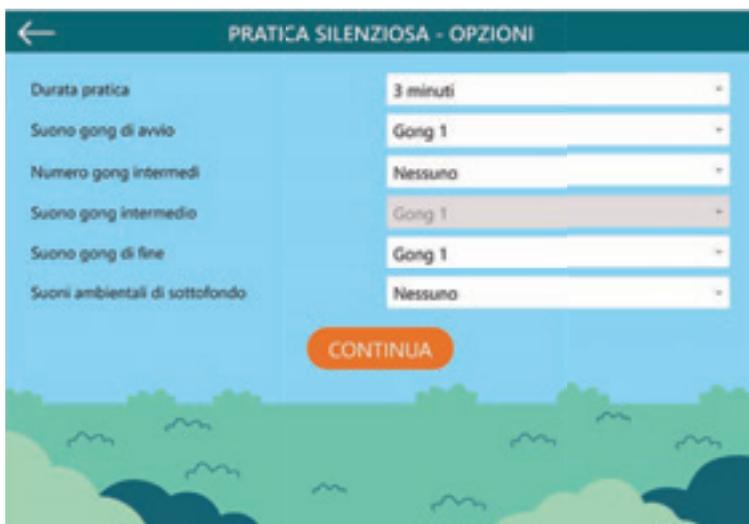


Fig. 5 Schermata con i parametri per la pratica silenziosa.