

Sofia Dal Zovo

MINDFULNESS E BENESSERE A SCUOLA

**Attività per migliorare la consapevolezza emotiva
e imparare a gestire le difficoltà**



*i***MATERIALI**

Erickson

La mindfulness è un approccio psicologico sempre più diffuso, derivato anche dalle pratiche di meditazione yoga, che aiuta a cogliere la consapevolezza di sé e a riconoscere e gestire emozioni negative come stress e ansia, con notevoli ripercussioni positive sul benessere personale.

Questo libro propone un programma di educazione alla mindfulness semplice e ben strutturato per la scuola primaria, attraverso esercizi specifici di difficoltà crescente sia per gli *insegnanti* che per gli *alunni*, con l'obiettivo di allenare la concentrazione, avere cura di se stessi, coltivare la pazienza, migliorare le relazioni interpersonali. Dopo aver sperimentato la pratica della mindfulness su di sé, il docente potrà guidare i bambini in una serie di attività laboratoriali che li aiuteranno a:

- apprendere le principali tecniche di rilassamento;
- diventare consapevoli dei propri pensieri, pregi, difetti ed emozioni, del rapporto con i compagni e del clima di classe;
- acquisire le conoscenze base della mindfulness, come «i 7 pilastri», il concetto di «qui e ora», ecc.

Sono presenti inoltre molti materiali operativi da utilizzare a consolidamento di quanto appreso, che consentono di creare il *Diario di bordo* della propria esperienza.

Nell'Appendice finale sono proposti alcuni *mandala* da colorare per esprimere la propria creatività e rilassarsi in qualsiasi momento della giornata.



ISBN 978-88-590-2084-4



9 788859 020844

€ 20,00

INDICE

7	Introduzione
9	CAP. 1 La mindfulness a scuola: valore educativo e benefici
13	CAP. 2 Struttura dell'opera
19	Bibliografia
25	ESERCIZI DI MINDFULNESS PER GLI INSEGNANTI
47	ESERCIZI DI MINDFULNESS PER GLI ALUNNI
49	Livello base
64	Livello avanzato
85	MATERIALI PER IL DIARIO DI BORDO
87	Livello base
118	Livello avanzato
147	APPENDICE

La mindfulness a scuola: valore educativo e benefici

Educare alla mindfulness

Portare la mindfulness a scuola significa imparare a fare una categorica distinzione tra *mind-full* e *mindful*: tra una mente piena zeppa di informazioni, abitudini, cose da fare, abilità multitasking e una mente consapevole e presente alla realtà, focalizzata. Programmi educativi di mindfulness per insegnanti e alunni sono già attivi in molte scuole internazionali dove riscuotono approvazione e apprezzamenti (Garrison Institute, 2005). In che modo però è possibile legare concretamente mindfulness e educazione senza perdere il senso di ciascuna delle due dimensioni? Uno dei principi della mindfulness che si sposa bene con l'educazione è la grande attenzione all'*essere*, piuttosto che al *fare*: essere pienamente consapevoli della ricchezza della propria esperienza qui e ora, affrancandosi dai giudizi, accettando la realtà così come si presenta, non essere ossessionati dal risultato finale. A scuola, per alunni e insegnanti è importante prestare attenzione a come stanno davvero le cose e non a come si vorrebbe che fossero. Quando si smette di investire energie per cambiare qualcosa che in questo momento non si può cambiare, è l'inizio di una trasformazione volta a trovare una via alternativa per il benessere della persona: invece di cercare di eliminare il disagio, si allena la capacità di affrontarlo, evitando di assumere comportamenti non adeguati e devianti, sia verso se stessi che verso gli altri. Studenti e insegnanti devono prendersi del tempo per entrare in contatto profondo con il proprio sé; devono cercare di dare il meglio oggi, non lasciandosi condizionare eccessivamente dal passato o dal futuro, perché «ora» è l'unico momento a disposizione per coltivare felicità, serenità e creatività.

Portare all'interno del contesto scolastico la mindfulness è utile per ridurre progressivamente atteggiamenti dettati dall'aggressività, dall'istinto, dall'agire con il «pilota automatico» inserito, senza avere reale consapevolezza di ciò che accade intorno. Azioni e comportamenti figli di un progressivo analfabetismo emotivo che sta investendo la scuola e la società, e che logora i rapporti interpersonali e la comprensione reciproca. Per lavorare e apprendere in un clima positivo, è indispensabile per insegnanti e alunni sviluppare consapevolezza delle emozioni e delle relazioni, imparare a manifestare disponibilità e sostegno, a valorizzare gli eventi positivi, a provare gratitudine ed empatia.

Ma come si può introdurre la mindfulness a scuola? Cercando di mettere in pratica in modo graduale tutti i suoi insegnamenti attraverso delle attività collettive e/o individuali. Gli esercizi pensati per i bambini e per gli insegnanti in questo

volumi sviluppano la consapevolezza di sé, delle proprie emozioni (positive e negative) e delle relazioni con gli altri, la concentrazione e l'attenzione al momento presente, senza giudizi. Portare la mindfulness a scuola significa investire e credere in un'«educazione alla consapevolezza», intesa non come un nuovo progetto o un nuovo modo di fare scuola, ma un nuovo modo di essere studenti, di essere insegnanti e di essere, in senso più ampio, comunità educante.

I benefici della mindfulness

Per gli insegnanti

La mindfulness può aiutare chi la pratica costantemente a far fronte ai fattori di stress, in particolare nel contesto lavorativo: a scuola, le pratiche di meditazione contribuiscono al benessere del corpo docente e, allo stesso tempo, migliorano la qualità dell'insegnamento (Jennings, Lantieri e Roeser, 2012; Lantieri et al., 2011). L'insegnante spesso si trova a confrontarsi con difficoltà didattiche, sociali e relazionali notevoli, situazioni sfavorevoli con i colleghi o con gli alunni che lo possono mettere duramente alla prova. Con il supporto della mindfulness, può acquisire maggiore comprensione di sé e del proprio ruolo, maggiore equilibrio e flessibilità, sentendosi così più motivato e bendisposto verso la professione. Possedere sensibilità, empatia e capacità di regolazione delle proprie emozioni garantisce, inoltre, una migliore gestione e comprensione delle dinamiche della classe, anche quando si manifestano comportamenti provocatori e di sfida da parte degli alunni (Jennings et al., 2011). Questi atteggiamenti mindful messi in pratica dai docenti, responsabili dell'educazione, possono ispirare gli studenti stessi alla riflessione e alla consapevolezza di sé e dei comportamenti da tenere per prevenire conflitti o disagi, con notevoli benefici per il clima di classe e l'apprendimento.

Per gli alunni

Molti bambini trascorrono mediamente più di due ore al giorno davanti alla televisione e allo smartphone e, così facendo, hanno il doppio del rischio di sviluppare problemi di attenzione e disturbi correlati (Swing et al., 2010). Una stimolazione sensoriale sempre varia e rapida affievolisce la concentrazione ad ampio raggio ma soprattutto durante attività che richiedono una concentrazione elevata, in quanto i centri sensoriali non vengono stimolati nello stesso modo.

Se a tutto ciò aggiungiamo le molteplici cause di stress quotidiano (tensioni familiari, attività extrascolastiche intense, ansie sociali e da prestazione, ecc.), ci sono le basi per lo sviluppo di problemi comportamentali, problemi di salute mentale, di impulsività e difficoltà di apprendimento, non a caso sempre più frequenti e riscontrabili nelle scuole italiane.

Sin dall'infanzia, i bambini sono focalizzati sul momento presente, esprimono in modo genuino e diretto le loro emozioni, senza preoccuparsi del giudizio degli altri: è essenziale che questa loro predisposizione naturale venga stimolata dall'ambiente e dagli adulti di riferimento, in particolare la scuola e gli insegnanti. Attraverso l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé da parte degli alunni, lo sviluppo dell'empatia, di competenze socio-emotive e di tecniche per accettare e vivere senza frenesia il presente, è possibile ridurre le occasioni di automatismo e di disattenzione e migliorare il benessere generale della classe. Come sostiene Siegel (2009):

PRIMA DI TUTTO, RESPIRARE!

Obiettivi

Sviluppare consapevolezza della respirazione

Durata

20 minuti

Di cosa si tratta

Questo esercizio insegna a respirare profondamente per affrontare la lezione con più calma e meno frenesia, inoltre aiuta a mettersi in ascolto del proprio sé.

Cosa fare

- Potete svolgere questo esercizio prima di ogni lezione, in un luogo tranquillo e appartato della scuola, oppure a casa prima di affrontare la giornata lavorativa. L'ideale è stare scalzi, usando un tappetino da palestra.
- Partite dalla *posizione della montagna*: questa posizione viene dallo yoga e serve a rinforzare la postura per rendere il corpo saldo come la roccia, a far germogliare nella mente una sensazione di riconnessione e di ancoraggio alla Terra, per osservare il momento presente. Quindi, stando in posizione eretta, divaricate leggermente le gambe, che devono rimanere tese e forti, tenete le braccia lungo il corpo e i palmi delle mani che sfiorano le cosce.
- Fate qualche esercizio di respirazione. A ogni ispirazione, immaginate di avere un filo sopra la testa che vi tira delicatamente verso l'alto e allungate la colonna vertebrale. Quando espirate, contraete e sollevate i muscoli del pavimento pelvico e stringete i glutei. Tirate l'ombelico in dentro, verso la colonna, e sentite il sostegno che state fornendo alla zona lombare.
- Dopo aver allungato bene la schiena, ruotate i palmi delle mani in avanti. Fate un profondo respiro, sollevate le braccia e unite le mani sopra la testa. Dopo qualche secondo, espirando lentamente, abbassate le braccia e le mani davanti al viso e poi fino al petto, in accordo con il vostro respiro.
- Ripetete l'esercizio almeno 5 volte.

Obiettivi

Lasciarsi andare, acquisire consapevolezza del proprio corpo

Durata

15 minuti

Di cosa si tratta

La posizione che viene spiegata in questo esercizio si chiama «Roll down» e permette al nostro corpo di lasciarsi andare, scaricando la tensione accumulata a causa dello stress scolastico, e di recuperare energia. Inoltre, consente di estendere la mobilità della colonna vertebrale e di rafforzare i muscoli della schiena e gli addominali.

Cosa fare

- Potete svolgere questo esercizio a casa, al termine della giornata lavorativa, o in una pausa durante le lezioni. L'importante è trovare un luogo tranquillo e appartato, dove siete a vostro agio. Stando scalzi su un tappetino da palestra, assumete la *posizione della montagna*.
- Respirate profondamente e allungate la colonna verso l'alto. Quindi, abbassate il mento sul petto, piegate in avanti la testa, il collo e la schiena con un «movimento rotondo». Cercate di srotolare verso il basso la colonna come se fosse una collana di perle, una vertebra alla volta.
- Tenendo le braccia rilassate, fate scivolare le mani lungo la parte anteriore delle cosce fino alle ginocchia. Se ce la fate, provate ad allungarvi fino a sfiorare con le dita il pavimento, eventualmente piegando un po' le ginocchia. È importante non forzare i movimenti.
- Fate alcune respirazioni, poi preparatevi per tornare nella posizione iniziale. Inspirate, espirate e, mantenendo la schiena e il collo arrotondati e la testa ciondolante, cominciate a risalire molto lentamente fino a raddrizzare la colonna.
- Alla fine, sollevate anche il collo e la testa. Ora siete di nuovo nella posizione eretta di partenza. Ripetete l'esercizio almeno 3 volte.

IL TRAGITTO VERSO LA SCUOLA

Obiettivi

Affrontare l'entrata a scuola con leggerezza e consapevolezza

Durata

Variabile (in base al tragitto casa-scuola)

Di cosa si tratta

Durante il percorso verso la scuola, spesso la mente continua a pensare alle cose da fare, agli impegni della giornata, agli argomenti da spiegare a lezione, e così si finisce per vivere il momento con ansia, frustrazione, fastidio...
È importante imparare a godersi il tragitto e portare i pensieri altrove, per arrivare a scuola senza carichi mentali eccessivi.

Cosa fare

- Subito prima di uscire di casa, prendetevi alcuni minuti per respirare profondamente e con consapevolezza (si veda l'esercizio 1). Svuotate la mente dai pensieri superflui e negativi.
- Che andiate a scuola a piedi, in bici, in treno o in auto, è necessario focalizzarsi sul tragitto in quanto tale. Osservate le persone intorno a voi, il paesaggio, le auto: ► **Che cosa vi colpisce di quello che vedete?**
- Quindi, pensate: ► **Che cosa potreste fare per migliorare la vostra giornata e quella di chi vi sta intorno?** (Sfoderare un bel sorriso, essere gentili, mostrarsi disponibili ad ascoltare.) Impegnatevi a mettere in pratica i vostri propositi.

IL CONCETTO DI «MINDFULNESS»

Obiettivi

Comprendere il significato di «mindfulness» e la funzione del **DIARIO DI BORDO**

Durata

2 ore

Materiali

- Scheda 1
- Pennarelli e matite colorate, forbici, colla, raccoglitori ad anelli e/o con buste trasparenti

Luogo

Aula

Svolgimento

Prima di proporre ai bambini gli esercizi successivi, è indispensabile spiegare loro il significato di «mindfulness»: ► **Nelle prossime settimane affronteremo insieme un percorso alla scoperta della mindfulness. Fare mindfulness significa osservare con attenzione quello che accade dentro e intorno a noi proprio in questo momento, senza lasciarsi distrarre da altre cose. Adesso può sembrarvi difficile, ma un poco alla volta imparerete a fare attenzione in modo consapevole a quello che accade.**

Assicuratevi che ogni bambino abbia un raccoglitore ad anelli e/o con buste trasparenti, quindi dite: ► **Durante questo percorso, questo raccoglitore diventerà il vostro Diario di bordo: qui dentro inserirete le schede che vi consegnerò durante ogni esercizio, dove scriverete le vostre esperienze, annoterete i vostri pensieri e le vostre sensazioni, come dei veri esploratori della mindfulness.**

Condividete con i bambini le modalità di lavoro (sulla base di quanto scritto nel Capitolo 2 – Suggerimenti operativi) e gli argomenti che affronterete, rispondete a tutte le loro domande e curiosità che, data la particolare impostazione dell'ambiente classe e delle attività, saranno sicuramente molte.

Infine, consegnate la **Scheda 1**: i bambini colorano e ritagliano la copertina del Diario di bordo e la incollano sul loro raccoglitore.

Obiettivi

Prendere consapevolezza della respirazione

Durata

2 ore

Materiali

- Scheda 2, Scheda 3
- Tappetini da palestra, musica rilassante, pennarelli e matite colorate

Luogo

Aula, palestra, cortile

Svolgimento

In aula, con i banchi addossati alle pareti, nel cortile della scuola oppure in palestra, chiedete ai bambini di sedersi sul tappetino in posizione comoda e fate partire un sottofondo di musica rilassante. Quindi, dite: ► **Respirare è una cosa naturale, quasi sempre non ci accorgiamo nemmeno che lo stiamo facendo.** Questo esercizio vi aiuterà a diventare consapevoli del vostro respiro. Non sforzatevi di respirare in modo diverso. Chiudete semplicemente gli occhi e svuotate la mente. Concentrate tutta l'attenzione sull'aria che entra nel naso ed esce dalla bocca, sentite il petto che si alza e si abbassa. Immaginate il respiro come un'onda: quando l'onda cresce, fate entrare l'aria, quando l'onda si abbassa la fate uscire. Se sentite che qualche pensiero vi distrae, non vi preoccupate. Allontanatelo e riportate lentamente la mente alla respirazione.

Dopo circa 5 minuti, interrompete con dolcezza l'esercizio e guidate la riflessione:

► **Che emozioni avete provato durante la respirazione? Siete riusciti a mantenere la concentrazione? Quali pensieri vi hanno distratto?**

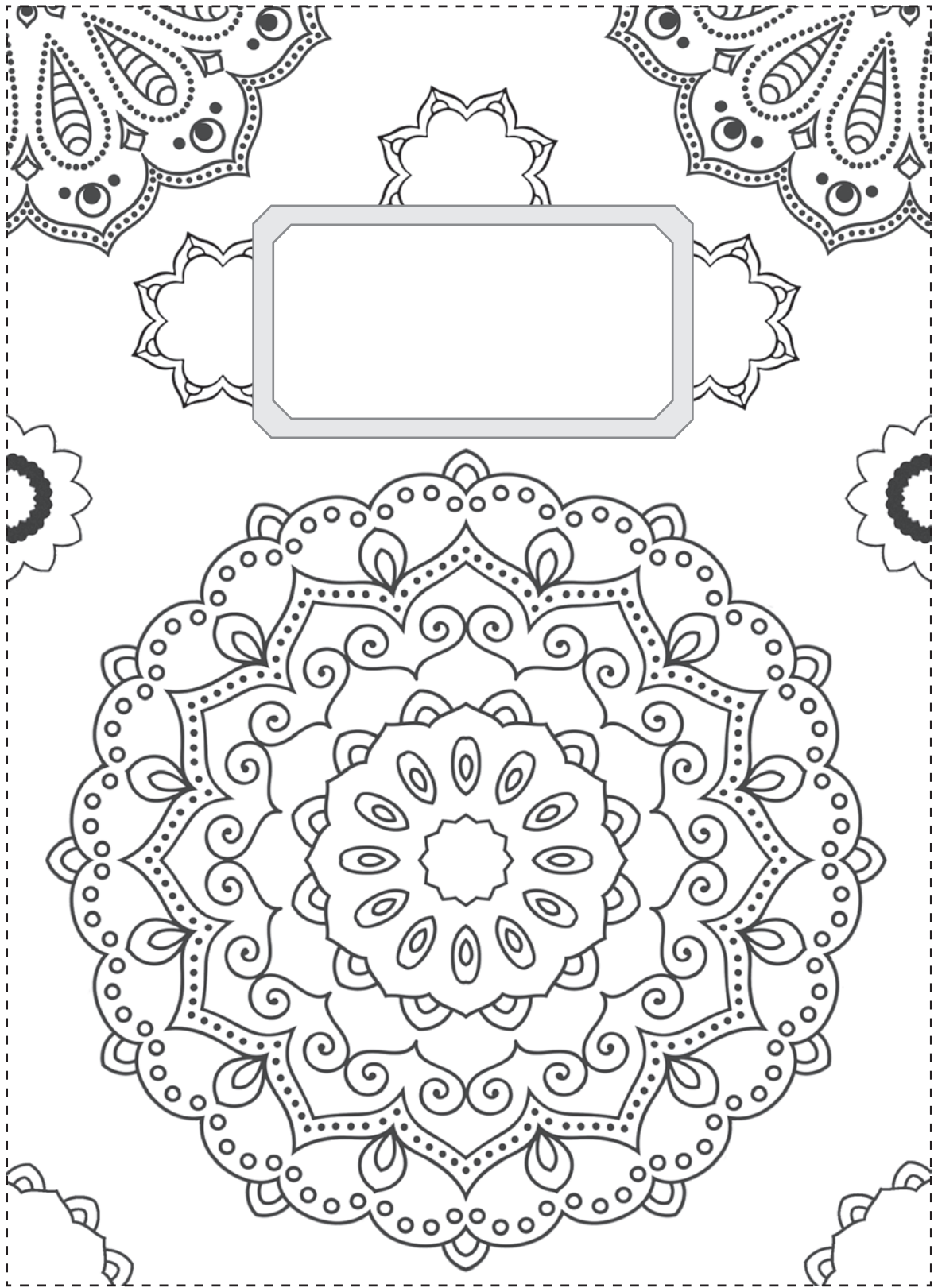
Ognuno scrive le proprie risposte sulla **Scheda 2**. Portate poi i bambini a riflettere su come cambia il respiro in base allo stato d'animo: ► **Quando siamo arrabbiati o impauriti, le onde del respiro diventano più rapide e ravvicinate. Quando invece dormiamo o siamo rilassati, il respiro è più calmo, le onde sono più lunghe e basse...**

Fate quindi disegnare le onde del respiro sulla **Scheda 3**.

Concludete l'esercizio con un momento di confronto e di riflessione in circle time.

La copertina del Diario di bordo

Colora la copertina. Poi ritagliala e incollala sul tuo **DIARIO DI BORDO**.



Respiro con attenzione

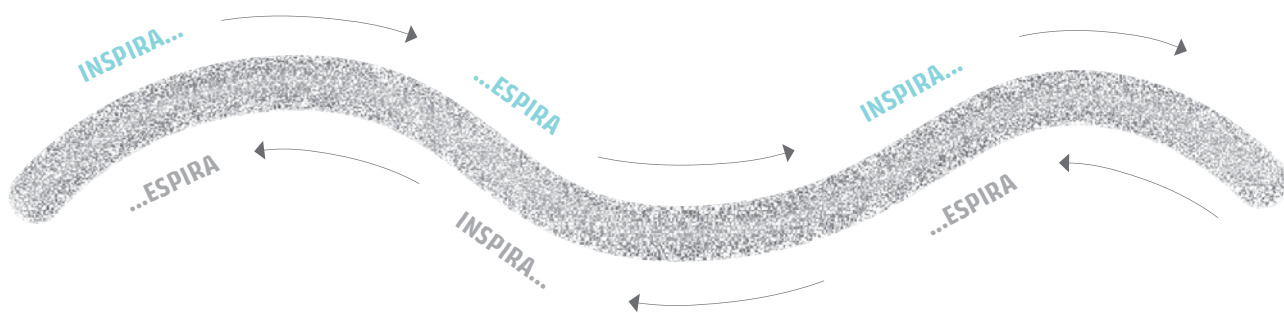
■ Che emozioni hai provato durante la respirazione?

■ Quali pensieri ti hanno distratto? Scrivili nei fumetti.

The illustration shows a child from behind, sitting cross-legged in a meditative pose. Four thought bubbles are arranged around the child, one in each quadrant. Each bubble is connected to the child by a series of three small circles. Inside each thought bubble, there are three horizontal lines for writing.

Le onde del respiro

■ Segui con il dito l'onda del tuo respiro.



■ Ora prova a disegnare il tuo respiro.

Quando sei arrabbiato:

Quando sei spaventato:

Quando dormi:

Azioni gentili

■ Che cosa significa «essere gentili»? Indica con una **X** le immagini che secondo te rappresentano un'azione gentile.









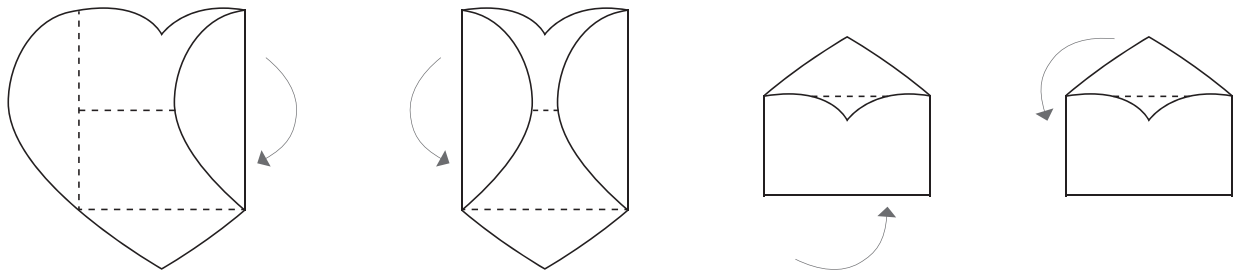




Un biglietto per dire «Grazie!»

■ Segui le istruzioni e costruisci un biglietto da regalare a una persona a cui vuoi bene per ringraziarla delle azioni gentili che fa per te.

1. Ritaglia il biglietto.
2. Scrivi all'interno una frase di ringraziamento.
3. Colora il biglietto come preferisci.
4. Piega il biglietto seguendo i disegni per creare una bustina:



5. Consegna questo piccolo regalo alla persona a cui vuoi bene!



Vivi il presente!

LIVELLO
AVANZATO

Colora e tieni a mente.

