



Mindfulness e benessere alla scuola dell'infanzia

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

Sofia Dal Zovo

MATERIALI
DIDATTICA

Erickson

IL LIBRO

MINDFULNESS E BENESSERE ALLA SCUOLA DELL'INFANZIA

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.

Coltivare la mindfulness fin da piccoli in classe per investire e credere nell'«educazione alla consapevolezza».

Questo libro propone un programma di educazione alla mindfulness semplice e ben strutturato per la scuola dell'infanzia, attraverso esercizi specifici sia per gli insegnanti sia per gli alunni, con l'obiettivo di avere cura di se stessi e migliorare le relazioni interpersonali. Dopo averla sperimentata su di sé, il docente potrà guidare la propria classe alla scoperta della mindfulness grazie a una storia illustrata a colori allegata al volume e una serie di attività laboratoriali che aiuteranno i bambini a:

- apprendere le principali tecniche di rilassamento;
- diventare consapevoli del proprio respiro, dei propri pensieri, pregi, difetti ed emozioni, del rapporto con i compagni e del clima di classe;
- acquisire le conoscenze base della mindfulness.

L'insegnante potrà creare un *Diario di bordo* della propria esperienza e contemporaneamente insegnare ai bambini che hanno difficoltà a regolare le proprie emozioni a trovare un nuovo modo per gestirle. Alla fine dell'allegato è presente inoltre un mandala da colorare per esprimere la propria creatività e rilassarsi in qualsiasi momento della giornata.



Esercizi per gli alunni



Scheda operativa



Storia illustrata a colori

L'AUTRICE

SOFIA DAL ZOVO



Formatrice educativa nazionale e specialista di benessere emozionale, da qualche anno responsabile fondatrice del centro «LeRaise Pedagogia & Scuola». È istruttrice mindfulness per le realtà educative per ragazzi e docenti. Collabora con il Center of Resilience and Social Emotional Health di Malta e la Libera Università di Bolzano per la Didattica Inclusiva. È attiva su tutto il territorio italiano con formazioni e interventi rivolti a scuole, associazioni di ragazzi e genitori e gruppi di lavoro che hanno la passione per il cambiamento, le sfide e il desiderio di scoprire nuovi modi di fare educazione partendo dalla consapevolezza di sé. Cura «EduchiAmo», una rubrica online e televisiva per genitori e insegnanti.

È coautrice del libro *L'analfabetismo pedagogico. Cos'è e come si cura* (Aracne, 2019) e autrice del volume *Mindfulness e benessere a scuola* (2020), nonché di numerosi articoli su riviste nazionali e internazionali.

€ 20,00

libro + allegato indivisibili



9 788859 037576

www.erickson.it

INDICE

7	Introduzione
9	Cap. 1 La mindfulness alla scuola dell'infanzia: benefici e valore educativo
19	Cap. 2 Struttura dell'opera
25	ESERCIZI DI MINDFULNESS PER GLI INSEGNANTI
45	ESERCIZI DI MINDFULNESS PER I BAMBINI
47	Unità 1 Impariamo a respirare
61	Unità 2 Impariamo a capire gli altri
69	Unità 3 Impariamo a essere gentili
77	Unità 4 Impariamo a sentire il corpo
89	Unità 5 Impariamo la mindfulness
97	Appendice Schede

questa quinta unità, i bambini saranno chiamati a spiegare se e come l'esperienza mindfulness che hanno vissuto attraverso gli esercizi e la storia di Arya li abbia in qualche modo cambiati.

TABELLA 2.2
Esercizi per gli alunni – Obiettivi e schede

Unità	Esercizi	Obiettivi	Schede
1	Esercizio 1	Prendere consapevolezza del respiro e dei movimenti respiratori	No
1	Esercizio 2	Allenare l'attenzione con l'aiuto dei sensi	No
1	Esercizio 3	Sviluppare la consapevolezza di sé e delle proprie preferenze	Scheda 1.1
1	Esercizio 4	Sviluppare la consapevolezza di sé e dei cambiamenti personali associati alla crescita	No
1	Esercizio 5	Conoscere le emozioni di base, come si manifestano a livello di espressione e nel corpo	Scheda 1.2
1	Esercizio 6	Riconoscere e accettare gli stati d'animo propri e altrui	No
1	Esercizio 7	Sviluppare consapevolezza dell'intensità e la durata delle emozioni	No
1	Esercizio 8	Accettare ed esprimere in modo appropriato le emozioni difficili	Scheda 1.3
2	Esercizio 1	Allenare il respiro consapevole	Scheda 2.1
2	Esercizio 2	Sviluppare la capacità di ascolto consapevole	Scheda 2.2
2	Esercizio 3	Riconoscere e legittimare il valore della tristezza	No
2	Esercizio 4	Comprendere le emozioni dell'altro e allenare l'empatia	Scheda 2.3
2	Esercizio 5	Comprendere le emozioni dell'altro e allenare l'empatia	Scheda 2.4
3	Esercizio 1	Esercitarsi a camminare consapevolmente, concentrarsi sulle sensazioni del corpo mentre si cammina, scaricare le tensioni muscolari	No
3	Esercizio 2	Esercitare l'attenzione consapevole attraverso la <i>mindful eating</i>	No
3	Esercizio 3	Imparare a reagire alla tristezza e al senso di colpa, perdonarsi e prevenire le azioni che suscitano il senso di colpa	No
3	Esercizio 4	Imparare il significato di «gentilezza», esercitarsi ad agire e a esprimersi con gentilezza	Scheda 3.1
3	Esercizio 5	Imparare il significato di «gentilezza», esercitarsi ad agire e a esprimersi con gentilezza	Scheda 3.2
4	Esercizio 1	Allenare la concentrazione e la creatività, favorire il rilassamento e la tranquillità	Scheda 4.1
4	Esercizio 2	Imparare alcune posizioni tradizionali di meditazione	Scheda 4.2
4	Esercizio 3	Acquisire consapevolezza del proprio corpo	Scheda 4.3
4	Esercizio 4	Comprendere come funziona l'emotività e come gestirla	No
4	Esercizio 5	<ul style="list-style-type: none"> • Immaginare uno spazio speciale «interno» per la meditazione • Rilassarsi e ritrovare la calma interiore 	No
5	Esercizio 1	Consolidare le pratiche attentive apprese durante il percorso	No
5	Esercizio 2	Tenere traccia dei momenti di gratitudine settimanale	Scheda 1.2
5	Esercizio 3	<ul style="list-style-type: none"> • Documentare e rielaborare l'esperienza • Individuare delle buone pratiche per lo sviluppo della consapevolezza di sé 	Schede 5.1, 5.2 e 5.3

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.



Materiali

- Scheda 1.1
- Pennarelli, matite e/o pastelli a cera
- Colla
- Materiali per collage
- Cartoncini



Obiettivi

Sviluppare la consapevolezza di sé e delle proprie preferenze

● Premessa

Nella prima infanzia è utile accompagnare il bambino in un percorso che lo porti ad acquisire consapevolezza in modo crescente e completo della propria identità come persona e nel gruppo, dove per identità si intende l'insieme degli elementi soggettivi (immagine corporea, personalità, gusti e preferenze) che sono aspetti essenziali di sé. A partire dalla storia di Arya, ai bambini si chiede di riflettere sulle caratteristiche fisiche proprie, ma anche quelle dei compagni, e su ciò che a ciascuno piace fare. Potete introdurre l'attività nel modo seguente.



«Bambini, abbiamo appena letto la storia di Arianna, che si fa chiamare Arya. Anche voi avete un soprannome? Vi ricordate cosa le piace fare? E a voi cosa piace fare? Scopriamolo insieme».

Se non già affrontate durante la lettura, si possono proporre le domande presentate nel circle time della consapevolezza A del libretto con la storia di Arya, quindi proporre la realizzazione del proprio autoritratto.

● Svolgimento

Distribuite a ogni bambino una copia della **SCHEDA 1.1** (potete incollare le schede su dei cartoncini per avere una base di lavoro più rigida). All'interno chiedete di disegnare e colorare il proprio ritratto e poi di decorare la cornice con la tecnica del collage, utilizzando i materiali che avrete messo a disposizione.

Una volta che tutti hanno terminato, raccogliete i disegni e scrivete dietro a ognuno chi lo ha realizzato. Dopo esservi seduti di nuovo in cerchio, mostrate uno alla volta i ritratti. Chiedete innanzitutto ai bambini se indovinano il compagno raffigurato in base alle caratteristiche fisiche rappresentate (lunghezza e colore dei capelli, colore degli occhi, ecc.).

Svelate quindi l'autore del disegno, evidenziate eventuali «discrepanze» rispetto al ritratto per migliorare la percezione di sé («Vedo che ti sei disegnato con gli occhi azzurri, ma i tuoi occhi mi sembrano più verdi»), quindi chiedetegli di presentarsi con il proprio soprannome (chi ce l'ha) e di elencare cosa gli piace fare. Una volta che tutti i bambini si sono alzati e presentati, stimolate la conversazione e portateli a riflettere su eventuali somiglianze o differenze tra i loro gusti e preferenze. Alla fine, appendete i disegni in sezione.

LE POSTURE PER MEDITARE: IL CORPO AL CENTRO



Materiali

- Scheda 4.2
- Tappetini
- Sedie
- Cuscinetti
- Musica mindful



Obiettivi

Imparare alcune posizioni tradizionali di meditazione

● Premessa

Rispetto alle unità precedenti, dove i bambini vengono lasciati liberi di sedersi come vogliono durante gli esercizi di respirazione e meditazione, in questa attività si possono far esercitare con alcune posizioni convenzionali:

1. posizione della montagna
2. posizione di meditazione tradizionale (o posizione del loto)
3. posizione di meditazione seduta
4. posizione di meditazione sdraiata.

● Svolgimento

Sistematemi in un ambiente ampio e tranquillo (nella stanza delle attività motorie, in aula con tutti gli ostacoli addossati alla parte o, ogni volta che potete, all'aperto) e fate partire un sottofondo di musica mindful. Ogni bambino deve avere a disposizione un tappetino, una sedia e un cuscinetto. Prima di iniziare, spiegate che tutte le quattro posizioni sono utili per concentrarsi e rilassarsi. Mentre date le istruzioni, dimostrate i movimenti che i bambini dovranno riprodurre. Ogni posizione va mantenuta per circa 5 minuti, continuando a respirare a occhi chiusi.

1. Si inizia dalla posizione della montagna. Dite:



«Sistematemi in piedi sul tappetino, con le gambe diritte. Tenete i piedi un po' distanziati tra loro e le braccia lungo il corpo. Fate respiri lunghi e profondi. Mentre respirate, immaginate di avere un filo sopra la testa che vi tira delicatamente verso l'alto e allungate la colonna vertebrale».

2. Posizione di meditazione tradizionale (o del loto). Dite:



«Sedetevi sul tappetino con le gambe incrociate. Se volete potete usare il cuscino per stare più comodi. Tenete la schiena dritta e appoggiate le mani sulle ginocchia».

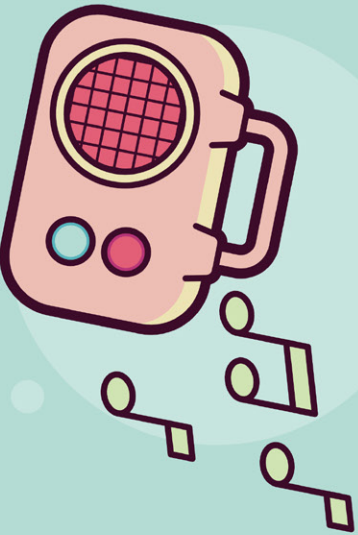
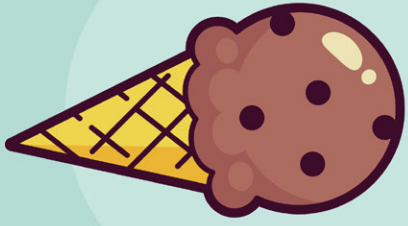
Sofia Dal Zovo

La storia di Arya

Respirare il benessere a scuola

Illustrazioni di
Riccardo Beatrici





1 IO SONO ARYA

Ciao a tutte e a tutti, mi chiamo Arianna, sono una bambina di quattro anni e per i miei amici sono Arya: adoro la danza e in particolare l'hip hop. Quando volteggio sono leggera, veloce, **sono senza pensieri e mi sento libera e felice**. È per questo che mi chiamano così: sono sempre per aria! Altre cose che mi piacerebbe fare sempre? Ballare, mangiare le lasagne e il gelato al cioccolato, giocare con la mia amica Gioia: l'unica in classe che mi capisce davvero.

