

Mindfulness in ambito educativo

Nella splendida cornice genovese di Chiavari, il due settembre 2017, si è tenuto un convegno sulla Mindfulness Education al quale sono state presentate due iniziative di Mindfulness a Scuola proposte dal Centro Counseling Integrato e realizzate con la collaborazione di due diverse scuole sul territorio bergamasco. Le tematiche affrontate dai vari relatori nella giornata di studi hanno spaziato dalla regolazione cognitiva alla pratica della Mindfulness con bambini dai quattro anni fino agli adolescenti; si è parlato dell'importanza di educare con la Mindfulness sia a scuola che in famiglia e non solo a livello teorico ma



anche pratico, tramite la presentazione di alcune esperienze di progetti concreti. Le neuroscienze con i loro studi testimoniano oggi come i benefici che emergono dalla pratica della Mindfulness siano numerosi, essa favorisce il mantenimento di un senso di benessere generale allenandoci ad essere maggiormente consapevoli nella nostra quotidianità e alla possibilità di fermare il pilota automatico che spesso inseriamo nelle nostre routine. Ricerche svolte in età evolutiva hanno dimostrato come la Mindfulness possa aiutare tutti i bambini, anche quelli con diagnosi di ADHD e disturbi nell'apprendimento che presentano maggiori difficoltà nel sistema dell'attenzione e dell'autoregolazione emotiva e comportamentale, a sostenere e potenziare l'autoregolazione intenzionale dell'attenzione, l'apprendimento (potenziamento della memoria), l'intelligenza emotiva nella duplice funzione significativa e regolativa, l'equanimità ovvero la capacità di mantenere uno stato emotivo stabile, una maggiore tollerabilità alle emozioni negative; così come il manifestarsi di comportamenti prosociali (gentilezza, empatia, compassione). Da questi presupposti nasce l'idea di proporre due percorsi Mindfulness destinati a contesti ed età differenti, una Scuola Primaria (Pascoli-I.C Petteni) con due classi quinte e una Scuola dell'Infanzia con bambini di 4 e 5 anni, lo scopo principale delle esperienze è stato quello di insegnare la pratica meditativa Mindfulness attraverso un approccio esperienziale e ludico. Partendo dall'osservazione del contesto e dall'analisi dei bisogni dei bambini, gli obiettivi posti sono stati diversi: promuovere le abilità cognitive (funzioni esecutive, attenzione, concentrazione, pianificazione, metacognizione); incrementare le caratteristiche psicologiche (consapevolezza, accettazione, non giudizio, empatia e gentilezza); riconoscere le emozioni in relazione agli eventi che le provocano (soprattutto per i più piccoli), promuovere strategie di regolazione emotiva; diminuire stati di ansia, irrequietezza, impulsività e migliorare le prestazioni scolastiche. Oltre al raggiungimento degli obiettivi indicati, l'esperienza si è posta come occasione per lo sviluppo della competenza sociale intesa come partecipazione efficace e costruttiva alla vita sociale e lavorativa; collaborazione e gestione dei conflitti; rispetto e ascolto delle opinioni altrui; confronto e dialogo come strumenti per la partecipazione alla vita democratica (*dalle Indicazioni Nazionali Ministeriali 2012*). Le metodologie utilizzate prevalentemente durante il percorso sono state la discussione collettiva, il role-play (drammatizzazione), il gioco, il lavoro di gruppo/a coppie, il debriefing (momento di riflessione e ricostruzione dell'esperienza svolta), la rappresentazione grafica (disegni), la lettura e l'esplorazione sia del corpo che dell'ambiente esterno. Per quanto riguarda il percorso alla **scuola dell'infanzia**, i focus sono stati: emozioni, sensazioni, corpo (yoga) e la Mindfulness, sfondo integratore di tutta l'esperienza. Le prime attività realizzate negli incontri erano legate alla sfera emotiva (riconoscimento, espressione, consapevolezza e gestione delle emozioni primarie: paura, tristezza, rabbia e gioia), già a partire dalla rabbia è stata introdotta una piccola meditazione e quindi il lavoro sulla Mindfulness (respiro e consapevolezza) che è stato portato avanti nelle attività successive in cui l'attenzione si è focalizzata maggiormente sulla percezione sensoriale e sul rapporto con il corpo. Riportiamo alcune foto significative del percorso.

I personaggi Gioia e Tristezza



Letture di rabbia



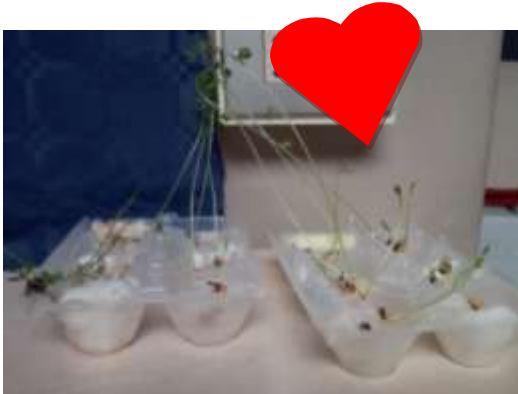
Pozioni della calma



Calendario delle emozioni



Semi delle emozioni



Meditazione delle nuvole



**Alla scoperta del pane:
manipolazione e creazione del pane**



Alla **scuola primaria** invece il progetto è iniziato chiedendo direttamente ai bambini che cosa fosse la Mindfulness, si è lavorato molto sulla pratica di consapevolezza corpo e respiro con l'aiuto del suono della campana tibetana suonata dai bambini all'inizio e al termine dell'incontro per favorire la centratura; le meditazioni proposte sono state varie (meditazione della caramella, meditazione camminata, meditazione delle bolle di sapone, body scan, meditazione dei sassolini). Focus del percorso è stato il respiro, in un'attività ad esempio i bambini sono stati invitati a disegnare un posto che per loro rappresentava una fonte di sicurezza e pace, l'idea era che questo luogo avrebbe potuto essere richiamato alla mente ogni volta che i bambini lo avrebbero desiderato attraverso l'ascolto del proprio respiro. Nella seconda metà del percorso si è parlato di emozioni, dai vissuti dei bambini sono emerse principalmente tre emozioni disturbanti: rabbia, ansia e tristezza. Si è deciso quindi di lavorare su queste tre emozioni invitando i bambini ad esprimersi con la scrittura ed il disegno in merito ai loro vissuti di rabbia, ansia e tristezza. Molto importante è stato anche il lavoro sull'essere gentile, è stato esplorato come utilizzare gli insegnamenti della Mindfulness durante i momenti di presa in giro da parte di una persona verso un'altra, una situazione ricorrente in classe messa in luce dall'insegnante.

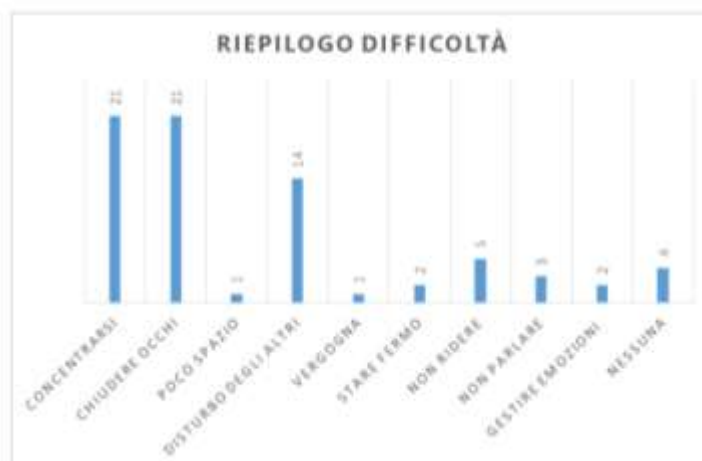
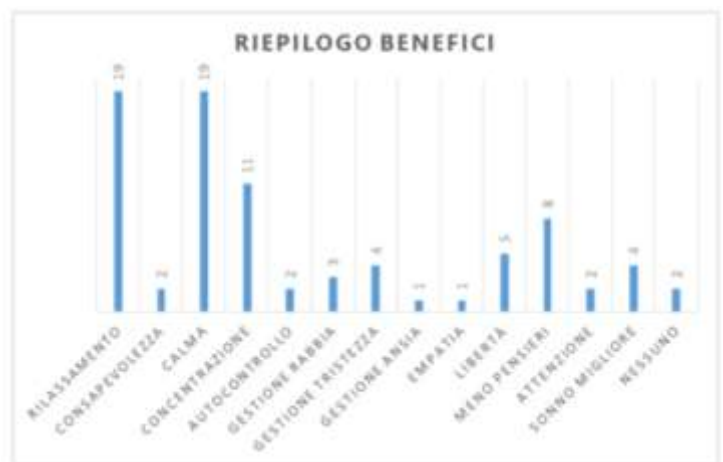
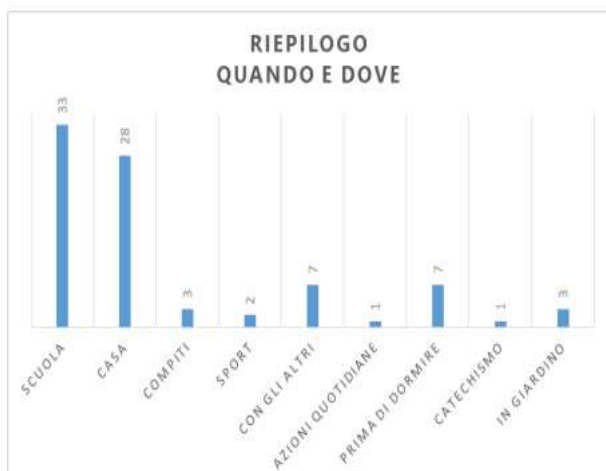
Ecco qualche stralcio di documentazione del percorso:

Il proprio posto sicuro

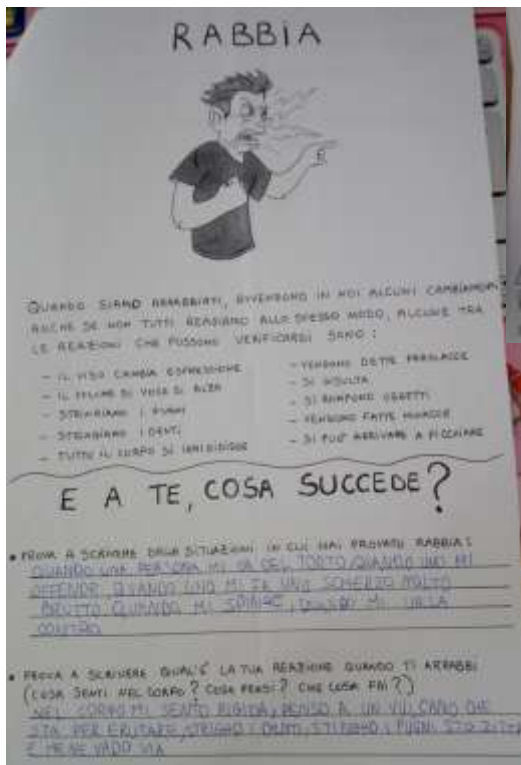


Questionario di metà percorso: i bambini rispondo ad alcune domande

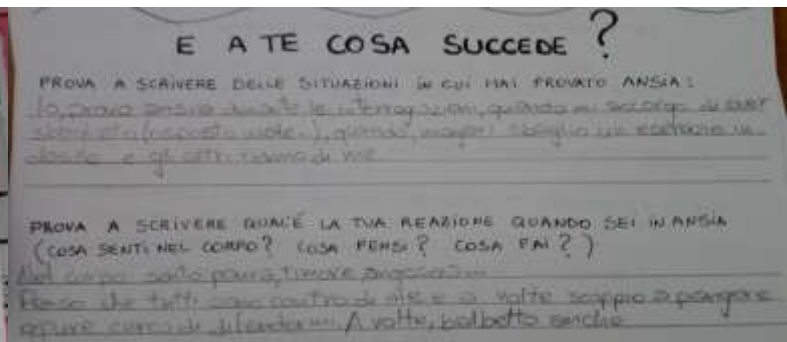
- 1) Quando e dove pratici la Mindfulness?
- 2) Quali sono i benefici e quali le difficoltà?



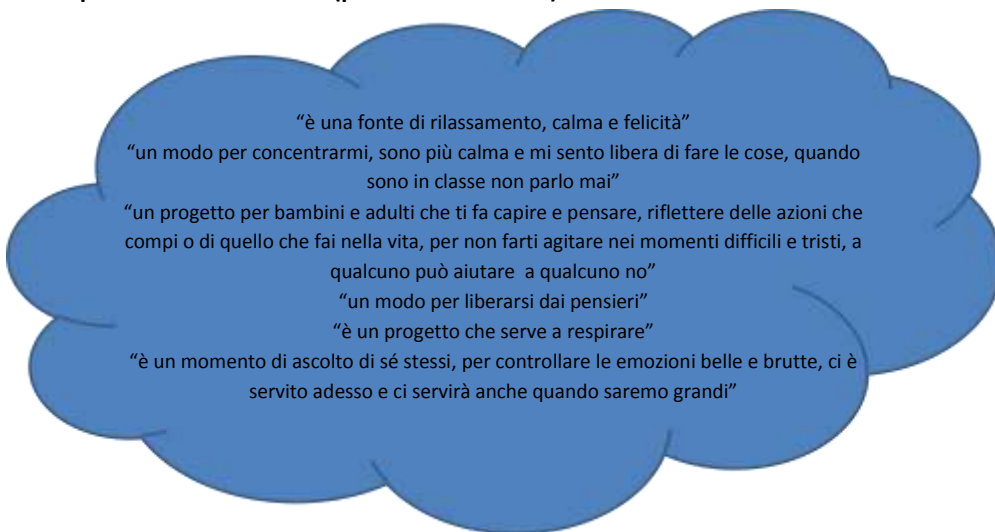
Vissuti di rabbia



Vissuti di ansia



Cosa è per me la Mindfulness (parole dei bambini)



Traguardi raggiunti a percorso concluso: le risposte dei bambini...

