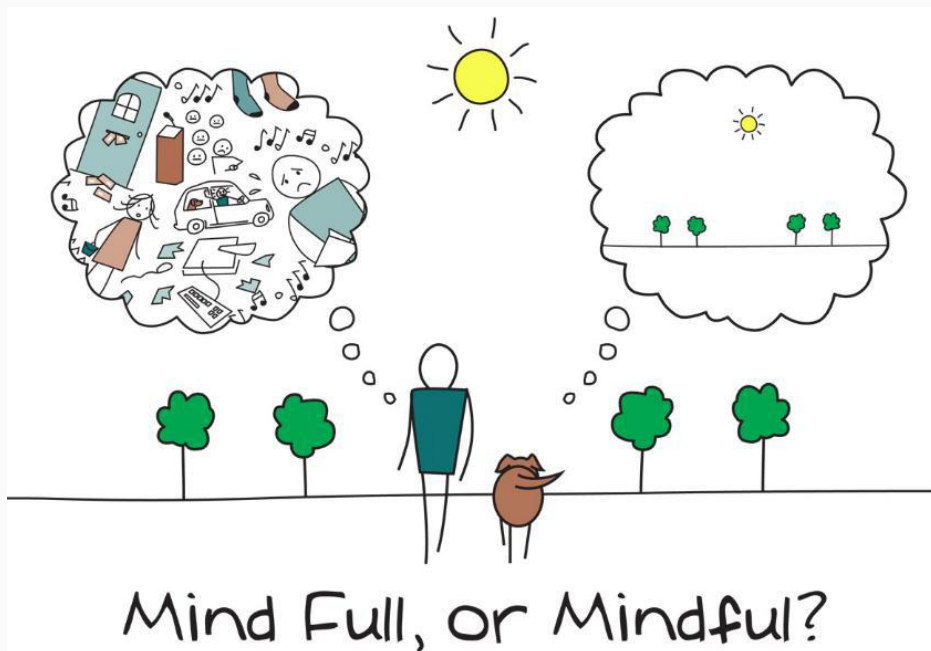




Centro Counseling Integrato

# PERCORSO MINDFULNESS A SCUOLA



Centro Counseling Integrato, via Ivaticelli 6 - 24020 Scanziano (BG)

Tel: 035656258 Cell: 3487754747

[www.centrocounselingintegrato.it](http://www.centrocounselingintegrato.it)

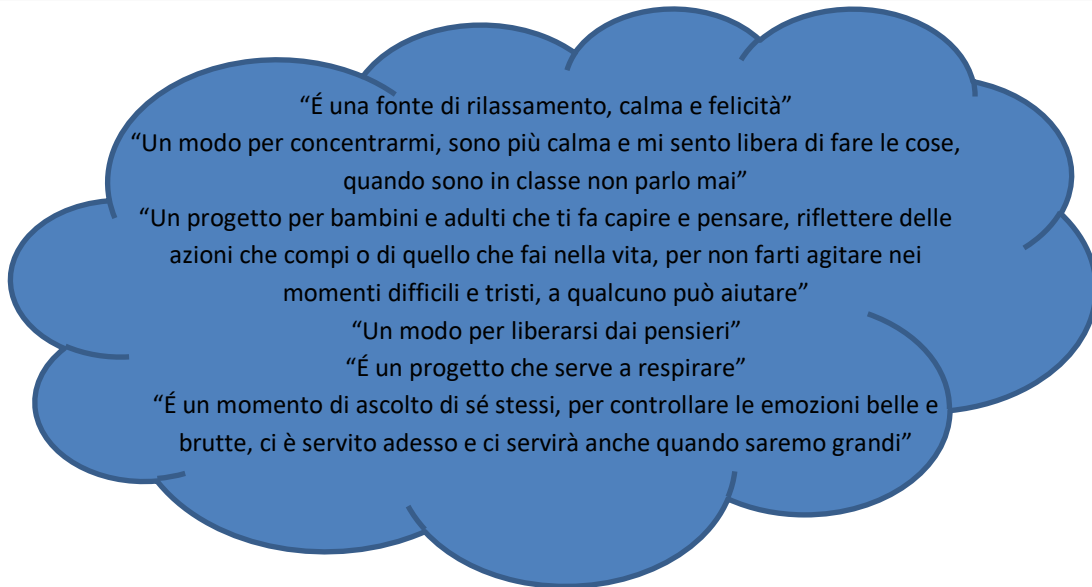
[info@centrocounselingintegrato.com](mailto:info@centrocounselingintegrato.com)



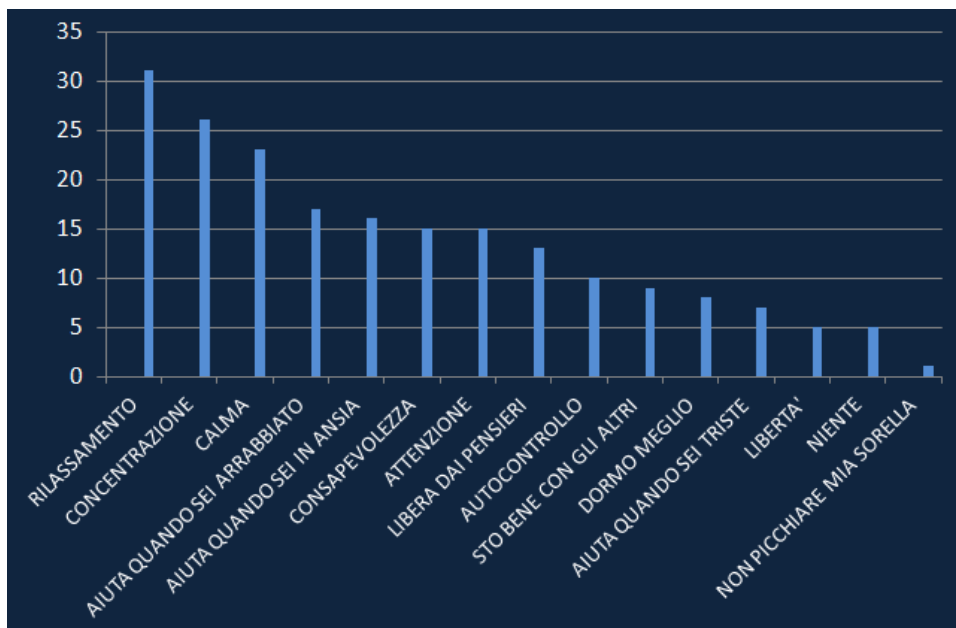
## La parola ai bambini

Dal momento che i protagonisti dei percorsi mindfulness proposti a scuola sono bambini dai 5 ai 10 anni, pensiamo sia utile, per dare un'idea del tipo di lavoro svolto, condividere le parole e le riflessioni autentiche da loro raccolte insieme alle immagini degli elaborati/strumenti realizzati durante i precedenti percorsi.

### Condivisione di pensieri: cosa è per me la mindfulness? (età 9 anni)



### Istogramma rappresentativo delle risposte date dai bambini, all'interno di un questionario proposto al termine del percorso, alla domanda “A cosa mi è servita la mindfulness?” (età 9 anni)



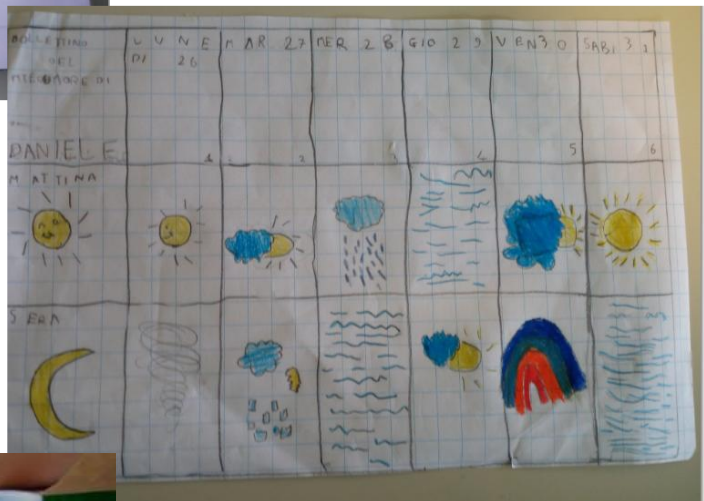


## Attività realizzate con i bambini all'interno del "Percorso mindfulness" (età 6/7 anni)



Il quaderno del mondo interiore: scrittura spontanea di pensieri riguardanti le attività proposte e rappresentazioni grafiche.

Il meteoemore: prendiamo del tempo nel corso della giornata per ascoltare il nostro meteo interiore e prenderne nota.



La bottiglietta della calma: utilizziamo questo strumento per allenarci a ritornare al respiro in situazioni emotivamente forti.

Alcune riflessioni tratte dall'intervista ai bambini sull'efficacia dell'utilizzo della "bottiglietta della calma"

*L. "Quando sono arrabbiato, ma al livello massimo, prendo la bottiglietta e poi faccio anche il respiro perché sono talmente arrabbiato che devo usare tutte e due. La bottiglietta l'ho fatta vedere sia alla mamma che al papà, il respiro lo faccio sempre da solo, preferisco farlo da solo, così mi sento più al sicuro".*

*C. "Io l'ho usata a scuola perché era il nostro turno di giocare con la palla e invece quelli della A l'hanno presa e allora mi sono arrabbiato e ho preso la bottiglietta della calma, l'ho mossa e ho guardato i brillantini che cadevano. Anche a casa quando litigo con i miei fratelli faccio sempre così con la bottiglietta, guardo e poi respiro"*

*A. "Un giorno mi è capitato che ero arrabbiato e mi sono detto dentro di me - calma - e piano piano ho respirato"*



Centro Counseling Integrato

*N. "Una volta ho usato la bottiglia quando ho fatto un sogno brutto quando dormivo, ho preso la bottiglia e l'ho agitata e poi mi sono messo a letto e sono riuscito a dormire tranquillo"*

Alcune risposte alla domanda "Hai imparato qualcosa di importante per te in questo percorso?" tratte dall'intervista al termine del percorso mindfulness.

*H. "In questo percorso ho imparato ad essere un po' calma, ad aspettare un pochino che dopo ti passa, la rabbia ad esempio".*

*G. "Sulle emozioni ho scoperto che quando è triste, uno può darti un disegno per farti sentire più felice oppure giocare con lui".*

*A. "Ho imparato che la rabbia può essere tua amica e anche che tutte le emozioni servono a qualcosa, anche la paura, le emozioni non è che le brutte sono inutili servono tutti per farci imparare qualcosa, ad esempio anche per la paura possiamo provare ad affrontarle e dire le cose che ti fanno paura, con calma...però a volte io non ci riesco".*

*S. "I pensieri sono una cosa bella e poi se qualcuno dice tipo ehm, se qualcuno, se tipo tu non ci riesci a fare qualcosa, la mamma o la maestra ti dice che ti aiuta, e tu pensi che ce la puoi fare e così si risolve".*

#### **Attività realizzate con i bambini all'intero del percorso "Primi passi con la mindfulness" (età 5 anni)**



L'orto delle qualità: seminiamo i semi delle qualità che caratterizzano i nostri compagni.



L'orologio delle emozioni: come stiamo in questo momento?

Centro Counseling Integrato, Via Marconi n°8 – 24020 Scanzorosciate (BG)

Tel: 035656258 Cell: 3487754747

[www.centrocounselingintegrato.it](http://www.centrocounselingintegrato.it)

[info@centrocounselingintegrato.com](mailto:info@centrocounselingintegrato.com)



## Che cosa è la mindfulness?

La mindfulness è riconducibile ad una qualità della mente che può essere coltivata e sviluppata, essa indica l'intenzione e la capacità di portare **attenzione**, intesa come **consapevolezza focalizzata della mente e del cuore**, in modo **non giudicante** al **momento presente** attraverso la propria **esperienza psicocorporea**. La mindfulness pone le sue radici nella millenaria tradizione delle pratiche meditative buddhiste, tuttavia si tratta di una pratica universale e quindi professabile indipendentemente dalla propria religione; la **meditazione**, nelle sue diverse forme, unitamente al **respiro** ne sono gli strumenti principali. Attraverso la pratica entriamo in uno stato di presenza mentale e nell'esperienza di essere **osservatori** esterni rispetto a ciò che accade nella nostra mente e nel nostro corpo permettendoci di conoscere cosa stiamo sperimentando nel momento esatto in cui lo proviamo, senza esserne identificati o travolti. Oggi più che mai il focus sul presente è fondamentale per il nostro benessere, ciò che in quest'epoca accade sempre di più infatti, sia in età adulta che infantile, è di vivere ritmi serrati e condizioni di "multitasking" in cui siamo proiettati nel passato e nel futuro, ciò determina una condizione di inconsapevolezza che può generare stati di distrazione, insoddisfazione, stress, sofferenza e patologie.

## Perché mindfulness con i bambini?

Essere consapevoli rappresenta quindi un fattore importante per uno sviluppo sano e armonioso, gli studi delle **neuroscienze** testimoniano oggi come i **benefici** che emergono dalla pratica della Mindfulness siano numerosi non solo con gli adulti ma anche con i bambini; dagli anni 2000 la pratica meditativa di mindfulness si è diffusa, a partire dall'ambito medico e psicoterapeutico, all'interno di contesti educativi (Stati Uniti, Canada, Paesi Bassi, solo recentemente in Italia) con lo scopo di creare una forma di educazione all'attenzione e alla consapevolezza con programmi come Wake up School, Innerkids e Mindfulschool.

La scuola è il contesto all'interno del quale molti bambini trascorrono la maggior parte del loro tempo e il gruppo classe risulta essere un luogo elettivo dove proporre la pratica, per verificarne gli effettivi benefici sia a livello individuale che gruppale. Il valore aggiunto che la mindfulness ci permette di portare a scuola è la possibilità di **rallentare**, nutrirci di **consapevolezza** e presenza godendo di un **tempo di ascolto, di attesa, di ricerca e scoperta, di riflessione, un tempo che sia rispettoso dei tempi di tutti**. La mindfulness è una **pratica inclusiva** poichè coinvolge tutti indistintamente, in un tempo e in un luogo, "qui e ora", ciascuno con i propri limiti e risorse; implica molteplici linguaggi ed è inoltre uno strumento portatore di benessere e di supporto alle difficoltà. Essa permette infatti di sviluppare e potenziare capacità funzionali all'apprendimento come **attenzione** (flessibile e sostenuta), **attivazione della memoria**, **flessibilità cognitiva**, **capacità metacognitive di riflessione e pianificazione**. La pratica inoltre consente ai bambini di coltivare la capacità personale e collettiva di **resilienza** necessaria per interfacciarsi agli ostacoli che emergono nel complesso processo di apprendimento; costituito non solo dalla dimensione cognitiva ma anche metacognitiva, emotiva e relazionale. La mindfulness, come pratica metacognitiva individuale ma con una ricaduta nell'interazione sociale, permette di agire sui fattori costruttori di resilienza (autoefficacia e autodeterminazione scolastica e autoregolazione comportamentale) poichè ci permette di essere consapevoli del percepito e del presente, di pensare sul pensare, per modificare un contesto, predisponendoci ad una minore reattività negativa e ad una maggiore attenzione all'altro attraverso l'**ascolto empatico ed autentico** della sua condizione (**perspective taking**). La pratica offre spazio ai bambini per percepire e sviluppare la **fiducia in sé stessi**, la propria **autonomia**, affermandosi nel rispetto degli altri e sviluppando **autocontrollo** e un senso di responsabilità per le proprie azioni; essa può offrire, specialmente a coloro che presentano problemi comportamentali di ostacolo alla creazione di relazioni positive con i pari (disturbo, aggressività, atteggiamenti evitanti, disattenzione, scarsa autoregolazione), uno **strumento di autoregolazione emotiva, cognitiva e comportamentale incluso nella quotidianità scolastica**. Ciò favorisce la comparsa di **comportamenti pro-sociali** (cooperazione, responsabilità, rispetto delle regole condivise, soluzione negoziata dei conflitti) alla base della costruzione di quello che pedagogicamente definiamo "clima sociale positivo".





### Obiettivi generali

- Promuovere le **abilità cognitive** (funzioni esecutive, attenzione, concentrazione, pianificazione)
- Promuovere le **competenze metacognitive** di riflessione e autovalutazione
- Incrementare alcune **caratteristiche psicologiche** (consapevolezza, accettazione, non giudizio, empatia e gentilezza)
- Promuovere il **riconoscimento**, la **comprensione** e l'uso di strategie di **regolazione emotiva** per il raggiungimento di un maggiore equilibrio emozionale (ridurre stati di ansia, irrequietezza, impulsività)
- Incentivare la creazione di un **contesto accogliente ed inclusivo**

### Competenze

In riferimento alle otto **competenze chiave europee** (Indicazioni Nazionali 2012):

- **Competenze sociali e civiche:** competenze personali, interpersonali e interculturali che si concretizzano nei comportamenti che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale (rispetto delle regole, ascolto delle opinioni altrui, dialogo e risoluzione dei conflitti).
- **Consapevolezza ed espressione culturale:** espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in un'ampia varietà di mezzi di comunicazione e linguaggi.
- **Comunicazione nella madrelingua:** capacità di esprimere e interpretare concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta e di interagire adeguatamente e in modo creativo sul piano linguistico all'interno del contesto.
- **Imparare a imparare:** acquisire consapevolezza del proprio processo di apprendimento e dei propri bisogni, identificazione delle opportunità disponibili e capacità di sormontare gli ostacoli per apprendere in modo efficace; acquisizione, elaborazione e assimilazione di nuove conoscenze e abilità, a partire dalle preconcoscenze, applicandole in contesti al di fuori della scuola.

### Modalità e Metodologie

La mindfulness viene proposta attraverso un approccio attivo, esperienziale e ludico. Le attività vengono progettate e contestualizzate a seconda dell'età dei bambini e dei loro bisogni. Il percorso prevede:

- Momenti di **meditazione formale** (meditazione camminata, body scan, meditazione da seduti agganciata al respiro e all'esplorazione dei sensi e del mondo interiore)
- **Attività di grande o piccolo gruppo** che prevedono la realizzazione di **strumenti concreti** e "a misura di bambino" volti a favorire l'esperienza e l'acquisizione della pratica mindfulness (la bottiglia della calma, il meteo-umore, il cartellone delle emozioni, la semina delle qualità)
- **Gioco e movimento**
- Condivisione nel **circle time**: il cerchio come strumento per la condivisione delle idee, la valorizzazione del pensiero di ciascuno, il rispetto delle regole sociali e la percezione del gruppo classe.
- **Debriefing** (momenti di riflessione e ricostruzione dell'esperienza svolta)
- **Rappresentazione grafica**
- **Role play** (drammatizzazione)
- **Lettura** partecipata di albi illustrati e storie



### Focus

La mindfulness, essendo una pratica interdisciplinare, può essere integrata al percorso didattico e disciplinare svolto durante l'anno. I focus previsti all'interno dei percorsi da noi svolti hanno interessato in particolar modo l'italiano, le scienze e l'educazione motoria in riferimento a:

- **Mondo emotivo (pensieri, umore ed emozioni)**
- **Sensorialità**
- **Corpo e respiro**

### Tempi e Spazi

Il percorso con i bambini può essere strutturato in un numero di **incontri settimanali da definire** (minimo 7 con possibilità di proseguire). Gli incontri si svolgono con l'intera classe e in presenza all'insegnante/ alle insegnanti di classe per permettere una migliore gestione delle attività e delle necessità dei bambini. La **durata** prevista per ogni incontro è di **un'ora e mezza** circa per consentire a tutti dei tempi distesi di lavoro. È possibile organizzare un **incontro iniziale di presentazione** tra operatore ed insegnanti al fine di far conoscere e sperimentare concretamente la pratica ai docenti e permettere all'operatore di avere una prima conoscenza della classe e dei bisogni dei bambini con i quali verrà svolto il percorso.

Al termine del percorso è previsto un **incontro di restituzione** tra operatori e team docenti di classe al fine di condividere traguardi raggiunti e difficoltà emerse. Questo momento di feedback può essere allargato alla partecipazione di tutti i docenti della scuola.

**Le attività sono adattabili all'ambiente a disposizione:** sezione, atrio/palestra/spazi all'aperto per attività corporee e di movimento.

### Costi

Il costo per ogni incontro è di **40€ netti**, l'incontro di presentazione e restituzione sono gratuiti.