Motus Mundi
Centro per la Mindfulness

LA MINDFULNESS entra a SCUOLA: *Educare alla consapevolezza*

Introduzione	*I bambini sono il nostro più grande tesoro. Questo tesoro è racchiuso in loro e alcune volte così bene che, per emergere, ha bisogno di essere scoperto. Il nostro compito in quanto genitori, educatori, insegnanti, esseri umani è quello di guidarli nella scoperta di quanto più prezioso è in loro, della loro innata ricchezza e innato splendore. Il ché non consiste tanto nel coltivare l'abilità di svolgere questa o quella attività, quanto nella capacità di comprendere, di scegliere saggiamente, di coltivare le risorse interiori che permetteranno loro di crescere e di vivere pienamente e consapevolmente la loro vita. Tratto dalle parole di Saki Santorelli – Direttore del Center for Mindfulness in Medicine Health Care and Society dell'Università del Massachusetts.* Come poter sostenere i nostri bambini in questo processo, che talvolta si presenta lungo e faticoso? La "Mindfulness" ci aiuta in questo. Cosa significa "Mindfulness"? Attenzione, concentrazione, presenza. Facoltà che i bambini possiedono naturalmente ma che crescendo vanno a diluirsi o addirittura a perdersi a causa di abitudini poco stimolanti e delle tendenza della mente a pensare al passato o a fantasticare del futuro – passato, futuro dove risiedono rimpianti, ansie, paure, preoccupazioni, ecc. Nel momento presente c'è solo consapevolezza! Il termine mindfulness si riferisce a quella naturale capacità umana che ci permette di essere presenti ed attenti al nostro vivere, momento per momento, in modo intenzionale e non giudicante, e rappresenta una risorsa irrinunciabile per la vita di ogni persona. Avvicinare anche i più piccoli, soprattutto in questo tempo caratterizzato da una realtà frammentata e disomogenea, alle pratiche di consapevolezza, in forma ludica e piacevole, aiuta a familiarizzare con una dimensione nuova, e tutta da esplorare, di contatto con il proprio spazio interiore, con se stessi. Durante la pratica di "mindfulness", si insegna ai bambini che con questa parola intendiamo **"il prestare attenzione con gentilezza e curiosità".** Quando si pone tutta la propria attenzione per esempio ad ascoltare o ad osservare qualcosa, in quel momento si sta ascoltando o osservando con consapevolezza. Con maggiore pratica si può imparare a portare questa attenzione gentile e consapevole a tutte le attività della propria vita: mangiare, parlare, camminare, leggere, giocare, ascoltare la lezione, ecc.
Attenzione ed età evolutiva	L'attenzione è una delle funzioni umane più importanti; è fondamentale in tutti gli ambiti cognitivi ma soprattutto nell'apprendimento e nell'educazione. Secondo Michael Posner, (illustre neuroscienziato cognitivo, docente di Psicologia all'Università dell'Oregon e noto per le sue ricerche nel campo dell'attenzione) in ognuno di noi coabitano tre sistemi attentivi: ➢ il sistema di allerta; ➢ il sistema di orientamento; ➢ l'attenzione esecutiva. Mentre il sistema di allerta e quello di orientamento si attivano in ognuno di noi in modo normalmente spontaneo, l'attenzione esecutiva, che ci permette di

	mantenere *volontariamente* la concentrazione su un determinato compito per un certo periodo di tempo, si sviluppa gradualmente grazie all'interazione sinergica fra componenti neurobiologiche, relazionali ed educative. E' proprio l'attenzione esecutiva che viene attivata con la pratica della mindfulness. Infatti, attraverso ricerche e studi si è evidenziata una maggiore attivazione del lobo prefrontale in quei soggetti che la praticano. Ciò significa che i bambini che praticano la mindfulness sviluppano più facilmente e in maniera più consistente questo tipo di attenzione e lo manifestano attraverso la capacità di fermarsi, di non essere distratti da stimoli irrilevanti, di portare a termine un compito, ecc. La pratica di mindfulness aiuta anche ad avere un rapporto consapevole e sereno con il proprio corpo, prevenendo l'insorgere di forme di negazione o di emulazione di modello stereotipati.
La mindfulness entra a scuola!	Mindful School è uno specifico programma di mindfulness per le scuole, volto a favorire lo sviluppo dei fondamenti della mindfulness nell'età dello sviluppo. A livello educativo, coltivare la consapevolezza è essenziale per lo sviluppo dell'attenzione, della comprensione ad un livello cognitivo ed emotivo, della coscienza del proprio corpo e della sua coordinazione, della relazione con gli altri bambini e gli adulti. Il nostro sistema scolastico si basa su una forte componente di competitività e sulla prestazione, lasciando poco spazio all'esplorazione del proprio mondo interiore e all'apprendimento socio-emotivo, causando spesso l'insorgere di momenti di ansia, agitazione e stress. Anche in questi casi la consapevolezza è un valido strumento per aiutare i bambini a ritrovare pace con se stessi e con il mondo circostante, benessere, senso di sicurezza e tanta gioia. Il vivere una dimensione di maggiore sicurezza interiore e in armoniosa connessione con le altre persone e l'ambiente permetterà ai bambini di sviluppare i propri specifici talenti con serenità e autenticità.
Finalità	• Stimolare gli alunni a coltivare un'attitudine proattiva nei confronti di se stessi e degli altri. • Familiarizzare con le pratiche di mindfulness al fine di porre le prime basi per crescere sereni e allo stesso tempo consapevoli e responsabili
Obiettivi	• Aumentare i tempi di attenzione e potenziare la memoria. • Imparare a riconoscere e ad esprimere le emozioni. • Sviluppare il pensiero creativo, l'empatia e la gentilezza.
Programma	Il percorso prevede una serie di attività, da svolgersi all'interno della classe e/o in uno spazio più ampio (salone, palestra o giardino), per consentire ai bambini e agli insegnanti di vivere esperienze significative apprendendo i concetti chiave della consapevolezza e sperimentando su se stessi i relativi benefici a livello personale e di gruppo classe. Per gli alunni della scuola primaria, si propongono 8 incontri della durata di 40 minuti ciascuno con cadenza settimanale, per un periodo di 8 settimane. Il percorso è strutturato e allo stesso tempo flessibile poiché può essere adattato alle varie esigenze delle classi coinvolte.

Come è strutturato il programma	1. Mindful body e ascolto consapevole. 2. Consapevolezza del respiro; movimenti di yoga 3. Heartfulness – donare pensieri gentili. 4. Consapevolezza del corpo; movimenti di yoga 5. Heartfulness – generosità; guardare consapevolmente 6. Fare merenda con consapevolezza 7. Consapevolezza delle emozioni 8. Passi consapevoli; movimenti di yoga Al termine di ogni incontro gli alunni riceveranno una scheda da colorare e/o completare in modo tale da poter riflettere sull'esperienza fatta. Di volta in volta le schede verranno raccolte nel Quaderno della Mindfulness quale testimonianza del lavoro svolto.
Insegnante del corso	Anna Lucarelli, laureata in Lingue e Letterature Straniere Moderne, abilitata all'insegnamento della lingua inglese e specializzata nell'integrazione scolastica degli alunni con disabilità. Dopo un periodo di insegnamento presso la Scuola Steineriana di Padova, da oltre dieci anni lavora come insegnante di sostegno presso istituti superiori di istruzione di Padova. In seguito all'interesse personale nei confronti dello Yoga e di altre discipline volte allo sviluppo di consapevolezza, ha approfondito le proprie conoscenze e acquisito nuove competenze attraverso il training di formazione per la conduzione del programma MBSR (corso per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness) presso il Centre for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society dell'Università del Massachusetts. Ha completato il training di formazione: "Teach Mindfulness to YOUTH" – Mindful Schools. Ha seguito il corso "Sitting Still Like a Frog" Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents) di Eline Snel. Ha curato la traduzione dei volumi: Mindfulness per Principianti di Jon Kabat-Zinn, Mimesis Edizioni 2014. e Guarisci te stesso- Lezioni di Mindfulness di Saki Santorelli, Raffaello Cortina 2015. Pratica costantemente Yoga e meditazione di consapevolezza.
Ente promotore	Motus Mundi Centro per la Mindfulness è l'unico centro italiano affiliato CommonGood™ al CFM Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, dipartimento di medicina della Medical School, University of Massachusetts, fondato dal prof. Jon Kabat-Zinn. Motus Mundi è stato il primo centro ad essere affiliato al CommonGood™, il network del CFM dedicato a centri e istituzioni pubbliche che garantiscono l'integrità dell'MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction Program. L'intento di Motus Mundi è quello di offrire la possibilità di sviluppare la mindfulness nella cura e nella salute, nella propria vita, al lavoro e nella società.
Tempi e modalità di svolgimento	In collaborazione con la scuola e con la maestra accogliente si definiranno la data di inizio del progetto e l'orario di svolgimento.