

LA MINDFULNESS entra a **SCUOLA: Educare alla consapevolezza**

<p><i>Introduzione</i></p>	<p>Tutti noi, in qualità di esseri umani, nel corso della nostra vita compiamo scelte consapevoli e ponderate per dare una direzione precisa alla nostra vita e relazionarci in modo adeguato agli eventi che accadono e alle persone che incontriamo. Tutti noi abbiamo il desiderio di vedere la realizzazione dei nostri più profondi desideri del cuore, ma forse più di una volta abbiamo avuto la sensazione di aver perso la rotta e di non sapere come fronteggiare gli improvvisi cambiamenti della vita e proseguire il nostro cammino in modo nuovo e costruttivo. Cosa fare in questi e altri casi in cui ci sentiamo smarriti, la nostra mente è annebbiata o è in preda alla rabbia? Può accadere a noi adulti ma anche ai nostri figli, nipoti o studenti.</p> <p>Abbiamo bisogno di strumenti nuovi!</p> <p>È possibile, infatti, aprire nella nostra mente porte nuove anche solo contemplando la possibilità che esistano maniere alternative di percepire le situazioni e che ci siano più opzioni di quelle che a prima vista possiamo scorgere. Attraverso la mindfulness, o consapevolezza attimo dopo attimo, si coltiva la capacità di prestare attenzione, intenzionalmente, al momento presente. Nel farlo stabiliamo un contatto sempre più intimo con la nostra vita e con tutto quello che ci offre.</p> <p>Di solito viviamo con il pilota automatico innestato, prestando attenzione solo selettivamente o a caso, dando per scontate molte cose importanti, o non notandole affatto, e giudichiamo tutto ciò che sperimentiamo formulando opinioni affrettate in base a ciò che ci piace o non ci piace, a ciò che vogliamo o non vogliamo. La pratica di mindfulness invece ci fornisce un mezzo potente e strutturato per prestare attenzione a qualunque cosa facciamo in ogni circostanza e per vedere oltre il velo delle sensazioni e dei pensieri automatici.</p> <p>La mindfulness trae origine dalle millenarie tradizioni meditative orientali e trova applicazione nel contesto occidentale in diversi ambiti tra cui quello medico, sanitario, educativo, sociale, ecc. Ci permette di attingere alla quiete presente in noi indipendentemente da ciò che stiamo facendo e da ciò che sta accadendo, usando la facoltà dell'attenzione. Non ha nulla a che vedere con l'attivare uno "stato speciale" in cui tutto appare diverso o migliore, in cui la mente si svuota o in cui si sopprimono i pensieri. Si tratta invece di un'osservazione sistematica e intenzionale a tutto il campo dell'esperienza o di qualche specifico elemento di essa.</p> <p>La consapevolezza appartiene a tutte le culture ed è veramente universale. Consiste semplicemente nel coltivare una maggiore attenzione consapevole, calma interiore e intuito che possiamo infondere direttamente al nostro modo di essere genitori, insegnanti e studenti.</p> <p>I genitori e gli insegnanti hanno le loro esigenze, i loro intendimenti e la loro vita, esattamente come gli studenti e i figli. Eppure molto spesso questi due mondi non si incontrano e nei momenti di maggiore tensione le relazioni si fanno più difficili e tutto scorre in modo meno fluido, portando a un inutile dispendio di energie e generando scontentezza reciproca.</p> <p>Le nostre vite sono intrecciate così come lo sono i nostri bisogni e i nostri propositi e solo lo sviluppo di una maggiore sensibilità e consapevolezza ci</p>
----------------------------	--

	<p>permetterà di acquisire una particolare qualità di presenza. In questo modo il nostro impegno di adulti nei confronti dei figli e degli alunni darà i frutti sperati.</p>
<p>Mindfulness ed età evolutiva</p>	<p>Cosa significa “Mindfulness”?</p> <p>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.</p> <p>L’ATTENZIONE</p> <p>L’attenzione è una delle funzioni umane più importanti e misteriose, 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • il sistema di allerta; • il sistema di orientamento; • l’attenzione esecutiva. <p>Il sistema di allerta si attiva in ognuno di noi in modo automatico quando si avverte un pericolo particolarmente forte o si vive un’esperienza particolarmente rischiosa. In questa situazione dal tronco dell’encefalo si sprigiona una sostanza chiamata noradrenalina, in grado di risvegliarci. Un improvviso spavento, l’ansia, lo stress possono attivare il sistema di allerta per brevi momenti oppure determinare una condizione psicofisica di tensione prolungata, causando disturbi del sonno, dell’alimentazione, o determinando stati di eccessiva preoccupazione e stanchezza.</p> <p>Il sistema di orientamento, che è relativo ad alcune aree del lobo parietale, responsabili della rappresentazione del corpo e della localizzazione degli oggetti nello spazio, collegate ad altre del lobo frontale responsabili invece del controllo dei movimenti oculari, ha il compito di esplorare l’ambiente in maniera automatica per cogliere la presenza di possibili informazioni significative sulle quali eventualmente concentrare la propria attenzione.</p> <p>Il terzo sistema riguarda l’attenzione selettiva che ci permette di mantenere volontariamente la concentrazione su di un compito. Le strutture nervose che sostengono questa funzione sono i lobi prefrontali e il neurotrasmettitore interessato è la dopamina. Si tratta di un sistema tipico dell’essere umano, che però non è presente sin dalla nascita, ma si sviluppa gradualmente grazie all’interazione sinergica fra componenti neurobiologiche, relazionali ed educative. È 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 gli studenti che praticano la mindfulness sviluppano più facilmente e in maniera più consistente questo tipo di attenzione.</p> <p>La mindfulness permette di rallentare il naturale, automatico, inconsapevole vagare della mente attraverso il tempo (ad esempio fantasticare sul futuro, o perdersi nei ricordi del passato) per poter tornare al presente ed essere attenti ad ogni istante della vita presente. Al contrario l’abitudine a viaggiare nel tempo</p>

	<p>può determinare una persistente condizione di assenza dal momento presente, dal qui ed ora. La pratica di mindfulness offre l'opportunità di disattivare questa modalità automatica.</p> <p>La pratica di mindfulness favorisce anche il divenire consapevoli del proprio corpo. Lo stile di vita dei nostri giorni e la nostra cultura facilitano lo sviluppo di rapporti squilibrati con il proprio corpo, portando soprattutto i giovanissimi a negarlo, nascondere, o a volerlo modificare secondo modelli stereotipati e estremi. Con la pratica di mindfulness si sviluppa un'attenzione consapevole e non giudicante verso il proprio corpo, e si stimola una dimensione di vita più equilibrata e armoniosa con se stessi e con gli altri, prevenendo così il rischio di incorrere in atteggiamenti patologici.</p> <p>Durante le esperienze di pratica mindfulness si attivano le aree parietali di rappresentazione del corpo nonché l'insula, una struttura cerebrale implicata nella regolazione del benessere fisico, del dolore, dell'affettività e della consapevolezza del sé.</p>
<p><i>Stato attuale della ricerca</i></p>	<p>Una delle ricerche più significative è quella svolta in concerto dalle Università di Exeter, Oxford e Cambridge con 522 ragazzi inglesi dai 12 ai 16 anni della scuola secondaria. Gli studenti sono stati divisi in due gruppi: il primo ha svolto il curriculum standard previsto dalla scuola e il secondo ha partecipato ad un programma di mindfulness della durata complessiva di nove settimane, con frequenza di una sessione a settimana. Alla fine del training, i risultati mostrano con evidenza significativa un abbassamento dei livelli di depressione e di stress e un aumento considerevole del benessere percepito.</p> <p>Altri studi mettono in evidenza che la mindfulness promuove la l'auto-riflessività e la calma, permette di migliorare la partecipazione in classe attraverso il controllo dell'impulsività e l'apprendimento sociale ed emotivo, alimentando i comportamenti pro-sociali e le relazioni sane (F. Didonna, I. Lovato e S. Rotondo in Manuale di Psicoterapia cognitiva dell'età evolutiva 2014). Altri benefici importanti studiati nell'età adolescenziale derivano dall'insegnamento dell'autoregolazione attenta (Bishop et al. 2004), e riguardano il miglioramento della reattività allo stress, lo sviluppo di risorse interne per l'autoregolazione dell'attenzione che conducono allo sviluppo di strategie di coping funzionali a ridurre e gestire l'ansia, a prevenire la depressione, alla gestione del dolore cronico, al miglioramento di disturbi psicosomatici (psoriasi, alopecia, fibromialgia), di disturbi alimentari e alla riduzione dei comportamenti di abuso di sostanze (Kabat-Zinn e Baer 2003; Bishop 2002).</p> <p>Nel complesso, pratiche di mindfulness che consistono nel coltivare in modo costante attenzione, consapevolezza, auto-compassione e gentilezza verso gli altri permettono ai giovani di rafforzare o far emergere capacità già presenti in loro, rendendole spendibili nei momenti della vita in cui è maggiore lo stress, il senso di incertezza, la delusione, la paura, ecc... "Queste abilità di vita costituiscono la base per la costruzione di relazioni di successo, a cominciare da se stessi" (Myla e Jon Kabat-Zinn 2013)</p>
<p><i>La mindfulness entra a scuola!</i></p>	<p>Mindful School è uno specifico programma di mindfulness per le scuole, volto a favorire lo sviluppo dei fondamenti della mindfulness nell'età della preadolescenza, al fine di offrire agli studenti degli strumenti semplici e allo stesso tempo efficaci per affrontare questo momento di passaggio,</p>

	<p>caratterizzato da molteplici rischi e risorse, che porterà alla costruzione di un'identità adulta per la quale è opportuno gettare basi solide.</p> <p>Il nostro sistema scolastico basato su una forte componente di competitività e sulla prestazione lascia poco spazio all'esplorazione del proprio mondo interiore e all'apprendimento socio-emotivo, causando spesso l'insorgere di momenti di ansia, agitazione e stress, o di fragilità della sfera psicologica. Il percorso di mindfulness mira quindi a colmare questa lacuna e a prevenire il disagio.</p>
<i>Età</i>	Dagli 11 ai 14 anni
<i>Obiettivi</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé: consapevolezza emotiva, conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza, fiducia in se stessi. • Padronanza di sé: autocontrollo, coscienziosità, flessibilità, apertura. • Motivazione: spinta alla realizzazione, impegno, ottimismo. • Empatia: comprensione degli altri, altruismo, interconnessione. • Abilità sociali: comunicazione, costruzione di legami, gestione dei conflitti, assertività.
<i>Programma</i>	<p>Il Mindful School Curriculum è un programma strutturato che, al contempo, offre il vantaggio di essere adattabile alle specificità di ogni classe. Attraverso attività proposte agli alunni mediate un approccio e un linguaggio adatti alla loro fascia d'età, gli alunni insieme all'insegnante accogliente hanno l'opportunità 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.</p>
<i>Come è strutturato il programma</i>	<p>Il percorso consiste in 8 incontri della durata di 1 ora ciascuno. La struttura del programma prevede che ogni incontro sia focalizzato su un tema specifico:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere le emozioni; rispondere versus reagire. 2. Consapevolezza del respiro – trovare la propria stabilità. 3. La consapevolezza dell'altro: siamo tutti interconnessi. 4. Sensazioni e pensieri: mi piace/non mi piace; consapevolezza nel mangiare. 5. Giudizio: la consapevolezza del corpo. 6. Come funziona la mente: allenare l'attenzione. 7. Divenire consapevoli dei propri pensieri e delle proprie emozioni; affrontare lo stress. 8. Heartfulness – rispetto e gratitudine verso se stessi e verso gli altri. <p>Al termine di ogni incontro gli alunni riceveranno del materiale cartaceo per favorire una riflessione personale sull'esperienza fatta. Le schede verranno raccolte nel Quaderno della Mindfulness quale testimonianza del lavoro svolto.</p>
<i>Insegnante del corso</i>	<p>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.</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Pratica costantemente Yoga e meditazione di consapevolezza.</p>
<p><i>Ente promotore</i></p>	<p>Motus Mundi Centro per la Mindfulness è il centro italiano ufficialmente 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.</p> <p>Motus Mundi è stato il primo centro ad essere affiliato al CommonGood™, il network del CFM dedicato a centri e a istituzioni pubbliche che garantiscono l'integrità dell'MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction.</p> <p>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.</p>
<p><i>Tempi e modalità di svolgimento</i></p>	<p>In collaborazione con la scuola e con la maestra accogliente si definiranno la data di inizio del progetto e l'orario di svolgimento.</p>