

# Mindfulness educativa in classe: la ripartenza post Covid-19 come memoria emotiva, consapevolezza e valorizzazione di ciascuna presenza

SOFIA DAL ZOVO

FORMATRICE EDUCATIVA, RICERCATRICE

[sofiadalzovo@gmail.com](mailto:sofiadalzovo@gmail.com)

# La Mindfulness entra a Scuola: perché?



**AMO PENSARE ALLA CONSAPEVOLEZZA  
SEMPLICEMENTE COME L'ARTE DI VIVERE PRESENTI A  
SE' STESSI**



# *Mindfulness e Inclusione scolastica*

↵ Pratica  
dell'accoglienza  
di ogni aspetto  
di noi.

≈ Ascolto  
Attenzione  
Accettazione  
Presente

∞ Fare spazio così  
com'è e a  
quella che è la  
vita.  
  
Qui ed ora  
come  
possibilità.

# Il caso della Val Seriana durante il Covid-19

- Stress emotivo e sociale
- Incertezza e paura
- Ospedali al collasso
- Malati in famiglia
- Elevata mortalità nel territorio bergamasco (6.238 morti dal 20 febbraio al 31 marzo)
  
- Alcuni alunni “lost”
- Disuguaglianze sociali ed economiche

# Il Caso dell'Alta Val Seriana dopo il Covid-19

**INTERRUZIONE**

- RELAZIONE
- PRESENZA

**STALLO**

- RIPENSAMENTO
- ATTESA

**RIPRESA**

- CAMBIAMENTO
- RESILIENZA

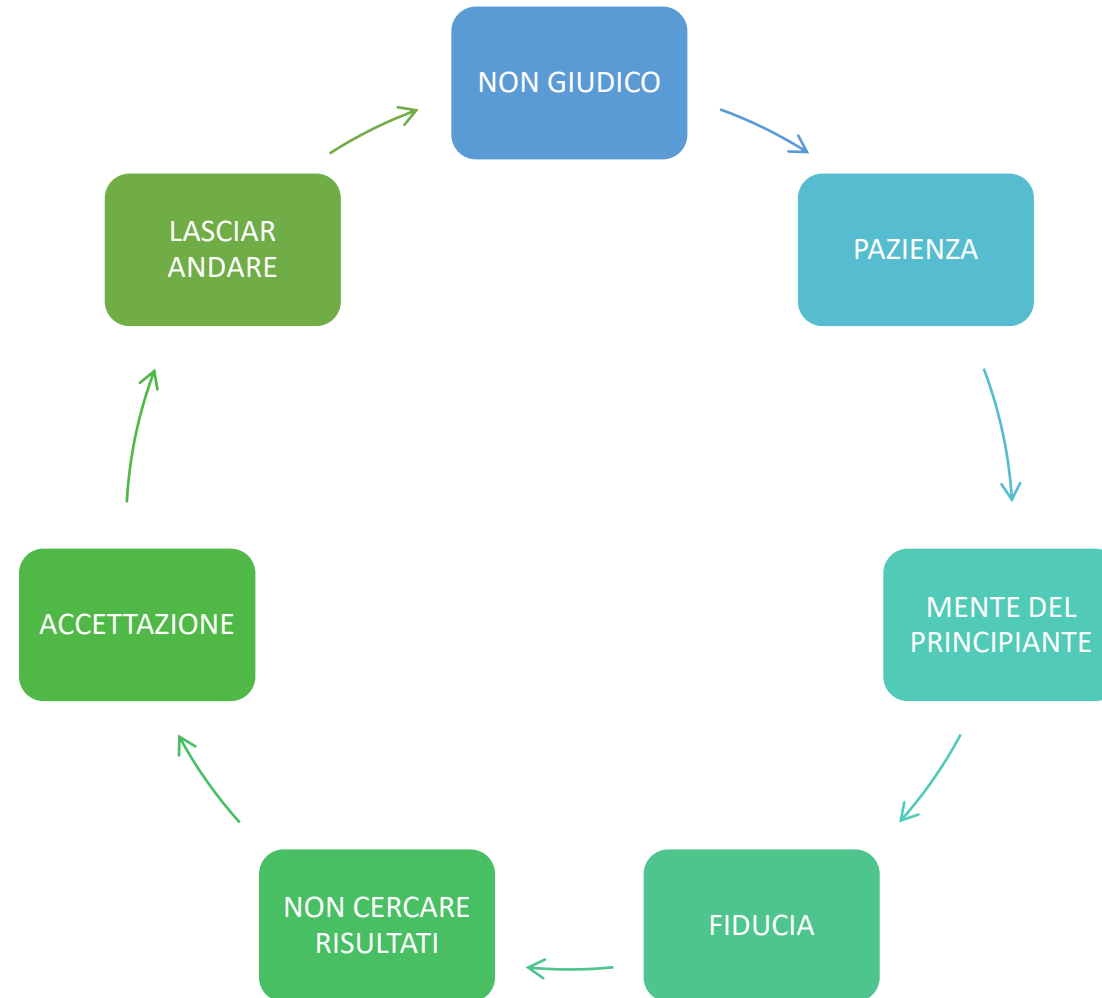
# La ripartenza di tutti e tutte

Libertà

Gradualità

Accessibilità

# I pilastri della Mindfulness





# LA CONSAPEVOLEZZA

Being Mindful



Be in the Present

**Consapevolezza** significa prestare attenzione intenzionalmente, nel tempo presente **qui ed ora** (J. Kabat-Zinn)



# LA RESPIRAZIONE



# LA GIRANDOLA DEL RESPIRO

- **Materiali**

Foglio quadrato;

Righello;

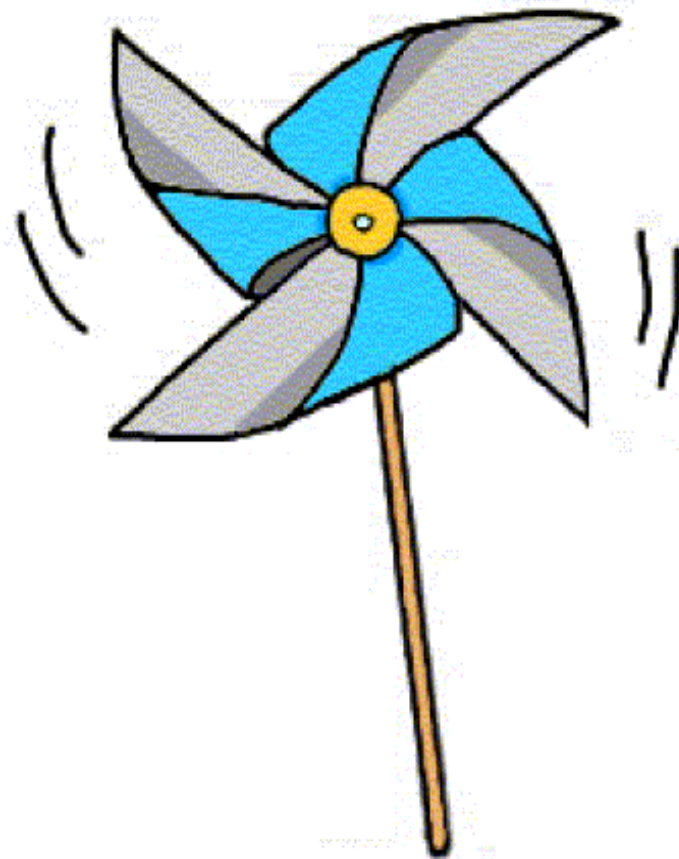
Forbici;

Colla;

Bastoncino di legno;

Punteruolo;

Fermacampione;



# LE POSTURE



# Alcune proposte operative



Mountain Pose



Stella Marina Pose



Loto Pose

# LA GRATITUDINE



Confezionare un dono (disegno, un testo, un manufatto della natura, per dire grazie a una persona che ha reso la quarantena meno pesante e difficile ma più dolce e vivibile).

# IL MANDALA

- I Mandala (*in sanscrito significa cerchio*) secondo la tradizione orientale sono una rappresentazione dell'universo.

- **Materiali**

*Colori a pastello:*

MIGLIORA CAPACITA' DI ATTENZIONE

CREATIVITA'

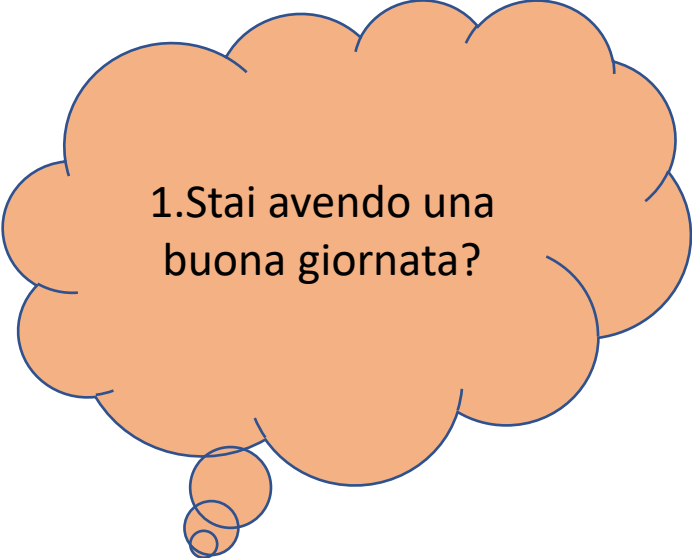
MEMORIA

RILASSA MENTE/CUORE/CORPO

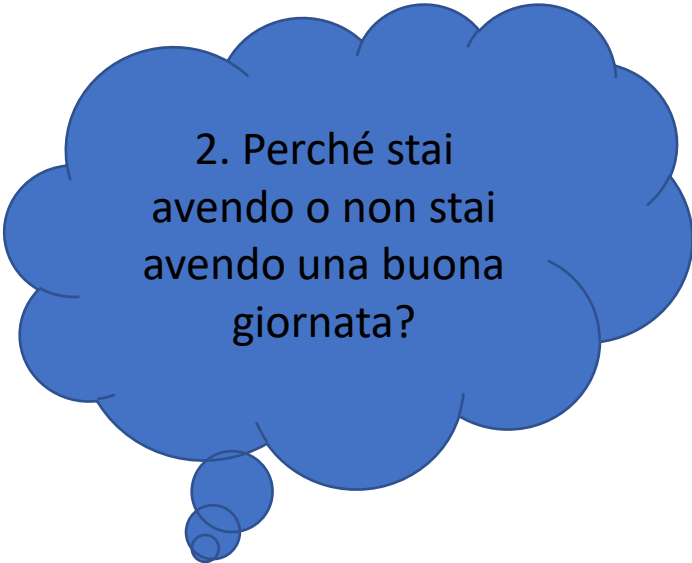





# La forma semplice di Felicità: anche a Scuola



1. Stai avendo una buona giornata?



2. Perché stai avendo o non stai avendo una buona giornata?



3. Domani che tipo di giornata vorresti avere?

# Risultati

- Partecipazione
- Attenzione
- Voce al sentire dei bambini
- Valorizzazione delle emozioni
- Consapevolezza di sé
- Memoria collettiva
- Comunità educante
- Inclusione sociale ed emotiva

# Inclusione e Mindfulness ... come?

“Riflessione e consapevolezza mediante azioni educative che attivino i processi di partecipazione e di attenzione rispetto i vissuti emotivi di di tutti gli alunni e tutte le alunne, tenendo conto delle differenze individuali di ciascuno e dell'appartenza di tutti ad un orizzonte culturale condiviso „

da Demo, 2016.

# Buone pratiche

## 1. RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE





### 3. LAVORO SU MINDFULNESS E CONCETRAZIONE QUI ED ORA





te Thank you

Dziękuję

Ευχαριστώ

Kiitos

Tak

有り難う

Obrigado

谢谢

Hvala

有

Tack

תודה

Merci

Danke

Terima

Grazie

Thank you

Gracias

પ

ありがとうございます

감사합니다

شكرا

謝謝

humesc

Cnacu6i

Cnacubo

D

# Mindfulness tra i banchi di scuola

