

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

SOFIA DAL ZOVO

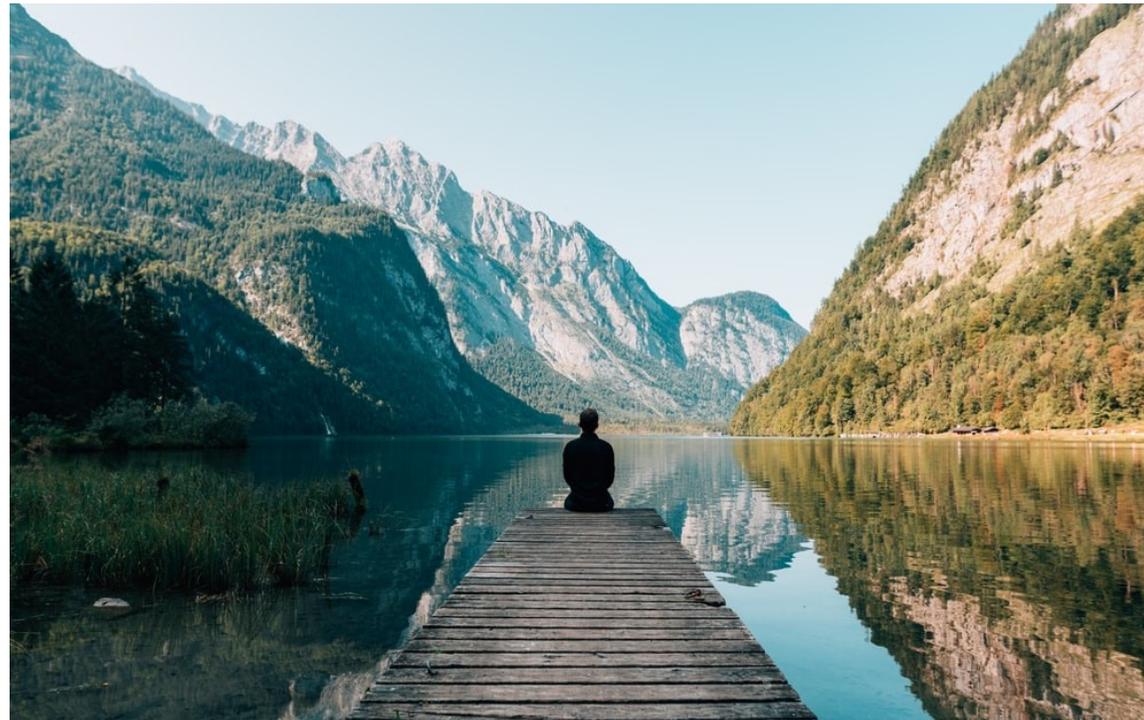
FORMATRICE EDUCATIVA, RICERCATRICE

sofiadalzovo@gmail.com

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

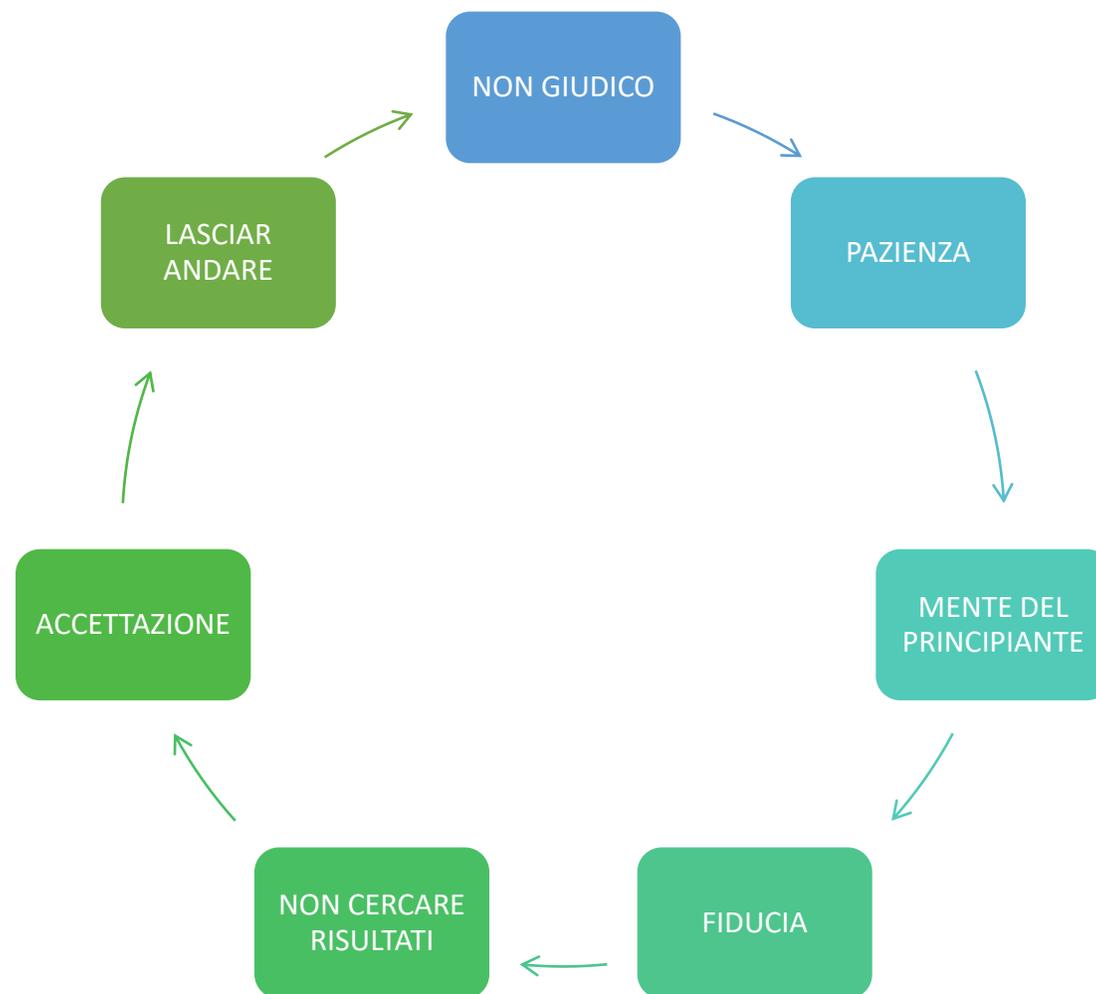
La ripartenza di tutti e tutte

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;

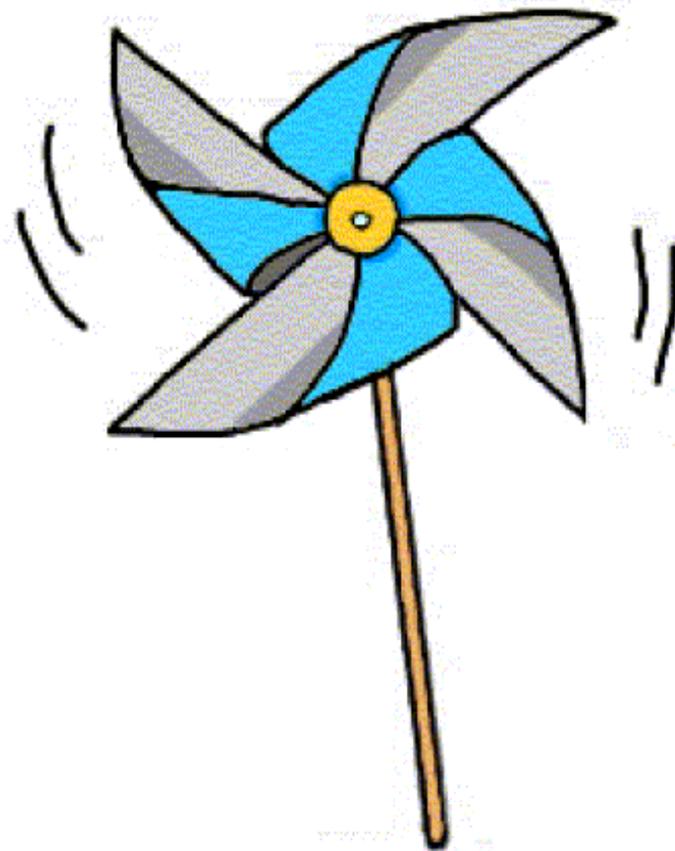
Forbici;

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

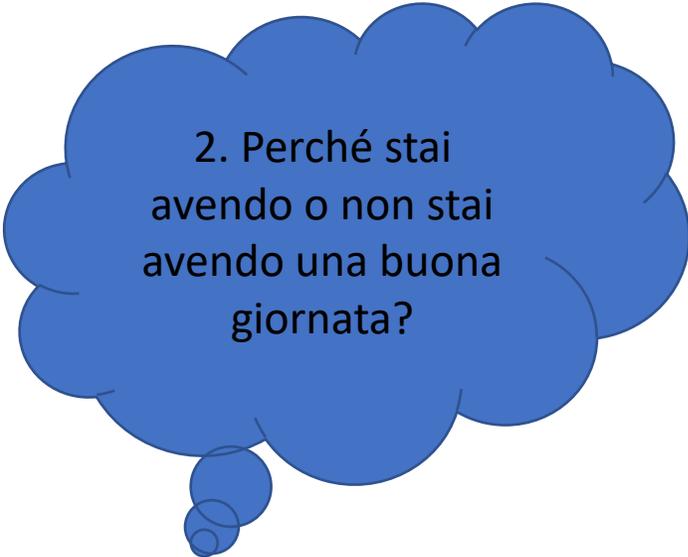
RILASSA MENTE/CUORE/CORPO



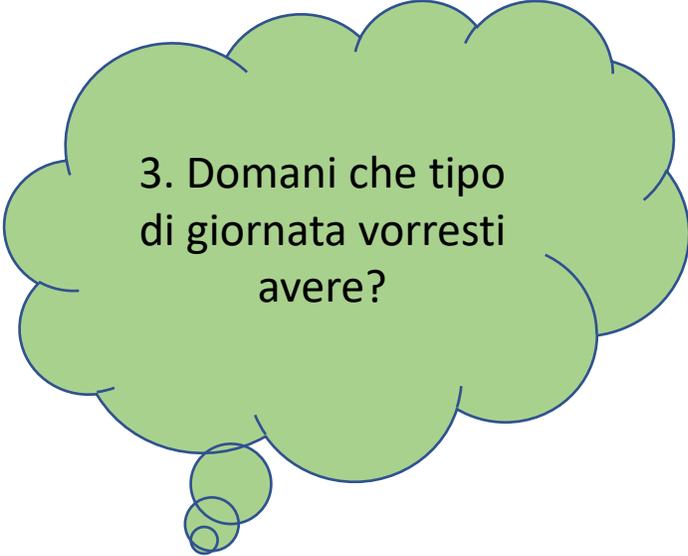
La forma semplice di Felicità: anche a Scuola



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

ப

ありがとう

감사합니다

شكرا

謝謝

спасибо

Спасибо

Спасибо

Mindfulness tra i banchi di scuola

