

I benefici della mindfulness a scuola per alunni e alunne con comportamenti sfidanti: un'opportunità inclusiva per tutta la classe

Sofia Dal Zovo
Istituto di Clusone (Bg)



DIDATTICA E INCLUSIONE SCOLASTICA

INKLUSION IM BILDUNGSBEREICH

Emergenze educative. Neue Horizonte

15/10/21, 14:30-18:30

23/10/21, 09:00-13:00

29/10/21, 14:30-18:30



—
unibz
—

Kompetenzzentrum für Inklusion im Bildungsbereich

Centro di Competenza per l'Inclusione scolastica

Zenter de Competenza per l'Inclusion tles Scolines y Scoles

Mindfulness a scuola

- A scuola per gli studenti, unire la pratica meditativa educativa e la consapevolezza di sé passa attraverso lo sperimentare e scoprire la gestione del respiro e della propria parte emotiva in prima persona.
- I benefici per tutta la classe, in particolare per alunni e alunne con comportamenti sfidanti sono già rilevati su più versanti.

La Mindfulness entra a Scuola: perché?



DIDATTICA E INCLUSIONE SCOLASTICA

INKLUSION IM BILDUNGSBEREICH

Emergenze educative. Neue Horizonte

15/10/21, 14:30-18:30

23/10/21, 09:00-13:00

29/10/21, 14:30-18:30



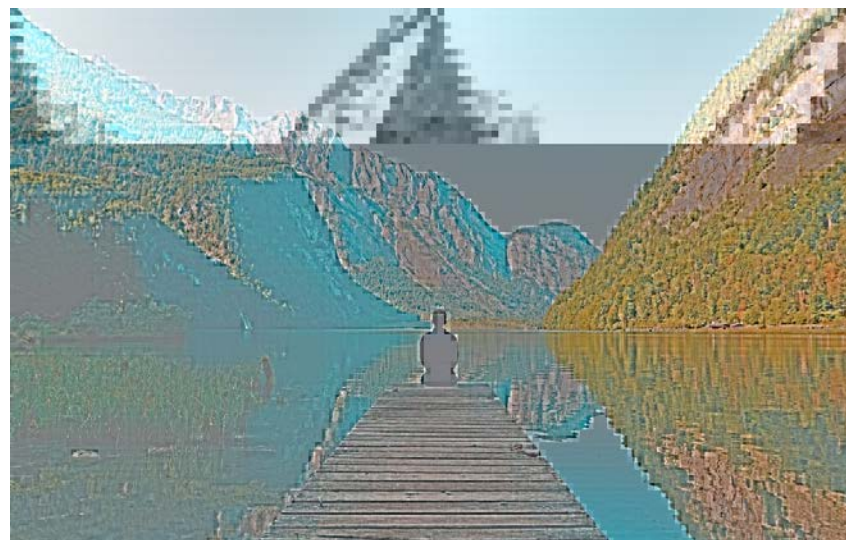
unibz

Kompetenzzentrum für Inklusion im Bildungsbereich

Centro di Competenza per l'Inclusione scolastica

Zenter de Competenza per l'Inclusion tles Scolines y Scales

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



DIDATTICA E INCLUSIONE SCOLASTICA

INKLUSION IM BILDUNGSBEREICH

Emergenze educative. Neue Horizonte

15/10/21, 14:30-18:30

23/10/21, 09:00-13:00

29/10/21, 14:30-18:30



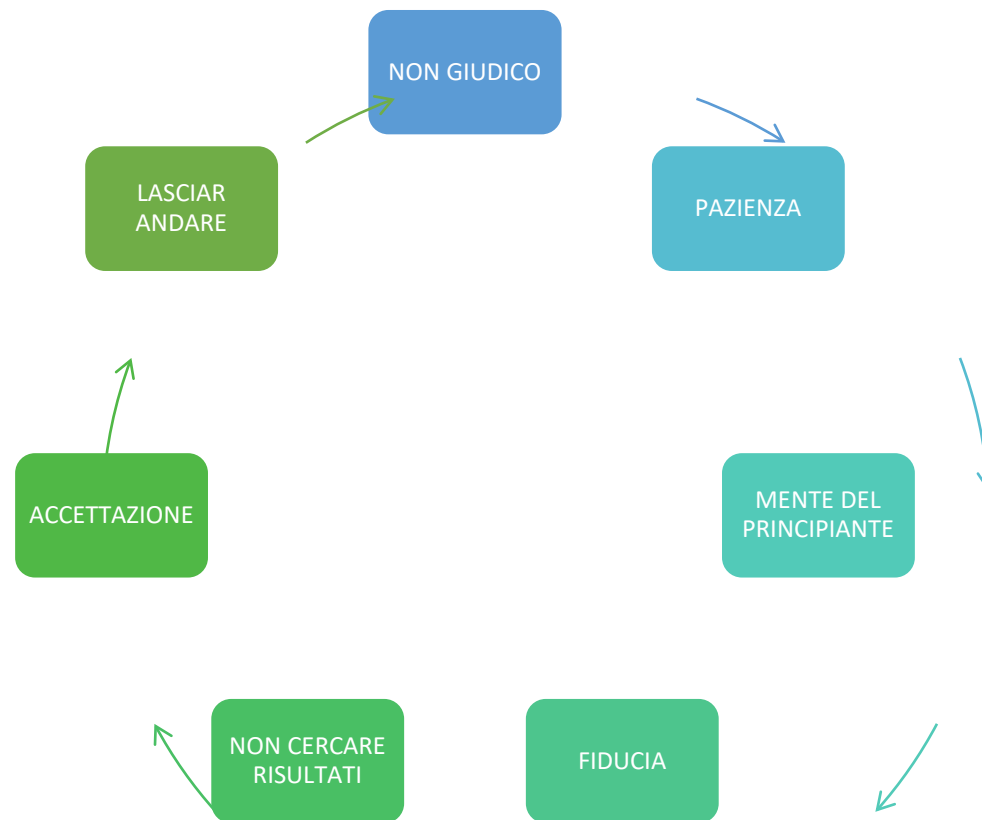
unibz

Kompetenzzentrum für Inklusion im Bildungsbereich

Centro di Competenza per l'Inclusione scolastica

Zenter de Competenza per l'Inclusion tles Scolines y Scoles

I pilastri della mindfulness educativa



Gli alunni con comportamenti sfidanti e con disturbo oppositivo- provocatorio (Daffi, 2021)

Umore arrabbiato e irritabile

Comportamenti polemici e condotte di sfida

Condotte vendicative o dispettose

Irrita deliberatamente gli altri

Accusa gli altri per i propri errori e per il proprio comportamento

Impatto sulla classe e conseguenze emotivo-didattiche

- «Condotte oppositive e sfidanti creano difficoltà per i docenti nella gestione della classe, perché hanno un forte impatto negativo sul proprio senso di **auto-efficacia**, sul clima di classe e sulla possibilità di raggiungere gli obiettivi formativi».



Il sentire dell'alunno/a

- Non va però dimenticato che questi alunni e alunne soffrono per il loro disturbo : tensione fisica e psicologica molto alta;
- Tendono ad essere isolati, allontanati e rifiutati dal gruppo classe.



Mindfulness e Inclusione

- La mindfulness educativa si inserisce per evitare i fenomeni di **push and pull out in modo** (entrata e uscita dalla classe per questi alunni) in modo ripetitivo, disorganizzato, non previsto ed emergenziale, per evitare che questa diventi la soluzione principale (Dal Zovo & Demo, 2017)
- Viene attivato un percorso per tutta la classe con i pilastri della **respirazione, il mandala e dello stop and breathe.**

LE POSTURE



Alcune proposte operative



Mountain Pose



Stella Marina Pose



Loto Pose

LA RESPIRAZIONE



Just Breathe



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

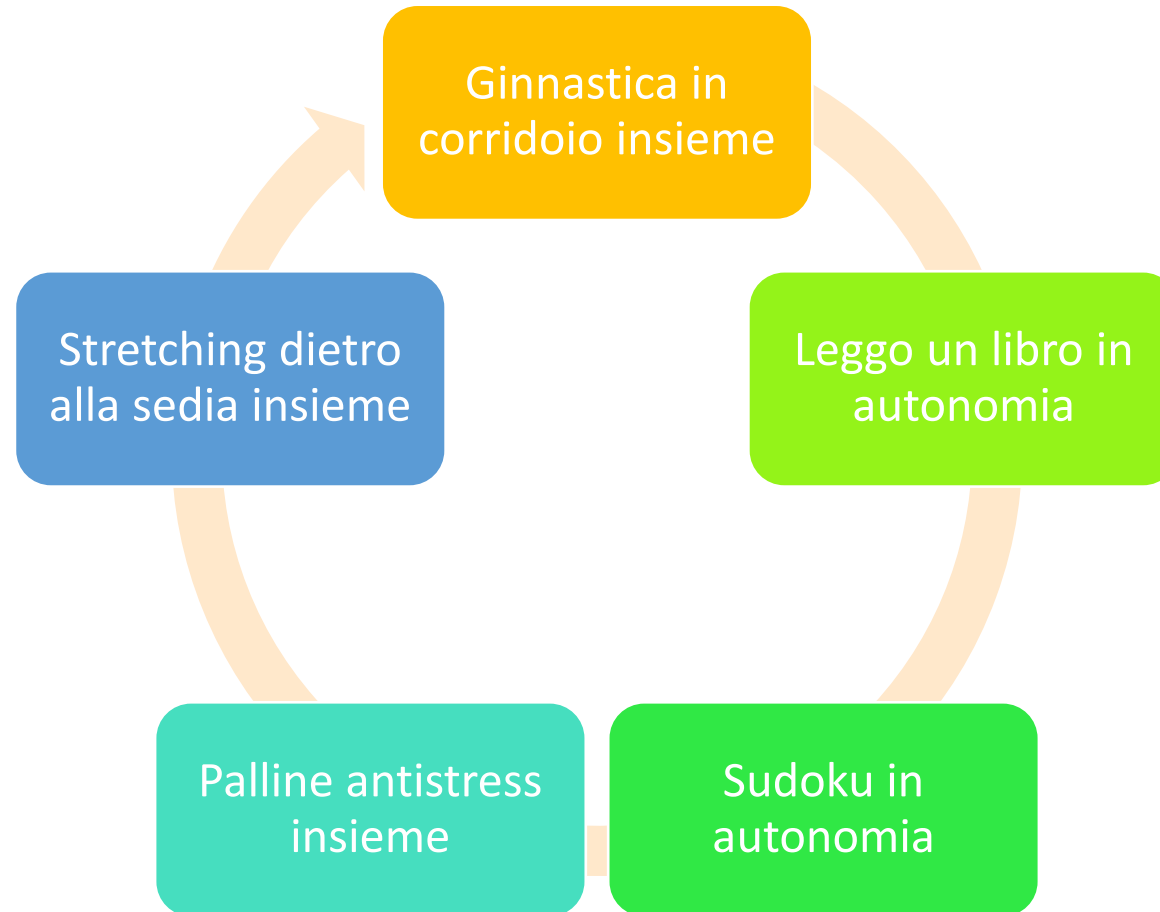
CREATIVITA'

MEMORIA

RILASSA MENTE/CUORE/CORPO



La Pausa Pensata: cosa ha deciso la classe?



Benefici acquisiti dopo la pratica (gennaio- maggio 2021)

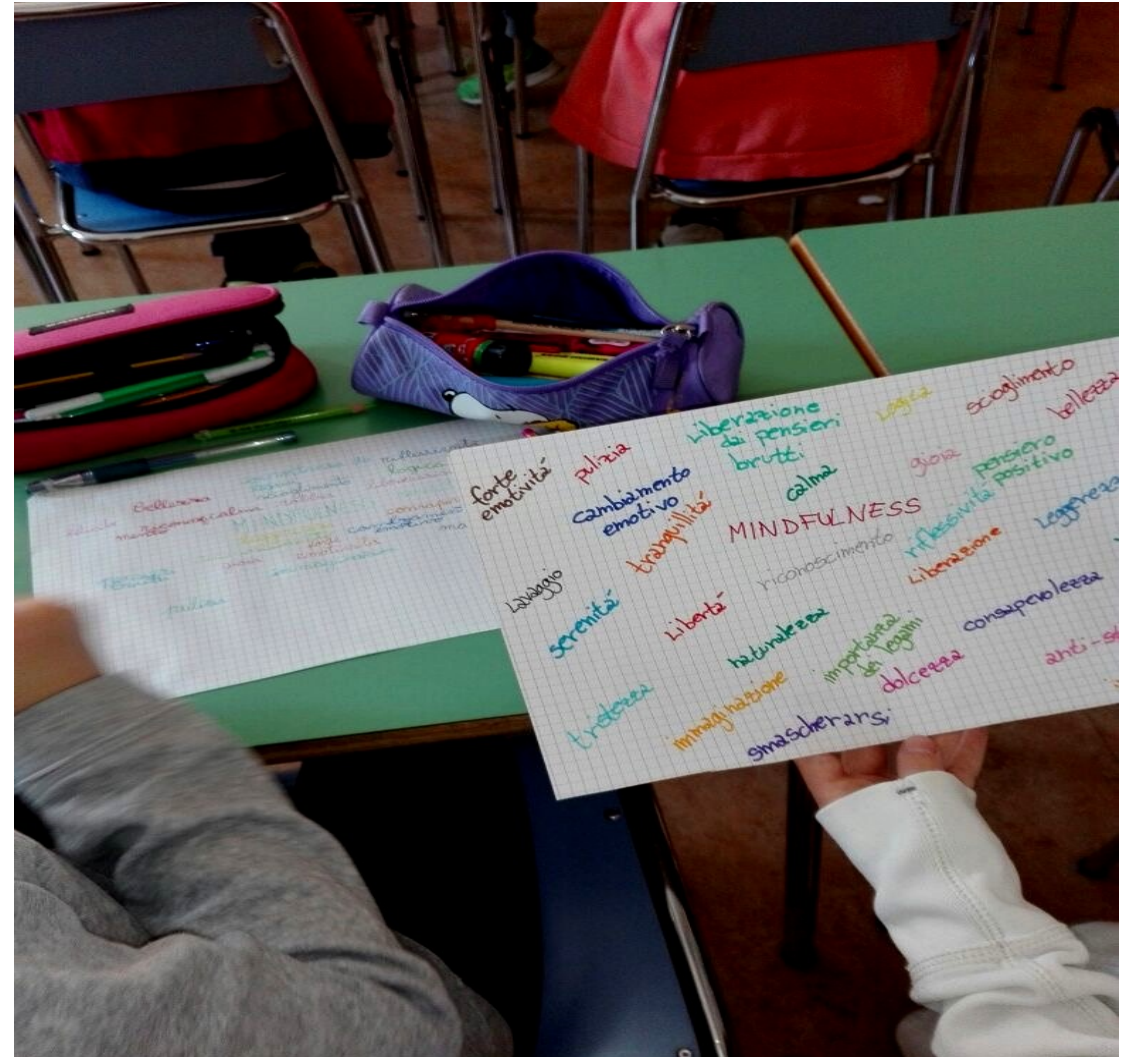


Alcune Esperienze Educative da tutta Italia

1. RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE



2. COSA VUOL DIRE PER NOI FARE MINDFULNESS?



STOP AND BREATHE: YOU ARE THE REAL EDUCATIONAL INFLUENCER





te Thank you

Kiitos Tak

Dziękuję

Ευχαριστώ

Hvala

有

有り難う

Obrigado

谢谢

Terim

Tack

תודה

Merci

Danke

ध

謝謝

Thank you

Gracias

謝謝

ありがとう

감사합니다

شكرا

Спасибо

gracias

Спасибо

Спасибо

Mindfulness tra i banchi di scuola

