

CORSO ONLINE

**Mindfulness alla
scuola primaria:
strategie e
attività da fare
in classe con
i bambini da
6 a 11 anni**

a cura di
• Francesca Cavallini

 **GIUNTI EDU**

Il corso fornisce strategie didattiche per guidare ed educare gli allievi della scuola primaria verso atteggiamenti e comportamenti, basati su un'ottica mindfulness, per migliorare dal punto di vista della salute fisica e mentale e da quello dell'apprendimento e della cognizione. Il docente acquisirà la consapevolezza di come la mindfulness possa modificare il proprio approccio verso l'insegnamento, fornendo parallelamente ai bambini strumenti per imparare ad autoregolarsi e a gestirsi nei momenti di emozioni forti, conflitti e complessità che potranno emergere nella vita scolastica.

Il corso online è organizzato in:

- Videolezioni che forniscono ai docenti le basi teoriche della mindfulness e su come presentarla alla scuola primaria, sia ai colleghi, sia ai genitori che ai bambini e che sono corredate di pratiche mindfulness da proporre ai bambini, pensate per le situazioni ricorrenti nel contesto scolastico: il benvenuto a scuola, in palestra, nei conflitti, nei momenti di forti emozioni.
- Materiali di studio per consolidare quanto acquisito dalle videolezioni
- Materiale strutturato per i bambini per proporre le esperienze pratiche in classe.
- Test di verifica finale sui nuclei fondanti del corso.

PROGRAMMA

MINDFULNESS ALLA SCUOLA PRIMARIA

Questa prima lezione è una introduzione alla Mindfulness: scopriremo che cos'è, che cosa non è e in cosa consiste l'approccio mindfulness alla vita quotidiana, anche a scuola.

L'ATTENZIONE CONSAPEVOLE: L'ESPERIENZA DELL'AUTOBUS PER COMPRENDERE LA FUNZIONE DEI PENSIERI

Una prima esperienza pratica di Mindfulness per sperimentare un esercizio in cui i nostri pensieri saranno rappresentati come passeggeri di un autobus, graditi e sgraditi.

IL DOLORE, LA RABBIA E I SENTIMENTI DIFFICILI DELL'INSEGNANTE E DEGLI ALLIEVI

Le emozioni affrontate in questa lezione non sono solitamente caratterizzate come "positive", ma come elementi che fanno parte del vissuto umano e che vanno quindi ascoltate, comprese e gestite, nel proprio vissuto personale così come a scuola.

COMPRENDERE LE EMOZIONI DIFFICILI: ESPERIENZA CON LA PALLA

Una seconda esperienza pratica di Mindfulness vede utilizzare l'immagine della palla, per ricordarci che imbottigliare le emozioni è come cercare di tenere sott'acqua un pallone da spiaggia. Semplicemente non funziona. L'approccio sano, invece, è accettare, comprendere e lasciar andare le proprie emozioni.

PERCHÉ FARE MINDFULNESS? CHE COSA ASPETTARSI DALLA MINDFULNESS?

In questa lezione si spiega perché fare Mindfulness, a che cosa può servire nella vita di tutti i giorni. Troviamo inoltre una carrellata di suggerimenti pratici per affrontare le attività di consapevolezza per i bambini in età scolare.

SPIEGARE LA MINDFULNESS AI BAMBINI

La sesta lezione illustra come spiegare la Mindfulness agli allievi, imparando a usare esempi di facile comprensione e un linguaggio adatto alla loro età.

COME PORTARE LA MINDFULNESS A SCUOLA

Come praticare al meglio la Mindfulness a scuola? In questa lezione vengono forniti consigli molto utili allo scopo, per coinvolgere in modo efficace tutti i bambini, compresi quelli con BES e DSA.

LO STRETCHING E LA MINDFULNESS DEL CORPO

Lo stretching consapevole è un ottimo modo per sviluppare consapevolezza: in questa lezione si mostra come portarlo in classe e coinvolgere i bambini, partendo da semplici esercizi di respirazione.

IL RESPIRO CONSAPEVOLE E INTENZIONALE

In questa lezione vengono fornite alcune indicazioni su come praticare e far praticare agli allievi la respirazione consapevole, utilizzando una narrazione che permetta loro di focalizzare l'attenzione sul racconto e sul respiro, in uno shifting.

L'ASCOLTO CONSAPEVOLE

Un invito ai nostri allievi a praticare l'ascolto consapevole con alcuni semplici esercizi di concentrazione su tracce audio di nostra scelta e sui suoni dell'ambiente circostante.

LA VISTA CONSAPEVOLE

Un'esperienza per invitare gli allievi a guardarsi intorno e notare l'ambiente circostante con attenzione. Attraverso l'uso consapevole della vista, si può lavorare sulla distrazione e sull'agitazione di bambini e ragazzi, che possono ritrovare il focus nel contatto visivo con l'ambiente in cui sono immersi.

MANGIARE CONSAPEVOLMENTE

Questa videolezione è finalizzata a imparare a guidare gli allievi nel mindful eating, attraverso esercizi di focalizzazione dell'attenzione sul cibo a tutto tondo, dalla forma, all'odore, al gusto, alla consistenza, per rivendicare il tempo e lo spazio di alimentarci in modo appropriato.

STRETCHING CONSAPEVOLE - ESPERIENZA

Come fare stretching mindful: in questa lezione troviamo diversi esercizi, spiegati passo passo, per portare l'attenzione dei bambini sul proprio corpo.

RESPIRAZIONE GUIDATA

Proseguendo sul filone pratico della Mindfulness, in questa lezione vengono illustrati gli step necessari per un esercizio sulla respirazione, per imparare a distinguere e guidare l'attenzione da ciò che c'è dentro di noi a ciò che c'è fuori (in questo caso, appunto, il respiro).

RESPIRAZIONE INTENZIONALE

Un'esperienza sulla respirazione intenzionale, che implica selezionare uno "spazio" in cui respirare, in qualsiasi momento.

IL GIORNO DEI FEEDBACK

L'ultima lezione servirà per sollecitare i bambini nel raccontare, al termine di ogni esercizio, come è stata l'esperienza proposta, sia per quanto riguarda la difficoltà dell'attività che per quanto riguarda le sensazioni scatenate.

ESEMPI DI MINDFULNESS PER LE VARIE DISCIPLINE

L'ultima lezione è maggiormente legata alle materie scolastiche della scuola primaria. Come portare la Mindfulness nell'apprendimento? In questa lezione si mostrano alcuni esercizi pratici (colorazione, stimolazione del ricordo emotivo, attività su numeri e forme...).

Per ogni esperienza viene fornito del materiale per proporre la pratica in classe.

DURATA:

10 ore

OBIETTIVI

- ✓ Acquisire conoscenze e competenze su quali sono, come si producono e a che cosa servono gli effetti cognitivi generati dalla lettura ad alta voce
- ✓ Imparare quali sono gli errori da evitare nel proporre la lettura ai propri alunni e le pratiche da seguire per avvicinarli
- ✓ Conoscere quali sono gli stili di lettura e le strategie da adottare per aiutare i ragazzi a leggere e come si mette in pratica un percorso di orientamento narrativo
- ✓ Selezionare le caratteristiche che un training di lettura ad alta voce deve avere, così come le occasioni che la scuola può creare e le alleanze che può stringere per costruire nuovi lettori



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it