

PERCORSO ONLINE

La mindfulness a scuola: come e cosa fare per il benessere dell'insegnante e dei bambini della scuola primaria

Il percorso fornisce all'insegnante un quadro completo sulle potenzialità della mindfulness nello svolgimento del proprio lavoro, con un focus sulle strategie didattiche specifiche per la scuola primaria. Il corso introduttivo consente di acquisire conoscenze teorico-pratiche sull'utilità delle tecniche di mindfulness per sperimentarla su se stessi e affrontare al meglio la professione di insegnante, grazie a suggerimenti concreti utili a gestire l'autocontrollo nelle situazioni di conflitto che possono verificarsi nella quotidianità. Completa la formazione il corso pensato appositamente per i docenti della scuola primaria, che spiega come utilizzare la mindfulness per modificare il loro approccio all'insegnamento e proporre ai bambini attività e percorsi finalizzati a favorire l'autoregolazione e la gestione nei momenti di emozioni forti, conflitti e complessità che potranno emergere nella vita scolastica.

Il percorso La mindfulness a scuola: come e cosa fare per il benessere dell'insegnante e dei bambini della scuola primaria è composto da due corsi online.

CORSO 1 – Utilizzare la mindfulness su se stessi per affrontare al meglio la professione di insegnante - Durata: 10 ore

CORSO 2 – Mindfulness alla scuola primaria: strategie e attività da proporre in classe con i bambini da 6 a 11 anni - Durata: 10 ore

PROGRAMMA

CORSO 1 - UTILIZZARE LA MINDFULNESS SU SE STESSI PER AFFRONTARE AL MEGLIO LA PROFESSIONE DI INSEGNANTE - Durata: 10 ORE

Modulo 1 – Introduzione al corso

Definizione di mindfulness: che cosa è e a che cosa serve la mindfulness

- Che cosa non è la mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness del respiro
- I sentimenti difficili: dolore, frustrazione nell'approccio mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: la mente come un albergo
- Perché fare mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: metafora del pesce
- Quando e come fare la mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: oggetto tascabile

Modulo 2 – Perché la mindfulness

- La storia e la ricerca sugli effetti della mindfulness per gli insegnanti

- I benefici della mindfulness “per te” come insegnante
- Un approccio mindfulness alla professione insegnante
- Esperienza pratica di accettazione di pensieri/emozioni comuni alla professione di insegnanti: l'albero

Modulo 3 – La mindfulness nel lavoro di insegnante

- La mindfulness come rito prima di entrare in classe
- Pratiche di consapevolezza, accettazione e gentilezza nella relazione, comunicazione con i genitori (Esperienza pratica)
- Pratiche di consapevolezza, accettazione e gentilezza nella relazione, comunicazione con dirigente e colleghi (Esperienza pratica)

Modulo 4 – Perché e come portare la mindfulness anche in classe

- I benefici delle “classi mindfulness”
- Un approccio unico alla gestione della classe fatto di ascolto consapevole e comunicazione
- Presentare la mindfulness ai colleghi
- Presentare la progettualità di mindfulness a genitori di diversi ordini e grado
- Valutare se la mindfulness “funziona” – test
- Esperienza pratica: il ruscello

CORSO 2 - MINDFULNESS ALLA SCUOLA PRIMARIA: STRATEGIE E ATTIVITÀ DA PROPORRE IN CLASSE CON I BAMBINI DA 3 A 5 ANNI - Durata: 10 ORE

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:

20 ore

OBIETTIVI

- ✓ Utilizzare la mindfulness su te stesso per affrontare al meglio la professione di insegnante
- ✓ Acquisire conoscenze sulla storia e la ricerca sugli effetti della mindfulness per gli insegnanti
- ✓ Riconoscere i benefici della mindfulness per te come insegnante, attraverso pratiche
- ✓ Portare la mindfulness in classe, adottando un approccio fatto di ascolto consapevole e comunicazione



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