



Progetto Mindfulness Education

Meditare a Scuola

Corso di formazione per insegnanti



*...ai bambini deve essere insegnato
come pensare, non cosa pensare...*



Sommario

- Chi siamo
- La meditazione Mindfulness
- Gli effetti della Mindfulness sugli studenti
- Il progetto «Meditare a Scuola»
- Modalità di applicazione
- Il metodo della pratica per gli studenti
- Il programma del corso per gli insegnanti
- Contenuti e obiettivi
- Responsabile del progetto
- Tempi e costi

Chi siamo

Il filo del Sé asd, **affiliata a Mindfulness Project**, è attiva dal 2006 nel territorio di Castelnuovo di Porto (Roma): è un centro di pratica e una **Scuola di formazione riconosciuta da Assocounseling**, volta a trasmettere metodi che favoriscono la consapevolezza e il benessere psicofisico delle persone.

Le principali pratiche utilizzate sono **lo yoga e la meditazione**, sia nei loro aspetti teorici che esperienziali, discipline che pur provenendo dalla civiltà orientale sono **tradotte e riadattate alle esigenze dell'uomo contemporaneo occidentale**.



Il corso **Meditare a Scuola** è parte del progetto
Mindfulness Education
promosso da **Mindfulness Project**,
associazione che dal 2009 è il punto di riferimento in Italia per la
formazione e la ricerca sulla Mindfulness

<https://www.mindfulnesseducation.it/index.php>

Percorso accreditato dal MIUR

Acquistabile con la carta del docente

Mindfulness Education è una scuola di formazione dedicata alla comprensione e allo sviluppo della consapevolezza e delle qualità umane, indispensabili per la vita di ogni persona, che si auspica possano essere coltivate e valorizzate a partire dall'infanzia e dall'adolescenza. La scuola Mindfulness Education, con tutte le sue proposte, è rivolta a educatori e insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado e ai professionisti in ambito psico-sociale.

La meditazione Mindfulness

Il termine Mindfulness indica un metodo diffuso in tutto il mondo, applicato nelle strutture pubbliche in quanto testato scientificamente quale **metodo terapeutico per alleviare lo stress**

Il campo di applicazioni della Mindfulness si è quindi allargato per sostenere lo **sviluppo personale e la crescita interiore** per mezzo della **consapevolezza del momento presente**. Ciò sviluppa attenzione e lucidità mentale da dedicare a sé stessi, al riconoscimento delle proprie sensazioni/emozioni e della propria condizione attuale, per viverla pienamente e incondizionatamente per ciò che essa è realmente.

Facoltà che aiutano a diventare più competenti nell'ascoltare sé stessi e a sapersi fermare per ascoltare ciò che emerge dall'interno: sensazioni corporee, emozioni e pensieri.

L'introduzione della Mindfulness in ambiente scolastico è già in uso all'estero e anche in Italia con ottimi risultati, sia in termini di rendimento scolastico che di contrasto alla dispersione e al bullismo.

Gli effetti della Mindfulness sugli studenti

I ricercatori stanno provando a misurare l'**efficacia dei protocolli** Mindfulness **all'interno dei contesti scolastici**, dove gli effetti benefici sembrano impattare non solo sulle caratteristiche psicologiche degli alunni, ma anche sul loro rendimento scolastico. Dall'analisi della letteratura scientifica esistente emerge come l'introduzione di pratiche Mindfulness all'interno del programma di alcune scuole sembra andare ad incidere sulle seguenti variabili:

- aumento dell'**attenzione** e miglioramento delle **funzioni esecutive**
- incremento del livello di **benessere** e della capacità di vivere il **momento presente** con maggior **consapevolezza** e **accettazione**
- abbassamento dei livelli di **depressione** e di **stress**
- utilizzo di strategie efficaci di **regolazione emotiva**
- capacità di entrare in **empatia** e di **collaborare** con gli altri
- apprendimento di tecniche di **rilassamento**
- miglioramento delle **prestazioni scolastiche**
- aumento delle dimensioni di personalità relative all'**autodirezionalità** e **cooperatività**

La ricerca scientifica sembra dunque far riflettere sull'effettiva importanza di poter **trasmettere gli strumenti e i benefici della pratica meditativa già nel periodo dell'infanzia**. Essendo la **scuola** il contesto dove i bambini e i ragazzi trascorrono la maggior parte del loro tempo, essa risulta **il luogo elettivo dove poter introdurre interventi di questo tipo**.



Il progetto **Meditare a Scuola**

La Meditazione Mindfulness per essere efficace deve essere praticata con regolarità, perciò proponiamo di **formare il personale scolastico per guidare i ragazzi in brevi sessioni di meditazione quotidiane**; meditare in classe dovrebbe diventare una abitudine da ripetersi all'inizio e alla fine della giornata scolastica.

Il corso si rivolge quindi ad **insegnanti ed educatori** - che operano in ambito scolastico ed extra-scolastico con **bambini ed adolescenti** - che possono poi a loro volta **guidare la meditazione** per i loro studenti, a seconda della loro sensibilità, della specifica età degli alunni e del contesto.

Gli educatori apprenderanno **un metodo di Meditazione** che attraverso la loro esperienza personale potrà essere trasmesso agli allievi che lo dovranno fare proprio e che li potrà accompagnare per tutta la vita.

Modalità di applicazione

L'insegnante sarà messo in grado di guidare la pratica della meditazione Mindfulness a Scuola

L'insegnante sarà naturalmente libero di scegliere le modalità ma si suggerisce **una sessione di 12 minuti in apertura e una sessione di 12 minuti in chiusura** della giornata

La pratica sarà proposta in modalità diverse **adattate alle età degli studenti, quindi specifiche sia per i bambini che per gli adolescenti**

La pratica dovrebbe essere fornita **su base volontaria sia del docente che dell'allievo.**

N.B. Sugeriamo che gli insegnanti e gli allievi che non aderiscono al progetto possano contemporaneamente applicarsi a letture **che abbiano un carattere etico e che inducano alla riflessione personale in modo da connetterli con il gruppo dei meditanti.**

Il metodo di pratica per gli studenti

Saranno sviluppate tre facoltà:

Concentrarsi su un oggetto.

Esercizi per mantenere l'attenzione sul proprio respiro. Questo aiuta la mente a fermarsi su un oggetto, a ridurre la sovrapproduzione di pensieri e a calmarsi

Entrare in contatto e osservare sottilmente le sensazioni del corpo, dei sensi fisici e delle sensazioni mentali per diventare più consapevoli di come si percepiscono (piacevoli, spiacevoli o neutre)

Riconoscere le emozioni che sorgono nella vita quotidiana e avviare un processo introspettivo che è il fondamento per diventare competenti di se stessi e saper distinguere ciò che è di beneficio da ciò che non lo è

Il programma del corso per gli insegnanti

La formazione sarà articolata in un percorso di 36 ore spalmato su tre mesi

1° modulo di 12 ore

La concentrazione

La facoltà di sapersi concentrare è fondamentale per svolgere qualsiasi attività, tanto più è importante per svolgere il lavoro introspettivo che si avvia con la meditazione. La pratica insegna a concentrarsi sul respiro in una modalità via via più sottile, apprendendo a non inseguire pensieri, non richiesti e automatici, che allontanano dal momento presente.

2° modulo di 12 ore

Riconoscere sensazioni e percezioni

Le porte dei sensi mettono in contatto il mondo esterno con il modo interno e determinano la nostra percezione della realtà. Apprenderemo a riconoscere le sensazioni di tatto, olfatto, udito, vista, gusto e le sensazioni mentali come fenomeni sottili che entrano nello stato di coscienza; apprenderemo quindi a riconoscere le percezioni: piacevoli, spiacevoli o neutre.

3° modulo di 12 ore

Riconoscere le emozioni nella vita quotidiana

Quando la sensazione è piacevole tendiamo a volerla ripetere, quando è spiacevole tendiamo ad allontanarci. Questo meccanismo condiziona profondamente le nostre scelte. Saper riconoscere durante la nostra giornata queste percezioni, che con il ripetersi diventano emozioni, è fondamentale per apprendere a scegliere ciò che vogliamo, svincolandoci dall'automatismo: infatti non tutto ciò che è immediatamente piacevole è bene e non tutto ciò che è immediatamente spiacevole è male.

Se si sanno osservare i processi si diventa consapevoli delle conseguenze delle proprie azioni per valutare se sono davvero utili al nostro benessere.

Contenuti e obiettivi per gli insegnanti

➤ **Sperimentare i benefici della meditazione:**

- la **calma mentale** contro l'agitazione e la reattività
- la consapevolezza **del corpo, delle sensazioni, delle emozioni e dei pensieri**
- la consapevolezza **delle cause e delle conseguenze delle parole e delle azioni**
- il valore di saper **stare con quello che c'è e di accettare la realtà** invece di sfuggirla
- saper **vivere il presente** con tutta la sua ricchezza
- riconoscere **le cause che nel presente preparano il futuro**
- migliorare la **capacità di ascolto e di empatia** verso se stessi e verso gli altri

➤ **Esercitarsi a condurre delle meditazioni di gruppo.**

➤ **Attivare una riflessione** sul percorso evolutivo proprio, degli studenti, della società.

Responsabile del progetto

Antonella Nardone

formatore Deep Mindfulness e Yoga Mindfulness dei plessi psichici

Advanced counselor con indirizzo Mindfulness

Insegnante e divulgatrice della Meditazione di consapevolezza.

Dal 2008 è direttore didattico de “Il filo del Sé”, di cui è stata fondatrice. Insegna nei corsi di Yoga Mindfulness, nei gruppi di meditazione di consapevolezza, nei gruppi di crescita interiore.

E' direttore didattico e formatore della scuola FYM; ha ideato, coordina e insegna nei corsi di formazione di counseling a mediazione corporea, di yoga dei plessi psichici e di meditazione Mindfulness.

Precedentemente, diplomata e insegnante di Normodinamica - Yoga Evolutivo, è stata allieva di Paolo Menghi, neuropsichiatra infantile che ha elaborato il metodo che favorisce l'evoluzione consapevole della persona.

Dal 2020 è docente nei corsi Mindfulness Project.

E' autrice del libro “Yoga Mindfulness – la mente nel corpo”, edizioni Armando.

Laureata in scienze politiche alla università La Sapienza di Roma, prima di queste attività è stata documentarista, giornalista televisiva e imprenditrice nel campo dei servizi all'informazione.

*Nel corso collaboreranno
altri insegnanti qualificati esperti di Mindfulness*

Attestati

- Professionista con Abilità Meditazione Mindfulness
- Corso di aggiornamento riconosciuto Assocounseling

Tempi e costi

Modalità: **online**

Durata: **20 ore totali**

Frequenza*: **settimanale per 2 mesi** (un modulo al mese) + un intensivo di 4 ore

Giorno: **il giovedì dalle 18.00 alle 20.00**

In differita: **possibile**

Costo: **250,00**

Numero minimo: **3 partecipanti**

* NB le modalità di frequenza possono essere modificate in relazione alle esigenze dei partecipanti

Il corso MEDITARE A SCUOLA
è promosso da

Scuola affiliata a



Il filo del Sé

Associazione di ricerca
per lo sviluppo della consapevolezza

**Mindfulness
Project**

È parte del Progetto Mindfulness Education



I CORSI DI ABILITA' IL FILO DEL SE'

Sono corsi di formazione che forniscono attestati di competenza nelle materie

Counseling

Deep Mindfulness

Yoga Mindfulness

Meditazione Mindfulness

fruibili nell'ambito della propria specifica professione