



**Realizzazione del progetto «Mindfulness» in classe – A.S. 2022-23**



La **MINDFULNESS** - una "strategia" volta a incrementare la consapevolezza non giudicante di se stessi, degli altri e dell'ambiente che ci circonda - è applicabile in svariati ambiti della vita, quindi anche nella scuola.

Grazie al corso seguito a Dublino nel marzo 2022 e alle tecniche apprese durante lo stesso, ho cercato di introdurre brevi momenti di **MINDFULNESS** in una delle mie classi, quali il "mindful breathing" (respirazione consapevole), il "body scan" (scansione corporea) e il "mindful eating" (mangiare consapevole).



### **OBIETTIVI:**

- migliorare l'attenzione
- incentivare la consapevolezza di sé
- creare un ambiente rilassante
- migliorare la capacità di soluzione di conflitti
- supportare lo sviluppo di relazioni positive tra compagni e con gli insegnanti
- aumentare il senso di benessere
- diminuire lo stress di studenti e insegnanti



SLOW DOWN ...  
Just Breathe

Sessione di "mindful breathing" in classe.

L'insegnante ha introdotto il concetto di respirazione controllata. Seguendo le indicazioni dell'insegnante gli alunni hanno respirato consapevolmente a livello diaframmatico.

Alla fine della breve sessione di respirazione controllata alunni e insegnante hanno scambiato impressioni e sensazioni provate durante l'attività.





## Mindfulness-Body Scan

Sessione di «scansione» del proprio corpo. Gli alunni, seguendo le indicazioni date sul canale YouTube dal Dottor Antonio di Carlo ([https://www.youtube.com/watch?v=LZ6b4YRLigU&ab\\_channel=Dott.AntonioDiCarlo](https://www.youtube.com/watch?v=LZ6b4YRLigU&ab_channel=Dott.AntonioDiCarlo)), hanno «scansionato» il proprio corpo tenendo gli occhi chiusi. Al termine dell'attività c'è stato un breve momento di riflessione condivisa sull'attività svolta.





**Sessione di "mindful eating"**  
Gli alunni hanno ricevuto una mini  
cioccolata ciascuno e l'insegnante ha  
fornito indicazioni su come mangiarla  
secondo i principi della mindfulness.  
Una volta gustata la cioccolata, c'è stato  
un breve momento di riflessione  
condivisa sull'attività svolta.





**Queste semplici tecniche hanno aiutato gli studenti del gruppo di tedesco di 3BR a riflettere su azioni e comportamenti, rendendoli più consapevoli e mettendoli nella condizione di disinnescare conflitti e gestire relazioni interpersonali difficili, al fine di ridurre lo stress nell'ambiente scuola.**



BE  
mindful