

MINDFULNESS A SCUOLA (MindUp)

DESTINATARI:

Il progetto è rivolto a bambini della scuola primaria (dai 6 agli 11 anni) dell'I.C. di Roverbella e Malavicina.



ANALISI DEL BISOGNO

Negli ultimi 5 anni sempre più attenzione è stata posta sul tema del benessere e dello stress a scuola. Le tecniche di mindfulness aiutano a migliorare capacità di attenzione e di concentrazione attraverso esperienze sensoriali e tecniche di respirazione che favoriscono la consapevolezza di ciò che si sta sperimentando. Ricerche effettuate principalmente in Canada e in America dimostrano che classi nella quali sono state proposte queste iniziative hanno diminuito lo stress e l'agitazione legata all'ambiente scolastico, aumentando il senso di efficacia e le strategie di gestione delle emozioni. Nello specifico: aumento delle capacità riflessive e di autoregolazione, incremento delle abilità di relazione positiva tra compagni di classe e incremento delle abilità di concentrazione e riflessione con conseguente miglioramento delle prestazioni scolastiche; diminuzione di atti di bullismo, abbandono scolastico e suicidio.

MACRO OBIETTIVI:

- FAVORIRE IL BENESSERE DI INSEGNANTI E STUDENTI.
- FAVORIRE ATTEGGIAMENTI POSITIVI E DI ATTENZIONE E GENTILEZZA RECIPROCI NEL GRUPPO CLASSE.
- PROMUOVERE STRUMENTI DI GESTIONE E CONTENIMENTO DI ANSIA E RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI.