Progetto MEDITARE A SCUOLA

PRINCIPI DELLA PRATICA MINDFULNESS

La Mindfulness è una forma di meditazione di origine buddhista, derivante dalla tradizione Vipassana, che a partire dagli anni '70 è stata introdotta nel mondo occidentale, dove si è sviluppato un crescente interesse nei confronti della sua efficacia in numerosi ambiti di applicazione.

La pratica Mindfulness consente di sviluppare uno stato di coscienza caratterizzato da un'*attenzione consapevole* e focalizzata sul *presente*, nei confronti dell'esperienza interna ed esterna.

In primo luogo si prefigge come obiettivo lo sviluppo di una maggiore **consapevolezza**, che consenta di orientare la propria attenzione verso un determinato oggetto (come ad esempio il respiro, un amico con cui si sta parlando, un fiore, un suono, una sensazione corporea), in modo presente e focalizzato. Il termine inglese Mindfulness è infatti la traduzione della parola sanscrita "sati" (appartenente alla lingua "pali", con la quale sono stati originariamente riportati gli insegnamenti buddhisti), che significa, appunto, "consapevolezza".

Jon Kabat-Zinn, medico statunitense che ha introdotto la Mindfulness nel mondo occidentale, sostiene che "osservandoci, scopriamo che funzioniamo quasi sempre con il *pilota automatico*, meccanicamente, senza renderci pienamente conto di quello che stiamo facendo o vivendo". La tendenza è quindi spesso quella di affidarsi alle proprie reazioni automatiche durante il compimento delle azioni quotidiane, senza apporre

ad esse la giusta consapevolezza, percependosi così in balia degli eventi esterni o delle proprie reazioni istintive.

Con la pratica meditativa si cerca, al contrario, di abituare la mente a dirigere l'attenzione verso la propria esperienza in modo consapevole, anziché permettere alla stessa di distrarsi in continuazione e di vagare altrove con facilità, in modo da arrivare a percepirsi maggiormente padroni e presenti a sé stessi. Da un punto di vista cognitivo viene dunque esercitata una forma particolare di attenzione volontaria, definita *attenzione esecutiva*.

Per fare questo, risulta necessario convogliare il proprio focus attentivo verso ciò che accade nel momento **presente**, verso l'esperienza che si sta vivendo nel "qui ed ora". Uno dei motivi alla base della frequente inconsapevolezza che connota le azioni quotidiane, è il fatto che si tende a rivolgere l'attenzione al passato o al futuro per gran parte del tempo, piuttosto che orientarla alla moltitudine di esperienze (interne ed esterne) che popolano l'immediatezza del presente.

Un altro aspetto fondante della pratica meditativa è la possibilità di coltivare un atteggiamento di **non giudizio** nei confronti della propria esperienza. Al pari di un *testimone imparziale*, si cerca infatti di porre uno sguardo che sospenda qualsiasi categorizzazione, classificazione, o giudizio automatico, provando semplicemente ad *osservare* qualsiasi cosa si presenti alla consapevolezza. Con la pratica si allena la mente ad applicare un'attenzione pura, diretta, senza filtri, a ciò che esiste nel momento presente, esattamente così come viene percepito.

La meditazione non agisce soltanto ad un livello cognitivo (incrementando la presenza mentale in ciò che si vive, senza attribuzione di giudizio), ma interviene anche ad un livello emotivo, in quanto si propone di sviluppare nel praticante un

atteggiamento di **amorevole gentilezza** verso sé stesso e gli altri.

Il praticante è stimolato a vivere l'esperienza che sorge nel momento permettendole di essere così com'è, accogliendola con il cuore aperto invece che con rigidità e resistenza.

La Mindfulness non si esaurisce dunque nel portare consapevolezza nel momento presente, ma per consentire un cambiamento radicale va praticata con un atteggiamento amorevole e **compassionevole**, verso ogni elemento che ci si trova di fronte nel qui ed ora.

Se la pratica di amorevole gentilezza si concentra sulla possibilità di sperimentare pace e benessere, la compassione interviene laddove emergono stati di sofferenza.

Ciò che permette di nutrire compassione verso di sé è quindi la presenza di uno stato di *gentilezza*, che trasformi la durezza e il giudizio in comprensione, e il riconoscimento della nostra *umanità condivisa*, ossia l'esperienza di interconnessione con gli altri e con la vita, che rende tutti allo stesso modo vulnerabili alla sofferenza.

MINDFULNESS E BAMBINI

La pratica Mindfulness può essere insegnata, con opportuni accorgimenti, anche a **soggetti di età evolutiva a partire dai cinque anni**.

A seconda delle differenti **fasce d'età** (5-8 anni; 9-12 anni; 13-18 anni), le pratiche meditative vengono proposte in modo compatibile con le capacità e risorse tipiche dello specifico livello evolutivo a cui si trovano i soggetti.

I programmi sviluppati *ad hoc* per i bambini sono versioni per l'infanzia di trattamenti già esistenti per gli adulti, come ad

esempio: **Mindfulness-Based Stress Reduction for Children** (MBSR-C); **Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children** (MBCT-C); **Acceptance and Commitment Therapy** (ACT).

Come nella meditazione rivolta agli adulti, anche con i bambini la Mindfulness ha l'obiettivo di aumentare la **consapevolezza** rispetto a ciò che accade nel momento **presente**.

Uno dei modi più semplici per introdurre i bambini alla pratica è di farli concentrare sul **respiro**, sulla sensazione di freschezza che l'aria entrando provoca nelle narici, e sulla sensazione di calore che produce nell'espirazione.

Un esercizio di consapevolezza del **corpo** può invece essere eseguito invitando i bambini a sdraiarsi sul pavimento, in cerchio, con i piedi rivolti verso il centro in modo da formare una ruota; si suggerisce loro di diventare consapevoli del proprio corpo, di sentire il pavimento sotto di sé, di rilassare i piedi, le gambe, e poi estendere la consapevolezza e il rilassamento a tutto il corpo salendo fino alla schiena, alle braccia, alle spalle, al collo, e infine al volto.

Data la limitata fluenza verbale e la non ancora del tutto sviluppata capacità di pensiero astratto dei bambini (dai 6 anni alla pubertà circa), gli esercizi che vengono proposti sono tutte attività pratiche, presentate sotto forma di **gioco**.

Inoltre, dato che i più piccoli hanno minori capacità di memoria e di attenzione rispetto agli adulti, la **durata temporale** degli esercizi è minore.

Negli Stati Uniti sono stati sviluppati percorsi di insegnamento della Mindfulness integrati all'interno dei **programmi scolastici**, come ad esempio quelli proposti da Susan Kaiser Greenland, che nel 2000 è stata tra i fondatori di **InnerKids** (associazione che insegna le pratiche di consapevolezza e

mindfulness a bambini a partire dall'età prescolare fino alla scuola superiore).

Come descrive l'autrice del programma, l'obiettivo della pratica Mindfulness con i bambini è di sviluppare e rafforzare la loro capacità di prestare attenzione alla propria esperienza interna ed esterna, con *curiosità* e *gentilezza*, in vari modi adeguati al loro stadio di sviluppo.

Propone loro di osservare la propria esperienza con gli occhi di uno *spettatore amichevole* e *imparziale*, combinando così i principi di **gentilezza amorevole** e di **non giudizio**.

Questa visione li aiuta a distinguere l'*identificarsi* con un'**emozione** (ad esempio "Sono arrabbiato") dall'*osservazione* di un'emozione (ad esempio "Conosco questa emozione di rabbia").

Condurli ad osservare le emozioni dal punto di vista di uno spettatore amichevole e imparziale non significa tuttavia portarli al di fuori della loro esperienza, né tantomeno dissociarli da essa; è piuttosto un modo per aiutarli a sviluppare **fiducia** nella loro capacità di stare pienamente nell'esperienza ed osservarla per ciò che essa è, vedendola chiaramente e nel modo più completo possibile per il loro livello di sviluppo.

MINDFULNESS A SCUOLA

Se la ricerca scientifica volta a indagare l'efficacia dei protocolli Mindfulness sulla popolazione adulta, clinica e non clinica, ha ormai prodotto numerosi risultati, quella inerente l'applicazione degli stessi su campioni di età evolutiva è ancora agli albori. Nonostante si necessiti di ulteriori indagini che possano generare conclusioni valide e definitive, gli studi effettuati fin'ora in tale direzione hanno prodotto risultati incoraggianti.

È soprattutto all'interno dei **contesti scolastici** che i ricercatori stanno provando a misurare l'efficacia dei protocolli Mindfulness, 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 infatti 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 di **regolazione emotiva** efficaci; 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.

Inserire nel programma scolastico ore dedicate all'apprendimento della Mindfulness all'interno gruppo classe potrebbe infatti diventare una strategia funzionale per agire sia individualmente, sulle caratteristiche psicologiche, cognitive, e sugli aspetti prestazionali dei singoli alunni, sia collettivamente, sui legami relazionali che intercorrono tra gli studenti e tra quest'ultimi e gli insegnanti.

Con la meditazione gli alunni possono infatti migliorare la capacità di raggiungere e mantenere la calma, percependo un maggiore benessere interiore. Possono diventare più competenti nell'ascoltare sé stessi, sapendosi fermare ed ascoltando ciò che emerge dall'interno, sensazioni corporee, emozioni e pensieri. Rimanendo in ascolto di sé stessi, attenti alle informazioni che arrivano dal corpo, dalla propria vita emotiva, **viene contrastata l'agitazione e l'impulsività** che spesso contraddistingue l'età evolutiva.

La pratica di consapevolezza della Mindfulness sollecita il rispetto e la valorizzazione della dimensione dello sperimentare, del **sentire**, dell'**essere con il proprio corpo**, in contrasto con la **logica del fare**, del calcolare e della performance che tende spesso a pervadere le abitudini dei bambini e dei ragazzi, soprattutto all'interno del contesto scolastico.

L'allenamento a prestare attenzione al momento presente diventa uno strumento efficace per stare bene e per entrare in contatto con l'autenticità del proprio sentire. Infine, la meditazione Mindfulness può aiutare a contrastare nei bambini l'abitudine al pensiero negativo, la tendenza a sentirsi incapaci, favorendo un orientamento mentale **aperto**, **calmo**, **accogliente**, **positivo**, e migliorando l'**autostima**.

OBIETTIVI GENERALI

- Trasmettere agli insegnanti **l'importanza di introdurre la pratica Mindfulness a scuola**, come possibile strumento per aumentare il benessere psicofisico dei propri alunni.

- Far sperimentare **i benefici della pratica Mindfulness agli alunni**, all'interno delle ore programma scolastico.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Incrementare negli alunni la **consapevolezza** dei propri stati interni (sensazioni corporee, emozioni, pensieri), stimolando un **ascolto di sé stessi non giudicante**.

- Far conoscere agli insegnanti strumenti che favoriscano momenti di **centratura** e **calma** nella classe.

- Diminuire stati di **ansia**, **irrequietezza**, **impulsività**, **iperattività**, **stress** negli alunni.

DESTINATARI

Il progetto è rivolto alle Scuole Primarie e Secondarie della regione Lombardia.

RESPONSABILE DEL PROGETTO

Dott.ssa Sara Citro: Psicologa clinica, Psicoterapeuta cognitivo-costruttivista, Insegnante di Yoga e meditazione Mindfulness a gruppi di adulti e bambini.

Nell'anno scolastico 2015-2016 ha ideato e condotto un progetto sperimentale di Mindfulness rivolto a due classi di quinta elementare di Bergamo. I risultati incoraggianti del progetto sono stati presentati il 2 settembre 2017 a Chiavari durante il Primo Convegno nazionale di "Mindful Education".

Nell'anno scolastico 2017-2018 ha condotto un progetto di Mindfulness a scuola all'interno di tre classi di terza elementare della scuola primaria di Azzano San Paolo (Bg).
In seguito al successo del progetto, nell'anno scolastico 2018-2019 è stata chiamata dal gruppo docenti per proseguire il progetto nelle tre classi di alunni di quarta elementare.

MODALITÀ E TEMPI

Il progetto si terrà nella sede della Scuola, all'interno di uno spazio che permetta di praticare la Mindfulness (da seduti, da sdraiati, in movimento) in modo confortevole.

Il progetto è strutturato in:

- **Incontri destinati agli insegnanti.** Per sperimentare su di sé la Mindfulness e approfondire le basi teoriche e pratiche che vengono trasmesse agli alunni (si suggeriscono dai 3 ai 6 incontri). Uno spazio finale è invece dedicato alla restituzione dei benefici rilevati dall'attuazione dell'intervento con i bambini/ragazzi.

- **Incontri destinati agli alunni.** Sarebbe ideale lavorare su metà gruppo classe alla volta, dedicando rispettivamente mezz'ora ciascuno. Negli incontri vengono introdotte le pratiche di consapevolezza Mindfulness, attraverso un approccio prevalentemente esperienziale e adattato all'età evolutiva (si suggeriscono dai 4 agli 8 incontri). Vengono inoltre consegnate agli alunni alcune tracce

audio di meditazioni, in modo da poterle praticare anche a casa.

La struttura del progetto può essere modificata a seconda delle esigenze specifiche del gruppo classe e del corpo docenti. È possibile scegliere entrambi gli interventi, oppure soltanto uno dei due. Il numero totale di incontri verrà stabilito a seconda delle disponibilità dell'istituto (il numero indicato è soltanto indicativo).

CONTATTI

Dott.ssa Sara Citro
347 5175747
info@menteconsapevole.com
www.menteconsapevole.com

MENTE
CONSAPEVOLE