

PROGRAMMA

UN PERCORSO COMPLETO SU EMOZIONI E MINDFULNESS NELLA SCUOLA PRIMARIA - PERCORSO ONLINE

PACCHETTO B

Corso 1. Utilizzare la mindfulness su se stessi per affrontare al meglio la professione di insegnante

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 fare in classe con i bambini da 6 a 11 anni

Per ognuna di queste mindfulness viene creato del materiale che il docente può usare in classe.

- Introduzione: come parlare di mindfulness a genitori, bambini e colleghi
- Spiegare l’attenzione consapevole ai bambini: esempi di metafore, esercizi e materiali per allestire una classe mindfulness
- Quando fare mindfulness? La mindfulness come un rito (benvenuto e saluti), la mindfulness nei momenti di transizione, la mindfulness in palestra, la mindfulness nei momenti difficili e per le emozioni complicate
- Sostenere l’attenzione con i sensi: esercizio pratico
- Sostenere l’attenzione con il respiro: esercizio pratico
- La consapevolezza dei pensieri e delle emozioni: esercizio pratico
- La mindfulness delle emozioni difficili
- Come costruire una classe mindfulness: la pratica del perdono e la pratica della gentilezza
- I compiti di mindfulness
- Mindfulness per i bambini con disabilità

Per ogni esperienza viene fornito del materiale per proporre la pratica in classe.

Corso 3. Le emozioni del bambino alla scuola primaria: come riconoscerle e gestirle in relazione ai comportamenti dentro e fuori la classe e agli apprendimenti scolastici

Modulo 1 – Introduzione - Conoscere per educare

Nel primo modulo, vengono fornite alcune informazioni di base per comprendere la natura e la dinamica delle emozioni, che rappresentano al contempo il fenomeno psicologico più diffuso al mondo, ma anche quello più difficile da definire e controllare.

Modulo 2 - Le implicazioni delle emozioni in relazione ai diversi momenti in classe

Nel secondo modulo, vengono analizzate le esperienze emotive vissute dalla bambina e dal bambino in due momenti essenziali della vita in classe: lo studio e la verifica/interrogazione:

- come gestire le emozioni correlate al momento di studio, in modo tale che supportino i differenti processi cognitivi. Ad esempio, un'ansia modulata e relativa al compito favorisce la focalizzazione attentiva, mentre livelli eccessivi di paura determinano distraibilità o dimenticanze;
- come gestire le emozioni correlate alle verifiche, alla paura di sbagliare e ai voti: come dimostrato ormai da un'ampia letteratura scientifica, la paura di sbagliare e il timore delle reazioni dell'adulto possono compromettere radicalmente i processi di apprendimento del bambino, anche in presenza di elevati livelli di funzionamento cognitivo.

Modulo 3 - Le implicazioni delle emozioni in relazione al gruppo

Il terzo modulo amplia la prospettiva, discutendo il ruolo delle emozioni nel rapporto con il gruppo dei compagni:

- come gestire l'appartenenza al gruppo, che può diventare una palestra per la regolazione emotiva. Il rapporto con i compagni, infatti, permette al bambino di vedere rispecchiate emozioni, di cui altrimenti avrebbe avuto una consapevolezza ridotta;
- come gestire i conflitti, che possono rappresentare una palestra per l'esercizio dell'autoregolazione emotiva. Chiaramente, a tal fine è fondamentale il ruolo dell'adulto nel modellare approcci emotivamente modulati al conflitto, che può essere sia cognitivo che interpersonale.

Modulo 4 - Le implicazioni delle emozioni nel rapporto con sé stessi

L'ultimo modulo torna sul bambino, chiudendo il percorso evolutivo nel momento in cui ci si avvicina alla fase della pubertà e dell'adolescenza, con le turbolenze emotive tipiche di questa età:

- come aiutare a far crescere la propria autostima, che si fonda in gran parte proprio sulla capacità di modulare le proprie emozioni, di potenziare quelle di segno positivo e di relativizzare quelle di segno negativo;
- supportare il bambino nella gestione del cambiamento del proprio corpo, che può rappresentare un momento di profondo turbamento nell'equilibrio psicologico individuale, alle prese con un'immagine corporea nuova e con nuovi stati affettivi, legati soprattutto al rapporto con l'altro.