

Mindfulness ed educazione

Che cosa è, dove nasce questa pratica e come utilizzarla a scuola

 di **Gabriele Tagliavia**  5 minuti di lettura 17 marzo 2021

Proporre ai bambini esperienze di mindfulness porta benefici nella gestione e nel clima all'interno del gruppo

Il termine *mindfulness* è stato utilizzato per la prima volta all'interno di un contesto terapeutico nel 1979 dal biologo statunitense Jon Kabat-Zinn. Proprio in quegli anni nasceva il protocollo chiamato *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), un programma ideato per la gestione e il trattamento dello stress generato da condizioni patologiche varie.

LE BASI DELLA CONSAPEVOLEZZA

Mindfulness è stato tradotto in italiano con la parola “consapevolezza”, ma il termine che maggiormente definisce questo stato mentale è “sati” in lingua pali (lingua indiana ancora oggi usata nella pratica buddista), che contiene in sé il significato più profondo di questa pratica.

Per Jon Kabat-Zinn indica **uno stato mentale particolare caratterizzato da tre elementi specifici**:

1. l'attenzione al momento presente,
2. l'intenzionalità,
3. l'astinenza dal giudizio.

Con consapevolezza infatti si intende il prestare attenzione in un modo peculiare: di proposito, nel momento presente e senza presunzione. Queste tre caratteristiche hanno costituito la base del programma MBSR formato da 8 incontri di gruppo, uno a settimana, in cui i partecipanti vengono condotti alla conoscenza delle principali pratiche di consapevolezza derivate dall'antica tradizione meditativa buddista.


LA DIFFUSIONE E I BENEFICI

Dopo questa prima pionieristica iniziativa, la *mindfulness* si è diffusa a macchia d'olio generando numerosi protocolli innovativi, che hanno sfruttato la consapevolezza nei più svariati contesti di cura così come in quelli educativi.

Dagli studi scientifici presenti in letteratura è emerso come i praticanti *mindful* presentino numerosi benefici, sia in relazione alla salute fisica che mentale.

Questa grande diffusione delle pratiche di consapevolezza ha coinvolto anche i più piccoli spingendo psicologi ed educatori a trovare nuovi modi di integrare *mindfulness* ed educazione.

Negli Stati Uniti e nel Regno Unito moltissime scuole hanno già incluso nei loro piani formativi **l'insegnamento di tecniche meditative per fornire ai bambini gli strumenti necessari a gestire le sfide di un mondo sempre più stressato**. Da alcuni piccoli studi è emerso come l'introduzione di pratiche di consapevolezza in contesti di scuola primaria sia capace di produrre nelle classi differenti benefici.



Investire nell'educazione alla consapevolezza è un gesto importante per contribuire alla crescita di adulti più resistenti, più resilienti e più compassionevoli

COME PRATICARE LA MINDFULNESS A SCUOLA

L'applicazione della *mindfulness* in contesti educativi scolastici può avvenire su due livelli differenti.

- **Per i docenti e i genitori**

Su un primo livello possiamo considerare gli effetti positivi che una classe può ottenere da **un insegnante che pratica la consapevolezza personalmente**. Daniel Siegel, neuropsichiatra statunitense, nei suoi testi sottolinea l'importanza della pratica personale nello svolgimento del ruolo educativo, sia per la figura genitoriale che per i docenti.

L'università del Wisconsin ha valutato scientificamente che cosa succede alla classe quando è l'insegnante a praticare la consapevolezza attraverso specifici training. I risultati dimostrano come **l'insegnante *mindful* abbia maggiori capacità nel gestire il comportamento della classe, regolare meglio le proprie emozioni e le proprie risposte alle reazioni dei bambini**. Inoltre, questi insegnanti sono più empatici e più abili nel rivolgersi pensieri e atti di

compassione, elementi fondamentali per conservare la propria salute in contesti scolastici non sempre facili.

- **Per i bambini**

Il secondo livello è costituito da tutti quegli interventi scolastici che hanno lo scopo di insegnare ai più piccoli pratiche di consapevolezza. Esistono numerose strategie per introdurre e coinvolgere i bambini e molte di queste sono strutturate attraverso attività e giochi semplici, capaci di portare gli alunni a un'attenzione focalizzata e libera da giudizi.

È possibile, per esempio, far vivere ai piccoli esperienze sensoriali orientate al momento presente ponendo domande quali: «Che cosa sentono le tue orecchie in questo momento? Quale dei due oggetti che hai in mano ti sembra più ruvido? È più buona questa caramella se invece di mangiarla in fretta la lasci sciogliere in bocca?».

Così come esistono pratiche specificatamente adattate ai bambini come la [meditazione della barchetta](#).

Infine, è possibile reperire libri e storie che, grazie all'utilizzo di personaggi di fantasia, possono aiutare i piccoli a comprendere il significato di consapevolezza e la reale natura dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni fisiche.

Secondo gli studi **i bambini che praticano questo tipo di meditazione sono più abili nel prestare attenzione, nel regolare i loro comportamenti, e sviluppano maggiori capacità di empatia e compassione** nei confronti di sé stessi e dei propri coetanei, riducendo la autoreferenzialità.

per saperne di più

Siegel, D.J., Payne Bryson, T. (2012). **12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino**. Milano: Cortina Raffaello Editore.

Snel, E. (2015). **Calmo e attento come una ranocchia**. Milano: Red Edizioni.

[Mindfulness for kids](#)