Coltivare presenza e consapevolezza

È importante allora offrire agli allievi attività orientate ad acquisire consapevolezza di sé e dei propri automatismi, a stare nel momento presente, a rallentare il ritmo interno, a trovare calma e armonia dentro di sé...

di Luisa Lauretta, Rossana Salvatori 3 minuti di lettura 17 aprile 2021

In un mondo come quello attuale, sovraesposto alle tecnologie digitali, orientato verso l'accelerazione, la produttività, il successo, bambini e adolescenti manifestano spesso disagio, insofferenza, irrequietezza, disattenzione che gravano sui processi di insegnamento-apprendimento. Questo stato di cose non può che essersi acuito, in molti casi, in un anno di scuola come quello che sta per concludersi, discontinuo e spiazzante per via dell'emergenza sanitaria, nel corso del quale ha preso il sopravvento una distanza fisica e relazionale dagli altri che ha ostacolato la possibilità di conoscersi grazie all'incontro con l'alterità.

Per acquisire consapevolezza di sé

È importante allora offrire agli allievi, anche solo nelle ultime settimane di scuola, attività orientate ad acquisire consapevolezza di sé e dei propri automatismi, a stare nel momento presente, a rallentare il ritmo interno, a trovare calma e armonia dentro di sé...
Invitare bambini e ragazzi a sperimentare pratiche di consapevolezza, di meditazione, non solo li aiuta a entrare in contatto con se stessi ma agevola anche il rapporto con gli altri, soprattutto se, dopo le esperienze, si offre loro l'occasione di condividere sensazioni, emozioni, impressioni per sperimentare un senso di intimità e di solidarietà con gli altri membri del gruppo.
Tali pratiche possono inoltre aiutarli a sviluppare un senso critico, una visione etica della realtà, che permetta loro di distinguere ciò che è "buono" per sé e per gli altri da ciò che non lo è.

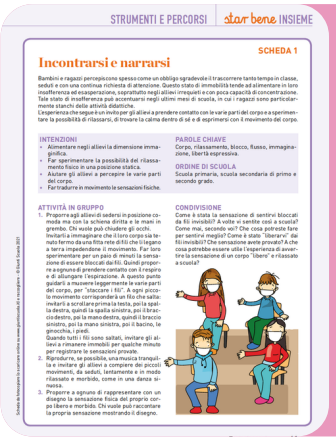
Sulle esperienze proposte
Le proposte che seguono sono un invito ad agevolare nei bambini e negli adolescenti la consapevolezza dei propri pensieri, delle emozioni e delle sensazioni che arrivano dal corpo. Le attività hanno l'intenzione di aiutarli a sentirsi sicuri di sé, a riconoscere i propri bisogni e le proprie emozioni, ad accettare il cambiamento come possibilità, a stare nel silenzio, ad ascoltare il proprio respiro come un'ancora che aiuta a rimanere stabili anche in mezzo alle tempeste.

L’atteggiamento dell’adulto

Prendersi cura dei bambini e degli adolescenti richiede disponibilità, coraggio e un grande senso di responsabilità. I bambini imparano da ciò che osservano e dalle esperienze che fanno, misurano le azioni e le reazioni di noi adulti di riferimento e, al di là delle nostre parole, introiettano il nostro esempio. Nei contesti educativi è importante allora che gli adulti rimangano centrati, riconoscano e accolgano la propria vulnerabilità, guardando alle proprie emozioni con consapevolezza e responsabilità, così da poter essere delle guide sicure e affidabili. Un atteggiamento che valorizzi il riconoscimento delle emozioni che si stanno provando può aiutare il bambino e il ragazzo a sentirsi accettato nell’esprimere le proprie. L’adulto che agisce in modo consapevole diventa quindi un modello a cui l’al- lievo può ispirarsi per orientarsi nel mondo fuori e dentro di sé.

L’invito è quindi di proporre le attività che seguono con una disponibilità a “mettersi in gioco” in prima persona, anche praticandole, per quanto possibile, insieme agli allievi.

Strumenti e percorsi


STRUMENTI E PERCORSI star bene INSIEME

SCHEDA 1

Incontrarsi e narrarsi

Bambini e ragazzi percepiscono spesso come un obbligo sgradevole il trascorrere tanto tempo in classe, seduti e con una continua richiesta di attenzione. Questo stato di immobilità tende ad alimentare in loro insofferenza ed esasperazione, soprattutto negli allievi irrequieti e con poca capacità di concentrazione. Tale stato di insofferenza può accentuarsi negli ultimi mesi di scuola, in cui i ragazzi sono particolarmente stanchi delle attività didattiche.
L’esperienza che segue è un invito per gli allievi a prendere contatto con le varie parti del corpo e a sperimentare la possibilità di rilassarsi, di trovare la calma dentro di sé e di esprimersi con il movimento del corpo.

INTENZIONI
- Alimentare negli allievi la dimensione immaginifica.
- Far sperimentare la possibilità del rilassamento fisico in una posizione statica.
- Aiutare gli allievi a percepire le varie parti del corpo.
- Far tradurre in movimento le sensazioni fisiche.

PAROLE CHIAVE
Corpo, rilassamento, blocco, flusso, immaginazione, liberta espressiva.

ORDINE DI SCUOLA
Scuola primaria, scuola secondaria di primo e secondo grado.

ATTIVITÀ IN GRUPPO
1. Proporre agli allievi di sedersi in posizione comoda ma con la schiena diritta e le mani in grembo. Chi vuole può chiudere gli occhi. Invitarli a immaginare che il loro corpo sia tenuto fermo da una fitta rete di fili che li legano a terra impedendone il movimento. Far loro sperimentare per un paio di minuti la sensazione di essere bloccati dai fili. Quindi proporre a ognuno di prendere contatto con il respiro e di allungare l’inspirazione. A questo punto guidarli a muovere leggermente le varie parti del corpo, per “staccare i fili”. A ogni piccolo movimento corrisponderà un filo che salta: invitarli a scrollare prima la testa, poi la spalla destra, quindi la spalla sinistra, poi il braccio destro, poi la mano destra, quindi il braccio sinistro, poi la mano sinistra, poi il bacino, le ginocchia, i piedi.
Quando tutti i fili sono saltati, invitare gli allievi a restare immobili per qualche minuto per registrare le sensazioni provate.
2. Riprodurre, se possibile, una musica tranquilla e invitare gli allievi a compiere dei piccoli movimenti, da seduti, lentamente e in modo rilassato e morbido, come in una danza silenziosa.
3. Proporre a ognuno di rappresentare con un disegno la sensazione fisica del proprio corpo libero e morbido. Chi vuole può raccontare la propria sensazione mostrando il disegno.

CONDIVISIONE
Come è stata la sensazione di sentirsi bloccati da fili invisibili? A volte vi sentite così a scuola? Come mai, secondo voi? Che cosa potreste fare per sentirvi meglio? Come è stato “liberarvi” dai fili invisibili? Che sensazione avete provato? A che cosa potrebbe essere utile l’esperienza di avvertire la sensazione di un corpo “libero” e rilassato a scuola?

Scheda da Insegnare la salute online su www.gestionale.it/ insegnare - © Giunti Scuola 2021

Incontrarsi e narrarsi

TESTO

RELAZIONI LABORATORIO

SCHEDA 2

Il proprio luogo di pace

Gli allievi devono poter attingere alle proprie risorse interne per far fronte alla noia, alle tensioni, alle preoccupazioni e allo stress più in generale. È importante quindi che possano contattare un “luogo di pace” dentro di sé, in cui osservare i benefici di una mente amorevole, di uno stato mentale calmo, tranquillo e lucido.
La proposta che segue ha l’intenzione di aiutare bambini e ragazzi a trovare un posto in cui sentirsi protetti, al sicuro, un luogo a cui poter “tornare” quando le cose intorno a loro diventano incerte e confuse.

INTENZIONI
- Invitare gli allievi a sviluppare immaginazione e creatività.
- Favorire la resilienza.
- Aiutare gli allievi a sviluppare la sensorialità.
- Educare le persone alla presenza mentale.
- Alimentare lo scambio e la condivisione all’interno del gruppo classe.
- Far sperimentare un modo nuovo per stare insieme agli altri, fuori dagli schemi consueti.

PAROLE CHIAVE
Presenza mentale, resilienza, immaginazione, calma interiore, fantasia, respiro, rilassamento.

ORDINE DI SCUOLA
Scuola dell’infanzia, scuola primaria, scuola secondaria di primo e secondo grado.

ATTIVITÀ IN GRUPPO
1. Proporre agli allievi la metafora del “luogo di pace” come un luogo privato, non raggiunto da altri sguardi, in cui potersi ritirare per ritrovare la calma, la sicurezza e la forza per affrontare il mondo esterno. Sollecitare in loro la ricerca di un luogo del genere. Si tratta di una cosa che vengono loro in mente pensando quel luogo e trasformarla alla lavagna o sulla LIM. Stimolarli a fare degli esempi di momenti nella giornata o nella settimana in cui hanno sentito il bisogno di ritirarsi in un luogo di pace. L’insegnante può fornire degli esempi: «Quando hai provato stanchezza dopo una mattinata a scuola? Dopo un litigio con una persona amica e con i tuoi genitori? Quando hai provato un senso di solitudine, o paura? Dopo aver ricevuto un offesa?».
È importante che anche l’insegnante partecipi attivamente all’attività arricchendo la discussione con esperienze personali. Proseguire raccontando agli allievi che questo luogo si trova dentro di sé e che può essere raggiunto osservando il proprio respiro.
2. Proporre agli allievi di sedersi con le gambe incrociate sulla base della sedia oppure con i piedi che poggiano sul pavimento. Per aiutarli ad assumere la posizione corretta invitarli a tenere la schiena ben dritta, ma il collo e le spalle rilassate. Proporre loro di immaginare che al centro della nuca ci sia un filo che tende verso l’alto e si allunga fino al soffitto. Questo filo continua la sua ascesa dal soffitto della scuola fino al cielo e si fissa alla propria “stella personale”.
3. Annunciare ai partecipanti che a breve potranno chiudere gli occhi e che saranno accompagnati in un viaggio immaginario. Precisare che chi vuole può rimanere con gli occhi aperti.

Scheda da Insegnare la salute online su www.gestionale.it/ insegnare - © Giunti Scuola 2021

Il proprio luogo di pace

TESTO

RELAZIONI | LABORATORIO

SCHEDA 3

Meditazione "camminata"

Il più delle volte la concentrazione è ostacolata dall'interferenza del continuo brusio mentale. Un modo per calmare i pensieri e interrompere quell'interferenza è entrare in contatto con le diverse parti del proprio corpo e con le sensazioni che in esso sorgono e si esauriscono.
L'esperienza che segue è un invito a farlo attraverso la "camminata consapevole".

INTENZIONI
- Aiutare gli allievi a sviluppare la consapevolezza corporea.
- Invitare gli studenti a praticare la "presenza mentale".
- Far recuperare a ognuno energia oppure disperderla nel caso il gruppo risenta di un'eccitazione eccessiva.
- Far sperimentare agli allievi un modo per interrompere gli automatismi: che ostacolano la concentrazione.

PAROLE CHIAVE
Attenzione, concentrazione, presenza mentale, consapevolezza corporea, camminata, divertimento.

ORDINE DI SCUOLA
Scuola primaria, scuola secondaria di primo e secondo grado.

ATTIVITÀ IN GRUPPO
1. Condurre gli allievi in uno spazio ampio (la palestra, il giardino, il cortile della scuola) e chiedere loro di disporsi in fila a una certa distanza l'uno dall'altro.
2. Sollecitare ognuno a muoversi per 1-2 minuti in circolo nello spazio, facendo attenzione ai movimenti del corpo.
3. Invitare i ragazzi a muoversi immaginando di camminare sulla neve e di lasciare impronte profonde... quindi muoversi come su una sottile, fragile, lastra di ghiaccio. Invitarli poi a immaginare che dopo aver passato il piede per terra e averlo sollevato, spunti un bel fiore e così, ovunque si va, si lascia dietro di sé una scia di fiori. Proporre loro, quindi, di camminare come un uomo d'affari, come un animale peloso, un soldato, un ladro, un robot, un re o una regina. Più a lunghe falcate, a passi piccoli, come se si fosse in un fiume in piena, sui sassi, nella sabbia bollente, su una fune, sui carboni ardenti. Poi come un bambino piccolo, come un vecchio, come una persona timida, come il bullo della scuola...
Dopo queste esperienze dinamiche, invitare i ragazzi a camminare lentamente, portando l'attenzione sul movimento del corpo. Proporre loro di sentire il piede che si solleva e si appoggia a terra, passo dopo passo. Invitarli a lasciare che il corpo si rilassi, a sentire le braccia che dondolano, i fianchi che oscillano, il peso del corpo che si sposta da una gamba all'altra... Invitarli quindi a inspirare ogni volta che si solleva il piede e a espirare ogni volta che lo si appoggia per terra. Proseguire così per un minuto. Alla fine dell'esperienza, chiedere agli allievi di sedersi in cerchio per la condivisione in gruppo.

(Per il conduttore: cambiare il tipo di camminata quando l'interesse del gruppo inizia a scemare).

CONDIVISIONE
Come si siete sentiti a sperimentare camminate di vario tipo? Quale camminata è stata più piacevole, quale meno? Siete riusciti a portare l'attenzione sulle varie parti del corpo? Vi siete distratti a guardare ciò che facevano gli altri? Come mai? Che cosa avete scoperto nella camminata lenta? A che cosa può servire, secondo voi, questo tipo di camminata?

Scheda da Vigilante A. (a cura di) (2017), *A scuola con la mindfulness*, Terra Nuova Edizioni, Firenze. © Giunti Scuola 2021

Meditazione "camminata"

TESTO

STRUMENTI E PERCORSI | star bene INSIEME

SCHEDA 4

Scambiarsi qualità positive

Gli allievi hanno un bisogno continuo di essere visti, accettati, apprezzati dagli altri per poter rintracciare se stessi grazie agli sguardi che ricevono dal mondo.
Nell'attività che segue si invitano gli allievi ad accogliere gli aspetti positivi dei compagni, assumendone le qualità, in un reciproco implicito riconoscimento e apprezzamento.

INTENZIONI
- Aiutare gli allievi a rintracciare un'immagine positiva di sé grazie al confronto con gli altri.
- Alimentare lo scambio e la condivisione di esperienze tra compagni di classe.
- Nutrire la dimensione empatica.
- Aiutare gli allievi a valorizzarsi in modo reciproco.

PAROLE CHIAVE
Respiro, immaginazione, risorse, autostima, scambio.

ORDINE DI SCUOLA
Secondo biennio scuola primaria, scuola secondaria di primo e secondo grado.

ATTIVITÀ A COPPIE E IN GRUPPO
1. Proporre agli allievi di disporsi a coppie, uno di fronte l'altro, seduti a gambe incrociate sulla sedia o con i piedi che poggiano per terra. Invitarli a chiudere o socchiudere gli occhi, a prendere contatto con il respiro e a rilassare il corpo. Per qualche minuto proporre a ognuno di portare l'attenzione sulla compagna o il compagno di fronte a sé e accompagnarli in un'esperienza con la seguente breve fantasia guidata:
"Immagina di vedere la persona di fronte a te nella luce migliore... di riconoscere, come non l'è mai capitato prima, le sue caratteristiche positive... di cui non è detto che la persona ai rende conto... Qualcosa di bello, qualcosa che la rende unica e speciale... qualcosa che vorresti avere tu (per esempio l'altro sorrisi la simpatia o la calma, la forza o la pazienza, la capacità di ascoltare o di sport particolare o conoscenze particolari)... Hai qualche minuto per trovare questa caratteristica che quasi quasi un po' invidi alla persona di fronte a te, e che ti piacerebbe fosse tua..."
2. Chiedere agli allievi di alzare la mano quando hanno rintracciato la caratteristica positiva. Quando tutti hanno alzato la mano, invitarli a riprendere contatto con il respiro e proporre loro, con i loro tempi, di "assorbire" attraverso alcune profonde ispirazioni ed espirazioni quella caratteristica positiva che adesso è diventata anche una loro caratteristica. Invitarli quindi a immaginare che cosa possono fare a scuola o altrove con questa nuova qualità.
3. Lasciare un breve tempo di condivisione all'interno della coppia, in modo tale che ognuno possa raccontare alla compagna, al compagno quale caratteristica positiva ha assorbito dall'altro e che cosa gli ha permesso di fare. Quindi passare alla condivisione di gruppo.

CONDIVISIONE
Che cosa avete scoperto della persona con cui avete fatto l'esperienza, di cui prima non eravate consapevoli? Come vi ha fatto sentire che sia stata riconosciuta quella particolare caratteristica positiva in voi? Vi ha fatto piacere? Vi ha sorpreso? Avreste voluto che fosse apprezzata qualche altra caratteristica? Quale? Come mai? Che cosa vi permette di fare di bello la nuova caratteristica che avete "assorbito" dalla persona di fronte a voi? Come potreste fare per coltivare e mantenere quella caratteristica?

Scheda da Vigilante A. (a cura di) (2017), *A scuola con la mindfulness*, Terra Nuova Edizioni, Firenze. © Giunti Scuola 2021

Scambiarsi qualità positive

TESTO

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Panatero M., Pecunia T. (2015), *La meditazione per calmare i bambini e renderli più attenti e creativi*, Feltrinelli, Milano.

Snel E. (2015), *Calmo e attento come una ranocchia*, RED, Milano.

Thich Nhat Hanh (2012), *Semi di felicità. Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.

Vigilante A. (2017), *A scuola con la Mindfulness*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.