

“QUI E ORA: LA MINDFULNESS A SCUOLA”

**La mindfulness per gli studenti
ed idee per progetti eTwinning**



“WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

**Mindfulness a scuola in
Canada, Stati Uniti, Israele,
Paesi Bassi, Gran Bretagna
con risultati molto interessanti:
maggiore presenza mentale,
aumento della capacità di
concentrazione
e di restare focalizzati con
conseguente miglioramento del
rendimento scolastico.**



[Bambini che meditano a scuola](#)



“WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Mindfulness come supporto all'attività di orientamento scolastico: la pratica della Mindfulness contribuisce al consolidamento della personalità, allo sviluppo della conoscenza di sé e delle capacità di discernimento.



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Introdotta in Occidente negli anni '70.

Negli anni '80 Jon Kabat-Zinn introduce il metodo standardizzato Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), da cui sono scaturite diverse metodologie cliniche e non, in diversi ambiti.



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Mindfulness-Based Stress Reduction



PRATICA

FORMALE

meditazione da seduti
meditazione camminata

INFORMALE

meditazione non
strutturata ...
nell'adempimento di
attività quotidiane



“WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

La Mindfulness
è una tecnica che ci aiuta a
sviluppare una maggiore
consapevolezza di noi stessi
attraverso la piena
attenzione e accettazione di
ciò che è.



“WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019



“WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

**La consapevolezza di
essere qui e ora in modo
non giudicante.**



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Paolo stava andando a scuola

Era preoccupato per la lezione di matematica

Non era sicuro di riuscire a tenere sotto controllo la classe

Non faceva parte delle mansioni di un bidello



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

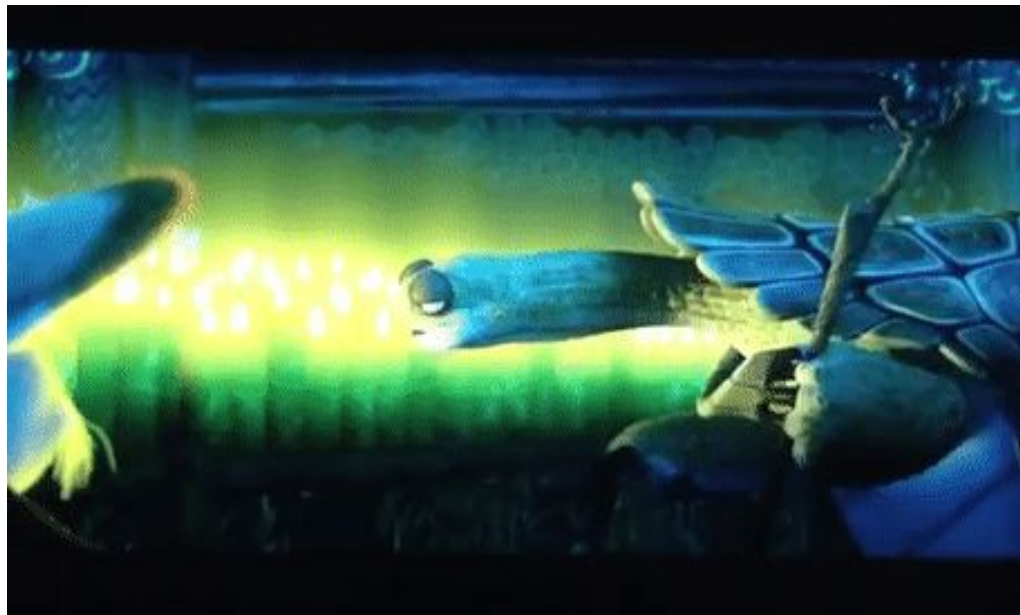
Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Da dove inizio?

Da me stesso

**MINDFUL
ATTITUDE**

[Kung Fu Panda - Il destino](#)



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Come proporre la mindfulness in classe?

Metodologie attive e interattive, individuali e di gruppo.
Approccio ludico, esperimento, avventura, circle time, visione di film, giochi e/o attività in gruppo, favole, canzoni...



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Si può comprendere e far comprendere la Mindfulness solo attraverso l'esperienza.

**Elementi base:
postura,
rilassamento,
consapevolezza
e respiro.**

[Daniel Goleman:
Breathing Buddies](#)



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019



Semplicità

**Con gli adolescenti
si può condividere
la definizione di
Mindfulness di
Jon Kabat-Zinn.**

Mindfulness - "porre attenzione in
un modo particolare:
intenzionalmente, nel momento
presente e in modo non giudicante"

- Jon Kabat-Zinn



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Che cosa c'è nella scatola?



Vista

Udito

Tatto

Olfatto

Gusto



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

**Immagina di essere un alieno
e descrivi con i cinque sensi
una fetta di mandarino o altro
frutto.**

**Che forma ha l'alimento;
che profumo ha; è morbido o
duro; è dolce o salato...**



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Che cos'è etwinning?

eTwinning (dall'inglese “gemellaggio elettronico”) è una community di scuole europee. Permette agli insegnanti dei Paesi membri di incontrarsi virtualmente e attivare progetti di gemellaggio online, in modo da coinvolgere alunni di diverse culture e lavorare in modo collaborativo sulle stesse attività. [eTwinning](#)



“WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Esempio di un progetto eTwinning sulla mindfulness
"Mindful World"

INTEGRAZIONE NEL CURRICOLO

COLLABORAZIONI ESTERNE

CLIL

USO DELLE TIC



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

Bibliografia e sitografia:

**sul web si trovano ottime audio/video meditazioni;
nelle librerie online e in quelle delle grandi città si
trova una gran varietà di testi sulla mindfulness;
si possono frequentare corsi internazionali online,
blended o in presenza, anche in Italia vi sono
organizzazioni che propongono corsi di diverso
tipo;
per esercitare la mindfulness ogni giorno si può
scegliere la app che più soddisfa le proprie
esigenze.**



"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019



Kung Fu Panda - Il presente è un dono



“WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019

GRAZIE

GIOVANNA SUCCIO
eTwinning Ambassador Piemonte
docente di Lingua Inglese
alla Scuola Secondaria di Primo Grado
“Anna Frank” di Borgo d’Ale (VC)
 **I.C. “D.E. Ferraris” Cigliano (VC)**
giovannasuccio@gmail.com



“WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

Giovanna Succio - Piazza dei Mestieri - Torino, 15 novembre 2019