

"WELL-BEING IN CARING SCHOOLS"

Buone pratiche, strategie e percorsi  
verso il ben-essere della scuola in Europa

Torino, 15 novembre 2019

Piazza dei mestieri - Via J. Durandi, 13 - 10144 Torino



# Mindfulness:

# un approccio occidentale alla meditazione

Gabriele Vidano

Docente di Matematica e Scienze


Scuola Secondaria di 1° Grado "A. Frank" Borgo d'Ale (VC)

[g.vidano@libero.it](mailto:g.vidano@libero.it)



Mindfulness = **forma di meditazione**

Meditare (accezione orientale) = **calmare la mente**



Nella mindfulness si praticano **esercizi per vivere il "qui e ora"**: imparare a godere di ciò che si ha in ogni istante, acquietarsi, divenire più lucidi per considerare il passato e progettare a lungo termine

"Se hai rimorsi sei nel passato, soccombi all'ansia se stai nel futuro, vivi in pace se dimori nel presente"

- Lao Tzu -




The background is a light teal color. It features several stylized decorative elements: large orange flowers with five yellow petals, smaller orange flowers with five yellow petals, and dark grey leaves with serrated edges. The text is centered on the page.

Meditazione = **esercizio di attenzione**

Mindfulness = insieme di pratiche  
per **osservare ciò che accade, nel momento  
che accade, senza preferenze** (Rob Nairn)

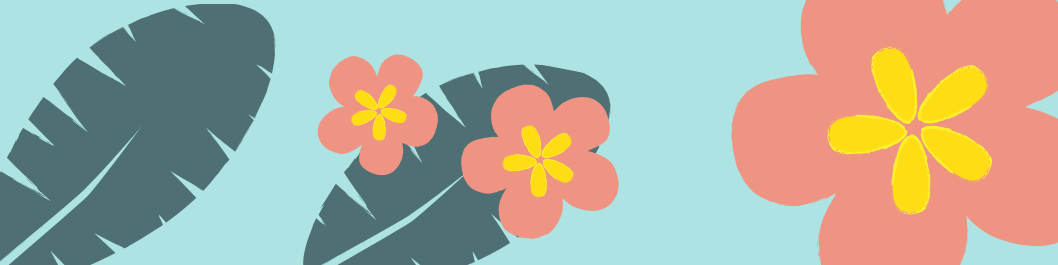
Rieducare alla **mente del  
principiante**, dell'**osservatore bambino**

Nella mindfulness si porta l'attenzione  
verso le sensazioni del corpo e i propri  
stati d'animo, passo indispensabile per  
arrivare, poi, a comprendere il prossimo,  
quindi a **sviluppare empatia**



**Stare attenti**, essere presenti, è requisito essenziale **per imparare**; una **mente che divaga** in continuazione, oltre a impedire all'individuo di seguire delle istruzioni, implica **spreco di energie, stanchezza, ansia, delusione** e scarsa capacità di apprendimento


Nell'era del digitale e del virtuale, i bambini e i ragazzi confondono sovente il mondo dei social network e dei videogiochi con quello vero: la mindfulness è strumento per ricondurre alla realtà



L'apprendimento scolastico è mediato dalle emozioni (rabbia e ansia, per esempio, sono fra i maggiori ostacoli): la mindfulness si pone come obiettivi, anche a scuola, il loro riconoscimento e la loro gestione

eccitazione → attivazione amigdala  
↓  
comportamenti impulsivi

meditazione → desensibilizzazione amigdala  
↓  
attivazione corteccia prefrontale  
↓  
comportamenti razionali

The background is a light teal color. It features several stylized, flat-design elements: two large coral-colored flowers with five yellow petals and a yellow center, and two smaller versions of the same flower. There are also four dark teal, palm-like leaves with a central vein and serrated edges, scattered around the flowers.

Jon Kabat Zinn

Rob Nairn

Mindfulness Association

Inner Sight