

“JUST BREATHE”: la mindfulness a scuola

scritto da Antonella Bonavoglia il 23 Febbraio 2017

A SCUOLA A SCUOLA

“La prima premessa per lo sviluppo del bambino è la concentrazione. Il bambino che si concentra è immensamente felice.”

Queste parole dell'educatrice e pedagoga Maria Montessori mi sono tornate in mente parlando di mindfulness con la mia collega Tiziana Castellano, un'educatrice professionale, Gestalt Counsellor ed esperta in discipline olistiche. Mi ha portato a riflettere sul fatto che la classe, gli alunni, “sono lo specchio dell'insegnante, la sua estensione, e un percorso di consapevolezza risulterebbe utile, per i docenti e per i bambini, per sviluppare un clima sereno, un atteggiamento empatico, che possa essere il fattore in più per un percorso didattico proficuo”.

Facendo poi una ricerca, mi ha incuriosito un video: “Just Breathe”

“Just Breathe” by Julie Bayer Salzman & Josh Salzman (Wavecr...

Quattro minuti, durante i quali, alcuni alunni di una scuola primaria californiana, raccontano il nuovo “metodo del respiro” imparato a scuola. Raccontano la meditazione e come, attraverso questa pratica, riescano a gestire le emozioni e i sentimenti negativi. Raccontano, attraverso il video, la “Mindfulness”, la pratica della consapevolezza, attraverso la respirazione che affonda le sue radici nella meditazione orientale e che, nel corso degli anni, si è diffusa e adattata alle abitudini occidentali.

“Mindfulness”, un termine che contiene in sé tante sfumature e concetti come consapevolezza, concentrazione, pensiero positivo, respirazione, benessere. Le definizioni sono tante. Secondo Kabat-Zinn è “consapevolezza che emerge prestando attenzione, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza”. Unapratica, insomma, che mira a fissare l'attenzione sul “qui e ora”, focalizzando la consapevolezza sull'esperienza presente. I benefici apportati sarebbero molteplici, tanto che, nelle scuole statunitensi, in Inghilterra e in diversi paesi del nord Europa, la pratica della consapevolezza attraverso la respirazione è stata inserita nel programma didattico (rivolto a ragazzi dai 7 ai 18 anni).

“Anche in Italia, da pochissimo tempo, in molte scuole, si sono diffuse esperienze di Mindfulness Education”, spiega Paola Mamone, psicoterapeuta e istruttrice MBSR (mindful based stress reduction), che continua: “La scuola può diventare luogo d'elezione dove provare ad insegnare gli esercizi di respirazione consapevole e, attraverso questi, migliorare la capacità attentiva dei ragazzi, la capacità di concentrazione e di ascolto”. La dottoressa pone, in particolar modo, l'accento sui benefici della Mindfulness, che “può diventare uno strumento utile di prevenzione per i disturbi specifici di apprendimento, in particolare per i disturbi comportamentali, iperattività e deficit di attenzione”.

I risultati degli studi di Saltzman e Goldin sull'argomento, sembrano, in effetti, incoraggianti: si riscontra, cioè, nei bambini che hanno praticato costantemente esercizi di respirazione consapevole, una minore reattività emotiva, una minore tendenza all'autocritica verso di sé e gli altri, una diminuzione degli stati ansiosi, dell'agitazione motoria e dell'impulsività.

E gli insegnanti, quali benefici avrebbero dalla pratica della mindfulness?

“Molteplici, tanto è vero che il percorso di Mindfulness Based Teacher è stato riconosciuto dal MIUR come corso di formazione dei docenti, a supporto, ad esempio, della riduzione dello stress lavorativo e della prevenzione dei fenomeni di burn-out” spiega la dott.ssa Mamone e continua “la pratica della mindfulness è un allenamento a coltivare una relazione consapevole con se stessi, con gli alunni e con l'ambiente”. Le caratteristiche di una mente “mindful” permetterebbero di “affrontare le sfide di un mondo in rapido cambiamento, formando persone intelligenti, cittadini partecipi e impegnati” conclude la dottoressa.