

Piccoli ma stressati e a scuola arriva la lezione di respiro

ROMA

La meditazione sta entrando nelle nostre classi, elementari, medie e anche superiori. Scende da Nord, dall'Inghilterra, dove è materia curricolare in molti istituti. Si tratta di brevi cenni all'interno di lezioni ortodosse: quindici minuti.

Un lavoro sulla respirazione che, ad occhi sempre chiusi, aiuta gli scolari a sentirsi in connessione con se stessi e «a crescere più forti», assicura Marina

Panatero. Con Tea Pecunia è autrice del libro "Giochiamo a rilassarci" e si è fatta carico di portare la questione direttamente in alcune scuole italiane.

Nel corso di questo mese il progetto Mindfulness (consapevolezza, appunto) partirà per le quinte classi delle primarie del comprensivo di San Daniele, provincia di Udine. Qui, invece, si registra la collaborazione dell'Università di Udine. Il percorso vuole aiutare i bambini a rafforzare attenzione e

concentrazione attraverso una modifica degli stili cognitivi. La dirigente scolastica, Elisabetta Zanella, spiega: «Abbiamo notato che in molte occasioni i risultati scolastici non vengono raggiunti non perché i bambini non sanno o non sono capaci, ma perché non riescono a porre la giusta attenzione. La mindfulness riduce lo stress e aiuta il rendimento».

La "consapevolezza", per spiegare, ferma le reazioni inadeguate dettate da schemi mentali automatici, le tendenze alla ripetizione, i riflessi condizionati, i pregiudizi, la ruminazione mentale e in generale le rappresentazioni del sé non autentiche. A San Daniele e nei plessi delle frazioni intorno sono stati coinvolti 34 docenti.

Dalla primavera del 2018 le tecniche sono diventate uso nella media Don Milani di Montirone, provincia di Brescia. Un quarto d'ora di meditazione, prima e dopo le lezioni, serve a preparare la mente ad accogliere le nozioni:

51 alunni hanno aderito a Friends, finanziato dall'Unione europea. Sempre in zona, è l'Istituto di istruzione superiore Capirola di Leno ad aver abbracciato l'esperienza. Con le finalità, in una media superiore, di contrastare il bullismo.

«Anche gli insegnanti che praticano la meditazione

favoriscono il proprio benessere e la qualità del loro insegnamento». La preside Emanuela Boselli ha raccontato: «Temevo difficoltà, invece ho trovato piena convinzione nelle famiglie».

Il Miur ha integrato nel catalogo della formazione dei docenti un corso proprio in Mindfulness education. Dice ancora Marina Panatero: «Con la meditazione si insegna ai bambini a focalizzarsi sul momento presente e ad affinare il senso della bellezza della diversità. Capiscono di essere creature uniche collocate in mezzo ad altre creature uniche».