**PROGETTO Meditare a scuola “SII GENTILE”**



COME NASCE E PERCHÉ NASCE QUESTO PROGETTO?

Il progetto nasce da un’analisi dei bisogni degli studenti del nostro istituto, come insegnanti ci siamo resi conto dell’aumento esponenziale delle emozioni di ansia, scarsa autostima, difficoltà di gestire le frustrazioni, difficoltà relazionali, episodi di bullismo fino all’abbandono scolastico.

La scuola è il fulcro sociale nel quale i nostri ragazzi vivono le relazioni fondamentali per il loro sviluppo mentale, emotivo fisico e sociale, dove sono le emozioni ad essere protagoniste, e spesso quasi, il più delle volte sono intense e anche limitanti se non ben comprese e riconosciute.

La scuola è non solo il luogo per la preparazione formativa, è anche il luogo nel quale convergono le relazioni, il campo di prova delle frustrazioni, delle preoccupazioni e delle paure, talvolta non chiaramente né espresse né risolte.

La nostra società è in rapida accelerazione, è passata da una comunicazione analogica ad una digitale, dove le comunicazioni sono legate alle tecnologie e ad Internet, il nuovo modo di comunicare e interagire è dettato dai social media, dalle reazioni sui profili e la gestione del tempo e la possibilità di interagire è online – offline. Il progresso tecnologico ha reso mezzi più veloci di comunicazione fornendo opportunità per mettersi in contatto anche a grandi distanze, ma in realtà creando sempre maggiori distanze tra le persone.

I dispositivi tecnologici non facilitano la possibilità di comunicare di persona, come insegna J. Bowlby esperto psicologo sulla teoria dell’attaccamento, creare relazioni significative è uno dei bisogni fondamentali dell’essere umano, siano esse essenziali nello sviluppo della crescita, quindi come un legame di attaccamento sia come un bisogno innato.

In generale, si osserva sempre di più una mancanza di tempo per relazionarsi a parole e, stare insieme in uno spazio “rilassato”, dove l’ascolto di cosa c’è dentro e dietro le emozioni e soprattutto cosa esse significano, è poco considerato nonostante la sua rilevanza.

Sapendo che di fatto, è uno degli elementi che governa la vita di tutti.

L’ascolto di sé, di come si sentono, di come si vedono e di come si immaginano, è ancora troppo poco sviluppato. Dovremmo sensibilizzare i giovani, le famiglie e la comunità ad una educazione attenta a calmare la mente e all’ascolto di sé, imparando a cogliere le differenze tra il proprio pensiero e quello dell’altro. Imparare a vedere quanto le loro emozioni sono la conseguenza dei loro comportamenti, e come esse determinano spesso il disagio, che ricade sul singolo, ma si riflette anche nel gruppo.

In particolare, come dalle emozioni si creano pensieri e convinzioni negative di sé, ad esempio “Non vado bene”, o il “Non sono capace” o ancora “Non dico nulla tanto non serve a nulla”, fino a generalizzarsi in vari ambiti della loro vita causando insicurezze, evitamento e nel tempo possibili ritiri sociali o comportamenti disadattivi.

Questa semplice attenzione, l’ascolto di sé può essere realizzata dedicando qualche minuto all’ascolto interiore semplicemente respirando ad occhi chiusi.

È quindi una grande risorsa offrire ai giovani un tempo per respirare, per calmare la mente attraverso il respiro e di fatto, imparare a sviluppare una conoscenza di sé.

Man mano questa attenzione li porterà a capirsi di più, a notare di più cosa di sé si muove dentro. Si darà un nome, un significato all’emozione, perché ascoltandola quella emozione diventa visibile e se la vedo posso affrontarla, conoscerla e persino cambiarla.

PERCHÉ QUESTA PRATICA A SCUOLA?

Esistono ad oggi oltre 3.000 studi scientifici sui benefici della meditazione.

Alcuni studi sottolineano che meditare anche solo 15-20 minuti al giorno per un paio di settimane è già sufficiente per iniziare a sperimentare i benefici di questa pratica.

#### In uno studio condotto presso cinque scuole medie in Belgio che ha coinvolto circa 400 studenti in età compresa tra i 13 e i 20 anni, il Professor Filip Raes ha concluso che “gli studenti che seguono lezioni di mindfulness in orari scolastici manifestano una tendenza ridotta verso depressione, [ansia](https://www.meditazionezen.it/come-combattere-l-ansia/) e stress fino a sei mesi dopo. Inoltre, questi studenti hanno mostrato meno probabilità di sviluppare sintomi marcati di depressione.” La meditazione aiuta a ridurre i sintomi degli attacchi di panico. In una ricerca pubblicata nel Journal of Psychiatry, 22 pazienti a cui era stato diagnosticato un disturbo d’ansia o disturbo di panico sono stati sottoposti ad un training di 3 mesi su meditazione e rilassamento. Per 20 di questi pazienti gli effetti di panico e ansia si sono sostanzialmente ridotti, ed i benefici sono perdurati nel tempo come confermato dalle successive visite di controllo.

#### 

La meditazione aiuta a calmare la mente raggiungendo uno stato di rilassamento che ha un’influenza positiva sul corpo. Infatti, grazie alla meditazione le preoccupazioni si allontanano e via via si accantonano i pensieri ripetitivi.

Essa può, quindi, costituire per gli alunni un momento fondamentale di **autogestione dello stress e dell’ansia**, un’occasione per riflettere sul proprio corpo e sulle emozioni, a vantaggio non solo del singolo allievo ma della comunità classe, che può usufruire pertanto di uno strumento in più per fronteggiare le criticità.

#### In una ricerca condotta dalla University of Kentucky, i partecipanti sono stati testati su quattro diverse condizioni: controllo (C), sonno (N), meditazione (M) e privazione del sonno con meditazione. Hanno preso parte all’esperimento sia non meditatori che meditatori principianti e meditatori esperti. I risultati suggeriscono che:

*La meditazione fornisce un miglioramento delle prestazioni a breve termine, anche in meditatori principianti. Per i meditatori più esperti, più ore trascorse in meditazione sono associate ad una diminuzione significativa nel tempo totale di sonno se confrontati con individui dello stesso sesso ed età che non praticano la meditazione. Se la meditazione sia in grado o meno di sostituire effettivamente una porzione di sonno o un debito di sonno è sotto ulteriori indagini*

Sappiamo che gli esercizi di respirazione, di concentrazione, di autocontrollo, di rilassamento agiscono nell’ambito dello sviluppo armonico della persona; parliamo pertanto di traguardi individuali, ma se la pratica viene condivisa a tutta la classe, si permette di maturare e crescere in **coesione, in un’ottica di traguardi di comunità.**

Occorre considerare che le pratiche legate alla meditazione e al respiro ci sono arrivate da culture diverse dalla nostra. Storicamente in Europa e in Occidente sono stati privilegiati e sviluppati il pensiero logico-razionale, la filosofia, il metodo scientifico. Al contrario, molte culture orientali hanno dato maggior peso all’intuizione, alla spiritualità e alla connessione col Divino. La meditazione è stata esplorata ampiamente da culture come quella Vedica (Yoga), il Buddhismo, la filosofia Zen.

Il fatto che tante di queste pratiche derivino da filosofie connesse alla spiritualità crea ancora resistenze, ma la meditazione ***non ha niente a che vedere con la religione,*** è solo uno strumento potente di benessere e connessione che può essere utilizzato da tutti e in ogni luogo, anche a scuola.

GLI STUDI

Studi recenti rivelano che la meditazione offre ampi riscontri in termini di benefici per gli studenti, testimoniando:

* il miglioramento delle funzioni esecutive di bambini e ragazzi, quanto ad autocontrollo, attenzione e sicurezza di sé in soggetti inizialmente privi di tali competenze;
* una riduzione di ansia e stress, anche negli studenti di scuola secondaria;
* una diminuzione dei comportamenti scorretti e dell’aggressività nei bambini e negli adolescenti;
* un miglioramento dell’intelligenza e della creatività;
* un miglioramento del rendimento scolastico;
* una riduzione della sonnolenza;
* un miglioramento della memoria;
* un apprendimento più veloce dei nuovi concetti;
* un migliore comportamento degli studenti;
* un migliore apprezzamento degli altri;
* una maggiore fiducia in se stessi;

Non da ultimo, si è riscontrato che praticare la meditazione a scuola ha effetti incoraggianti sul rendimento scolastico complessivo, sull'affezione alla scuola e persino sugli indici di drop-out.

DESTINATARI:

Tutti i docenti che aderiscono al progetto di formazione con la Dott.ssa Monica Massa.

Tutte le classi dell’Istituto che desiderano partecipare al progetto.

CORNICE DI RIFERIMENTO:

Questo progetto è in linea con l'**Obiettivo 3** *Salute e benessere della persona* dei **Global Goals dell'ONU. Agenda 2030.**



IL CORSO:

L’ideale sarebbe cominciare ogni giornata con 10-15 minuti di meditazione (in prima ora).

**Il corso è suddiviso in due parti:**

**​​1. La prima parte prevede un incontro conoscitivo tra la Preside, i docenti e la dott.ssa Monica Massa per presentare il progetto e condividerlo nella sua progettualità.**

**2. La seconda parte del progetto, se il progetto verrà approvato dall’Istituto, prevedrà l’incontro con i giovani previa autorizzazione dei genitori, per un incontro collettivo dove verrà presentato ai ragazzi la meditazione e il progetto. In questa occasione si farà direttamente tutti insieme una meditazione di circa 10-15 minuti, in silenzio ad occhi chiusi, comodamente da seduti. La meditazione sarà guidata da Monica Massa con semplici parole per accompagnare all’ascolto del respiro e per calmare la mente.**

**3. Le istruzioni della meditazione saranno le stesse per tutti, saranno rese per iscritto e verrà consegnata anche una registrazione vocale, affinché sia ripetuta nello stesso modo ogni giorno, dagli insegnanti e dagli stessi giovani, e se vorranno potranno svolgerla anche a casa.**

**4. I docenti saranno formati in due momenti insieme, il primo incontro sarà dedicato alla presentazione della pratica e alla sua messa in opera. Il secondo momento sarà successivo alla messa in pratica con i giovani per verificare dopo l’esperienza eventuali chiarimenti e/o domande ad esso collegate.**

**5. Ai giovani e agli insegnamenti sarà somministrato un test di autovalutazione, pre e post meditazione, per cogliere i cambiamenti osservati del pre e post meditazione.**

**6. Il progetto della meditazione a scuola dovrà essere svolto ogni mattina per almeno tre mesi, con un follow up con un incontro con gli insegnanti, a distanza di un mese per osservare i cambiamenti.**

**L’obiettivo è di renderli in grado di adottare un modo per calmare da sé, le loro emozioni, l’ascolto li condurrà ad osservare e a conoscere il loro mondo interiore.**

**I benefici pratici emergeranno dalla disciplina e dall’impegno della continuità, un seme diventa un albero donandogli luce e acqua. La meditazione è la luce e l’acqua insieme, è il mezzo per far sviluppare la conoscenza di sé e poi il loro potenziale.**

**In *primis,* con la pratica si calma la mente e i comportamenti saranno meno disordinati e confusivi, successivamente quando la mente sarà più focalizzata, intravedranno la realtà con maggior chiarezza e si hanno azioni più finalizzate e consapevoli.**

**Proseguendo e mantenendo quotidianamente la pratica si può arrivare a sviluppare in sé una centratura, un allineamento tra il piano fisico, emotivo e mentale, che si traduce nella pratica in una direzione dettata dall’interno e non influenzata dall’esterno.**

**Ai giovani offriamo una via per far fronte alla vita educandoli con una mente attiva, intelligente, orientati all’amore e al servizio collettivo.**

OBIETTIVI:

* Sollecitare la capacità di osservazione
* conoscere e mettere in pratica tecniche di rilassamento
* riconoscere le emozioni che ci attraversano
* Imparare a gestire stati di ansia e situazioni di stress
* Imparare a “calmarsi” con le tecniche della respirazione

FINALITÀ:

Finalità che ogni studente possa attuare :

• un miglioramento dell’intelligenza e della creatività;  
• un miglioramento del rendimento scolastico;  
• una riduzione dello stress a scuola;  
• una riduzione della sonnolenza;  
• un miglioramento della memoria;  
• un apprendimento più veloce dei nuovi concetti;  
• un migliore comportamento degli studenti;  
• un migliore apprezzamento degli altri;  
• una maggiore fiducia in se stessi;  
• maggiore autorealizzazione;  
• più energia;  
• un miglioramento del ragionamento morale;  
• un miglioramento della salute fisica.

MONITORAGGIO/METACOGNIZIONE

Ai giovani sarà somministrato un test di controllo pre e post meditazione per cogliere i cambiamenti osservati dai giovani e dagli insegnamenti.

Il progetto della meditazione a scuola dovrà essere svolto ogni mattina per tre mesi, con un follow up a distanza di un mese per verificare la differenza tra pre e post meditazione.

Il test verrà somministrato sia ai ragazzi, sia agli insegnamenti.

ESERCIZI A CASA:

Agli studenti sarà fornito un audio della meditazione fatta in classe in modo che, autonomamente, possano sentirla a casa.

FONTI

<https://www.sciencedaily.com/releases/2013/03/130315095916.htm>

<https://link.springer.com/article/10.1023/B:COTR.0000045557.15923.96>

<http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1809754>

<http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ajp.149.7.936>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2919439/>

<https://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,1147167-2,00.html>

TS- la tecnica della scuola- quotidiano della scuola- <https://www.tecnicadellascuola.it/cose-la-meditazione-mindfulness-e-come-praticarla-in-classe>

Uno studio della **Northeastern University di Boston** conferma l’importanza della meditazione [(https://www.greenme.it/yoga/meditazione-corpo-mente/).](about:blank)

<https://www.hunimed.eu/it/news/12-benefici-della-meditazione-testati-scientificamente/>

<https://it.pearson.com/docenti/primaria/innovazione-didattica/didattica-innovazione/essere-felice-scuola.html#:~:text=Se%20dunque%20la%20scuola%20%C3%A8,altro%20luogo%20dove%20essere%20esplicitate>.