

Nei mesi di settembre e ottobre 2018 si è svolto il Progetto 3-5 sulla mindfulness, che ha coinvolto le insegnanti e le classi dei bambini di 5 anni delle scuole dell'infanzia di Bazzano e Monteveglio. Il percorso è stato condotto dalla dott.ssa Vittoria Castagner, psicologa e istruttrice di interventi basati sulla mindfulness.

Che cos'è la mindfulness? Mindfulness vuol dire “consapevolezza”, “presenza mentale”, significa

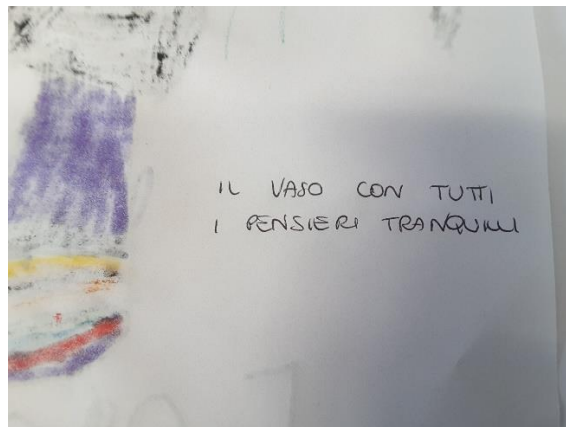
“prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante” (Jon Kabat-Zinn, 1994)

Questo tipo di attenzione è potenzialmente presente in ciascuno di noi, e può essere coltivata: attraverso le pratiche di mindfulness ci possiamo allenare a essere più consapevoli della nostra esperienza (corporea, emotiva, mentale), e a rispondere in maniera più flessibile ed efficace alle difficoltà quotidiane.

All'interno della scuola, la mindfulness diventa uno strumento prezioso per favorire lo sviluppo delle funzioni cognitive ed emotive, poiché migliora le capacità di attenzione, concentrazione, e le strategie di regolazione delle emozioni e dello stress.

Ecco alcune fotografie scattate durante le attività-gioco di mindfulness proposte ai bambini, e alcuni dei loro disegni...

[Foto 1 + Foto 2]



“La mente in un vaso”: consapevolezza dei pensieri, emozioni, e delle connessioni mente-corpo. A volte la nostra mente è un turbinio di pensieri ed emozioni: un vaso torbido che non ci permette di vedere le cose in modo chiaro. Se ci fermiamo a respirare, ci calmiamo: pensieri ed emozioni si adagiano sul fondo, e la nostra mente diventa limpida!

[Foto 3 + Foto 4]



“Alleniamo l’attenzione!”: ascolto consapevole dei suoni della natura.

[Foto 5]



“L’universo in un chicco di mais”: esploriamo il cibo con tutti i nostri sensi e conosciamo la sua storia, per mangiare senza fretta e in modo consapevole!

[Foto 6]



“Una passeggiata consapevole”: consapevolezza del corpo in movimento.

[Foto 7 + Foto 8 + Foto 9 = disegni Bazzano]

