PROGETTO ERASMUS+

MINDFULNESS FOR TEACHERS: A HANDS-ON APPROACH

PRESSO EUROPASS TEACHER ACADEMY IN TENERIFE

TENERIFE, 23-28 FEBBRAIO 2026

Lorella, Mari e Laura



UN ASSAGGIO DI QUANTO VISSUTO

Cos’è la Mindfulness

una pratica di **consapevolezza** di pensieri, emozioni e sensazioni corporee che consiste nel prestare attenzione in modo intenzionale al momento **presente** senza giudicare la situazione o la persona

Non è solo una tecnica di rilassamento, ma un **allenamento della mente**



Benefici

- riduce lo stress
- diminuisce i sintomi associati a depressione , ansia, dolore e insonnia
- aumenta la capacità di prestare attenzione
- migliora la qualità della vita (soddisfazione, felicità, positività)
- rinforza il sistema immunitario

LE BASI SCIENTIFICHE DELLA MINDFULNESS

Il nostro cervello a seconda di come pensiamo attiva due differenti aree:

TPN: Task-positive Network quando pensiamo al **qui e ora**

DMN: Default Mode Network quando pensiamo al passato o al futuro, rimuginiamo

La pratica della Mindfulness spegne il DMN e attiva il TPN, facendoci sentire più calmi e bilanciati.

https://www.youtube.com/watch?v=vo_VANW35b0

Neuroscience of Mindfulness Meditation in 4 minutes





SI PUÒ ESSERE MINDFUL IN DIVERSI MODI

- **FOCALIZZANDOSI SULLA RESPIRAZIONE**
- **CONCENTRANDOSI SULLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE CHE STIAMO SVOLGENDO**
- **PRESTANDO ATTENZIONE ALL'AZIONE DI CAMMINARE (CONTATTO CON LA TERRA, SENSAZIONE DEL CORPO)**
- **NOTANDO LA NATURA E L'AMBIENTE CHE CI CIRCONDA(ASCOLTARE I SUONI, OSSERVARE I COLORI)**
- **APPROCCIANDOSI AL CIBO ATTIVANDO TUTTI I SENSI**

I benefici della respirazione profonda

- aumenta la quantità di ossigeno nel sangue , rinforzando così il sistema nervoso e favorendo la digestione
- diminuisce il battito cardiaco grazie al movimento del diaframma
- riduce la fatica e la sensazione di dolore e fastidio
- abbassa il livello di ansia e aiuta a combattere lo stress

Diversi tipi di esercizi di respirazione

- respirazione diaframmatica
- 4,7, 8
- pallone
- quadrato



Insight timer

È IMPORTANTE PRENDERSI DELLE **PAUSE** DURANTE LA GIORNATA ANCHE SOLO DI **2 MINUTI** PER PRATICARE LA MINDFULNESS.

I BENEFICI SONO OSSERVABILI ANCHE CON POCO ESERCIZIO!

LA FREQUENZA È PIÙ IMPORTANTE DELLA DURATA.

LA MINDFULNESS A SCUOLA

Perchè è importante

- ANSIA: circa 1 adolescente su 3
- TRAUMA: il 46% dei bambini negli USA ha avuto almeno un’esperienza spiacevole
- DISTRAZIONE: in media gli adolescenti trascorrono 9 ore al giorno davanti a dispositivi digitali
- ISOLAMENTO: circa il 40% degli adolescenti dice di sentirsi spesso soli ed emarginati





E PER IL PERSONALE EDUCATIVO

- STRESS: il 61% degli insegnanti riferisce di essere stressato
- SALUTE MENTALE: il 58% degli insegnanti dice che la sua salute mentale “non è buona”
- BURNOUT: un numero record di insegnanti delle scuole pubbliche sta lasciando il proprio lavoro

Benefici

- aumenta il rendimento scolastico (potenzia la memoria e la concentrazione)
- migliora l’attenzione (potenzia le capacità mentali: se distratti, gli alunni sono maggiormente in grado di ritornare concentrati)
- maggior controllo dei propri pensieri, delle proprie emozioni e dei propri comportamenti (infatti i principali elementi di distrazione sono le preoccupazioni, l’ansia e il sentirsi minacciati)
- calma la mente (allontana i pensieri negativi e il giudizio di sè)

Salute mentale e comportamento

- **regolazione emotiva**
- diventare consapevoli dei proprio **patterns comportamentali**
- **calmarsi e concentrarsi:**
- gestire lo stress e sviluppare una maggior resilienza di fronte alle sfide e alle situazioni complesse
- mitigare i sintomi degli studenti con ADHD, disturbi dello Spettro dell’Autismo, depressione e ansia

Ciò conduce a :

- maggior **empatia** e **compassione**
- una maggior **apertura** nei confronti degli altri e un **minor atteggiamento di difesa**
- risposte più sane alle situazioni sociali difficili e ai conflitti
- miglioramento della capacità di accettazione, della tolleranza e riduzione di pregiudizi e stereotipi (importante per prevenire il bullismo)

ALCUNI STUDI HANNO DIMOSTRATO CHE NELLE SCUOLE IN CUI SI TENGONO PERCORSI DI MINDFULNESS O DI EDUCAZIONE ALL'INTELLIGENZA EMOTIVA GLI STUDENTI HANNO MIGLIORATO IL LORO RENDIMENTO SCOLASTICO

Qualche strumento pratico



Trovare 5 oggetti di un colore precedentemente scelto

Trovare 5 oggetti con superfici diverse

Realizzare la mappa dei suoni

EMOTIONAL EDUCATION

Recognizing emotions in self and others

Understanding the causes and consequences of emotions

Labeling emotions accurately

Expressing emotions appropriately

Regulating emotions effectively

europass

Per migliorare la consapevolezza emotiva

Scuola primaria

How are you feeling today?

What colour is your feeling?

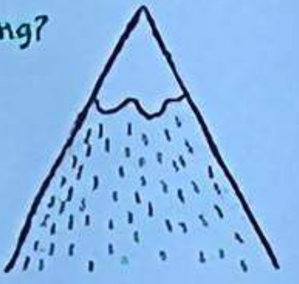


Where do you feel this colour in your body?



How BIG is your feeling?

Does it feel as BIG as a mountain?



Or does it feel middle-sized ... like the size of a chair?





Or as small as a button?

If you could touch your feeling, how might it feel?





bumpy



prickly



wibbly wobbly

flat



swirly



soft



hard

EMOTIONAL EDUCATION

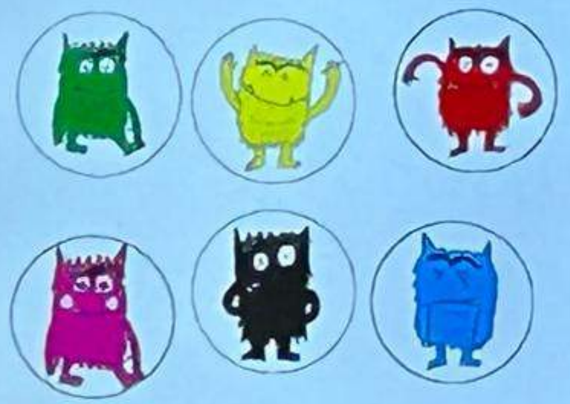
europass

Diario della gratitudine

Ogni giorno chiedere agli alunni una cosa e una persona per cui sono grati

Concentrarsi su ciò che si ha, aiuta a riempire la mente di pensieri positivi

Emotional Remedy ´color monsters°







Worry Eaters



EMOTIONAL EDUCATION

europass

Per migliorare la consapevolezza emotiva

Scuola secondaria/ultimi anni scuola primaria

- Dopo un momento di silenzio per ascoltarsi e capire come ci si sente, scrivere su un foglietto una parola o un colore che rappresenti come ci sentiamo ora
- Dopo un momento di silenzio per ascoltarsi, fare disegnare su un foglietto una nuvola nella quale scrivere le emozioni/sensazioni spiacevoli e un sole nel quale inserire quelle piacevoli.

Per introdurre la respirazione profonda

Insegnare a inspirare ed espirare: https://www.youtube.com/watch?v=qTN_MtV5TFw

Respirazione del pesciolino: https://www.youtube.com/watch?v=O1hKRtDcIXI

Respirazione del cactus: https://www.youtube.com/watch?v=hMBVZ12nMaI
Respirazione quadrato:
https://www.youtube.com/watch?v=cOOd-wlMMRg

Musica rilassante da usare come sottofondo durante le attività (spirale, mandala, ecc):
https://www.youtube.com/watch?v=XgxRHa26JLo&list=RDXgxRHa26JLo&start_radio=1&t=481s

La Mindfulness nell’arte

Per favorire il rilassamento e la concentrazione

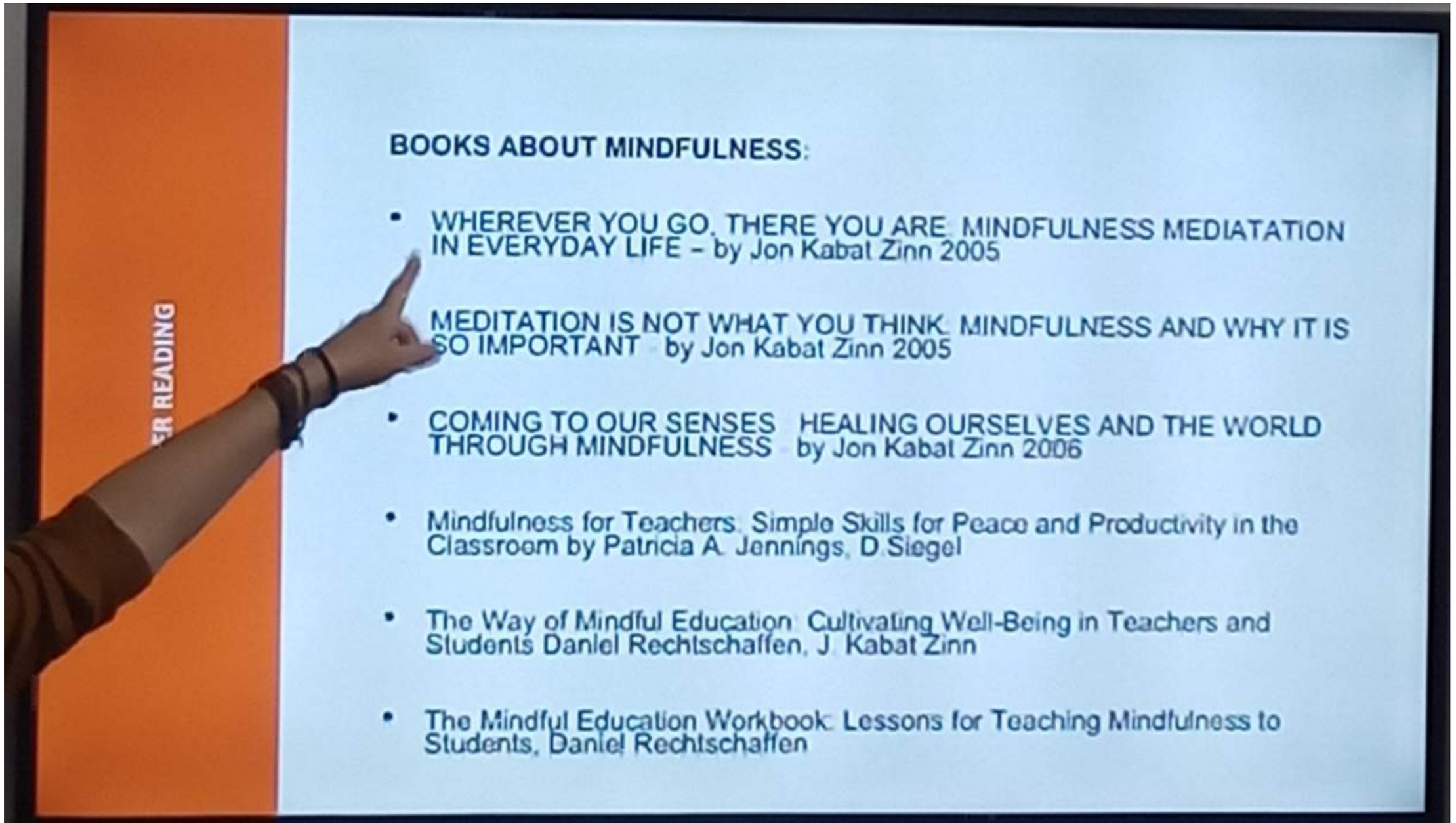
- Scegliere un brano musicale che induca a rilassarsi. Su un foglio A3 disegnare una spirale partendo dal centro, muovendo la penna il più lentamente possibile senza mai alzarla dal foglio.
- Scegliere un brano musicale che induca a rilassarsi. Individuare le imperfezioni di un foglio A4 disegnando un punto. Collegare tutti i punti e colorare gli spazi ottenuti con tecniche e colori diversi.
- Scegliere un brano musicale che induca a rilassarsi. In gruppi disegnare un mandala su un foglio A3 senza comunicare.
- Ricoprire il banco con carta da pacco. Scegliere un brano musicale semplice. Con due colori, uno nella mano dx e uno nella mano sx, disegnare a occhi chiusi la musica.

Altri spunti:

- Just Breath https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg
- Mindfulness Lessons at Spring Hill Elementary Schoo https://www.youtube.com/watch?v=hPkOvqVQFzM&t=214s

Libri: “Calmo e attento come una ranocchia” (per alunni)

- The Mindfulness Teacher - https://www.youtube.com/@TheMindfulnessTeacher
- www.mindfulschools.org
- www.mindfulnesscds.com/
- https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/
- www.healthykidslearnmore.com/


ER READING
BOOKS ABOUT MINDFULNESS:
• WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE: MINDFULNESS MEDIATATION IN EVERYDAY LIFE – by Jon Kabat Zinn 2005
• MEDITATION IS NOT WHAT YOU THINK: MINDFULNESS AND WHY IT IS SO IMPORTANT – by Jon Kabat Zinn 2005
• COMING TO OUR SENSES: HEALING OURSELVES AND THE WORLD THROUGH MINDFULNESS – by Jon Kabat Zinn 2006
• Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom by Patricia A. Jennings, D Siegel
• The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students Daniel Rechtschaffen, J. Kabat Zinn
• The Mindful Education Workbook: Lessons for Teaching Mindfulness to Students, Daniel Rechtschaffen

Grazie per l'attenzione