

Coesione sociale e prevenzione del disagio giovanile globale

La Mindfulness a scuola

DESCRIZIONE: La letteratura scientifica ha mostrato l'efficacia degli interventi basati sulla Mindfulness per sviluppare la capacità di "stare" nell'esperienza del momento presente, anche in condizioni di sofferenza psicologica e di stress, in maniera accettante e non giudicante. La Mindfulness può influire positivamente sulle capacità attentive e sulle competenze relazionali. Il percorso formativo: "skills training", si sviluppa in attività di apprendimento di gruppo, mira a promuovere il benessere personale e l'autoefficacia nella gestione di situazioni difficili, attraverso l'acquisizione di competenze necessarie nella regolazione emotiva, fondamentale per la gestione e la prevenzione delle crisi comportamentali e per migliorare la capacità attentiva e comunicativa.

La Mindfulness è la competenza di base, il suo meccanismo di azione si esplicita sia attraverso l'aumento delle capacità cognitive (focalizzazione stabile dell'attenzione sul momento presente e capacità di riconoscimento della natura soggettiva e transitoria dei pensieri), sia attraverso la regolazione dell'attivazione emozionale (riduzione della reattività agli stimoli, soprattutto negativi) e comportamentale (riduzione della risposta automatica agli stimoli, soprattutto quando essi hanno una capacità di indurre emozioni negative).

Obiettivo generale

L'obiettivo generale del percorso è l'aumento della propria efficacia interpersonale e della consapevolezza attraverso interventi formalizzati di Mindfulness derivati dalla DBT (*).

Obiettivi specifici

- 1: aiutare il docente a sviluppare strategie per portare consapevolezza e benessere nel contesto "aula e scuola", acquisendo la capacità di motivare e di dirigere l'attenzione degli studenti, al fine di potenziare l'ascolto e l'apprendimento.
- 2: integrare la consapevolezza del momento presente in attività comuni di tutti i giorni, come parlare e ascoltare prestando particolare attenzione alle emozioni e ai modelli di pensiero comuni, nel team, nel gruppo degli alunni e con le famiglie.
- 3: Le abilità acquisite dagli insegnanti possono diventare fonte di modellamento nella relazione educativa, implementando nuovi modelli comportamentali incrementando le abilità degli studenti.

Contenuti

I contenuti degli incontri sono i seguenti:

- Il "che cosa" della Mindfulness: osservare, descrivere, partecipare
- Il "come" della Mindfulness: operare in maniera non giudicante, facendo una cosa alla volta, in maniera efficace
- Mindfulness e regolazione emozionale: accettazione dell'esperienza presente
- La regolazione emozionale: riconoscimento delle emozioni, modalità di reazione/non-reazione alle emozioni.

| | |
|-------------------------|--|
| | * La Dialectical Behavior Therapy (DBT-Linehan, 1993) è un modello terapeutico ampiamente utilizzato nella prevenzione del disagio. |
| Metodologia | <p>Il percorso si struttura attraverso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 incontri di cui 2 di 4h e 2 di 2h a cadenza settimanale (12 h) - 12 ore per esercitazioni/allenamento nelle competenze individuali nel contesto classe e nella vita quotidiana. <p>L'insegnamento delle abilità è proposto in un contesto di gruppo di 20 persone. Il gruppo diventa il luogo privilegiato per l'apprendimento delle abilità di mindfulness in quanto diventa luogo di condivisione, scambio, riflessione e di sostegno motivazionale all'utilizzo delle competenze stesse.</p> <p>Metodologia- Ogni incontro è suddiviso nelle seguenti parti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio di Mindfulness • Revisione dei compiti a casa (che verrà considerato come tempo dedicato all'approfondimento personale) • Presentazione del nuovo materiale e della abilità attraverso input teorici, giochi di ruolo , analisi di casi, visione di filmati, simulate. • Chiusura finale dell'incontro con feedback dei partecipanti. <p>Verranno fornite schede e fogli di lavoro per facilitare l'apprendimento.</p> |
| Formatori | Callegari Roberta e Uberti Caterina pedagogiste, psicologhe formate in Analisi Transazionale ad orientamento sociocognitivo, abilitate all'utilizzo del modello DBT di prevenzione e clinico. |
| Periodo previsto | Periodo di svolgimento settembre e ottobre 2019 |

PROPOSTA DATE CORSO

| DATA | N.ORE | ORARIO |
|-------------------------------|----------|--------------------|
| 6/09/2019 (SABATO) | 4 | 8,30-12,30 |
| 13/09/2019 (SABATO) | 4 | 8,30-12,30 |
| 25/09/2019 (MERCOLEDI) | 2 | 17,00-19,00 |
| 8/10/2019 (MESCOLEDI) | 2 | 17,00-19,00 |