

# La Mindfulness Entra a Scuola

In data **17 marzo 2023** presso la sede centrale dell'Istituto, si è svolto il seminario teorico-pratico "la **Mindfulness**: uno strumento per promuovere il ben-essere a scuola " rivolto a docenti e personale ATA a cura della **dott.ssa Pamela Cortinovic**, psicologa e psicoterapeuta ACT, esperta in Mindfulness. Nella prima parte dell'intervento, sono stati illustrati i capisaldi della Mindfulness che delle sue origini buddiste fu poi utilizzata da Jon Kabat-Zinn, un biologo e professore della School of Medicine dell'Università del Massachusetts, come protocollo per introdurre la meditazione di consapevolezza nei contesti clinici. Oggigiorno, la Mindfulness può essere di grande aiuto tanto nella vita privata quanto in quella professionale così come è altrettanto valida nelle fasce di età dei bambini e dei ragazzi, che spesso si trovano di fronte a momenti di stress e preoccupazione legati agli impegni scolastici. In generale quindi ci troviamo tutti imbevuti dal controllo innescato della nostra mente come fosse il "pilota automatico" e, senza esserne consapevoli, cediamo a lei il comando privandoci così di vivere il presente e di assaporarlo. La nostra mente vaga tra passato e futuro, passando, e a volte solo sfiorando, il presente. La dott.ssa Cortinovic ci ha guidato attraverso brevi meditazioni guidate all'ascolto del respiro consapevole, richiamando al qui ed ora quella mente viaggiatrice con il respiro e la percezione del corpo. L'allenamento costante del respiro consapevole consente di scoprire il so-stare; la mente diventa così alleata e potente mezzo per nuove ed inesplorate risorse. Da docenti, la prima conseguenza immediata di questo continuo esercizio di consapevolezza è il benessere personale che a cascata si ripercuote nell'equilibrio della classe. D'altro canto gli stessi alunni potrebbero essere educati a questa pratica costante e ci si auspica che la mindfulness possa entrare nelle scuole come modus operandi come già accade in alcune realtà delle scuole

dell'infanzia e primaria in Italia e nel mondo. Un pomeriggio sereno ed accogliente dove stress e preoccupazioni sono stati messi fuori la porta lasciando posto al canticchiare della canzone di Bruno Lauzi, "La tartaruga"... *che da allora in poi andando piano trovò la felicità.*

Approfondimenti:

Per informarsi ulteriormente sul percorso formativo in questione, si può visualizzare una presentazione su questo [link](#).



*Prof.ssa Rita Carella.*