



ATTENZIONE E CREATIVITA'

STRUMENTI DIDATTICI ISPIRATI ALLO YOGA

Un approccio pratico-esperienziale di immediata applicabilità nella scuola primaria dell'infanzia

Gran parte dell'esperienza scolastica si focalizza sull'acquisire capacità e conoscenze relative al mondo esterno; impariamo a leggere, scrivere, far di conto, e il nostro sistema scolastico attribuisce grande importanza a un curriculum di contenuti più che focalizzarsi sulla coltivazione della mente. A dispetto delle migliaia di ore che passiamo in classe, un focus sul sé, e in particolare sulla mente, è spesso assente.

Ma benessere personale e comportamento pre-sociale richiedono la coltivazione della capacità di comprendere se stessi ed essere empatici fin quando si è giovani, qualità che emergono quando si apprende a essere riflessivi.

A scuola chiediamo agli studenti di rimanere attenti, concentrati, focalizzati sull'obiettivo, per molte ore di seguito, ma chi gli insegna come riportare la mente nel qui-e-ora, come tenere alta l'energia necessaria senza disperderla, come sviluppare concentrazione e forza di volontà? Come sviluppare una mente riflessiva e consapevolezza interna, avere relazioni empatiche promuovendo comprensione di sé e compassione?

L'educazione è una parte fondamentale dello sviluppo di un bambino, e le relazioni che gli insegnanti stabiliscono con loro fin dalla scuola dell'infanzia, le esperienze che gli forniscono, plasmano in modo diretto il loro circuito neurale; essi possono plasmare in modo profondo il senso del sé dei più piccoli, la loro fiducia nelle proprie capacità di apprendere, la loro disponibilità a cercare di avere successo al cospetto delle difficoltà. Lo

scopo di questo corso è fornire ai docenti strumenti da usare nelle classi per aiutare i bambini a esplorare il loro mondo interno e le loro aree di forza.

1. IL PROGETTO

La conoscenza del mondo comincia da noi stessi; ciò che non sentiamo dentro non lo possiamo sentire fuori. L'educazione, prima di tutto, è conoscenza di noi stessi, perché è all'interno di ciascuno di noi che l'esistenza viene raccolta; nel lavoro con i ragazzi devo prima di tutto trasformare me stesso. Per questo motivo gli incontri sono prima di tutto un viaggio dentro noi stessi, che permetterà di insegnare con gioia, amore e consapevolezza ancora maggiori.

Migliorare l'ascolto di sé significa diventare più consapevoli del corpo, sensazioni, respiro, sentimenti pensieri; ricercare uno spazio interiore in cui rifugiarsi, lasciando fuori dalla mente l'ansia, l'agitazione, l'impazienza, la fretta; imparare a gestire pensieri ed emozioni, differenziando i momenti di attività da quelli di sospensione, creare uno spazio di silenzio interno in cui prendere consapevolezza del proprio Sé. Attraverso questa graduale sintonizzazione intrapersonale possiamo avere interazioni più autentiche con i bambini e i ragazzi e promuovere accettazione, amore, apertura, curiosità, riflessività ed empatia anche negli altri. La sintonizzazione è infatti il cuore di tutte le relazioni che implicano il prendersi cura di un'altra persona.

L'insegnante, una volta sperimentate e praticate su di sé semplici tecniche di centratura, rilassamento, visualizzazione, respiro consapevole, ricarica energetica e concentrazione, potrà acquisire alcuni strumenti pratici da usare nell'interazione con i bambini e ragazzi in classe, durante brevi momenti di pausa o in spazi appositamente dedicati.

Il corso è volto a illustrare **un approccio pratico ed esperienziale** di immediata applicazione in aula al fine di sviluppare al meglio la loro personalità, focalizzandosi sugli interessi e punti di forza di ognuno, ed equilibrando corpo, sentimenti, volontà ed intelletto.

Una volta terminato IL CORSO DI PRIMO LIVELLO, potrai accedere ad un percorso di approfondimento delle pratiche svolte.

Le metodologie e tecniche illustrate negli incontri possono essere utilizzate:

- **Individualmente** come pratica personale giornaliera o prima delle sfide che maggiormente richiedono la nostra energia ed attenzione, facendoci focalizzare sull'obiettivo da raggiungere e fornendoci un piccolo percorso per avvicinarci alla meta.
- **In classe** per una migliore sintonizzazione interiore studente/insegnante e per nutrire negli studenti l'intelligenza razionale ed emotiva, creando armonia tra mente e vitalità e favorendo un atteggiamento riflessivo.
- **In famiglia** per promuovere una crescita consapevole dei propri figli, praticare un ascolto consapevole dell'altro e portare gioia nella propria vita e in quella degli altri.

2. OBIETTIVI

- Sviluppare un'attenzione focalizzata sulla consapevolezza del corpo, del respiro, dell'immobilità del movimento
- Acquisire, e far acquisire, una consapevolezza più elevata, usando tecniche yoga che lavorano con il corpo, il respiro e l'energia
- Praticare esercizi di centratura e rilassamento, per avere una maggiore consapevolezza di se stessi, ed avere interazioni più autentiche con i bambini e i ragazzi
- Agire con consapevolezza per sviluppare un atteggiamento non giudicante rispetto alle esperienze
- Praticare l'ascolto consapevole dell'altro
- Uso consapevole delle affermazioni
- Legame tra attenzione ed emozioni
- Legame tra Forza di Volontà e Concentrazione
- Controllo esecutivo e attenzione
- Tenere alta la propria energia per gestire momenti di stanchezza fisica ed emotiva
- Promuovere, attraverso lo sviluppo di capacità riflessive, la comprensione di se stessi, l'empatia e il benessere
- Migliorare la sintonizzazione interiore con gli studenti

- Focalizzarsi su specifici aspetti didattici, legati ad una crescita consapevole di bambini e ragazzi
- Promuovere una mente aperta, in se stessi e negli altri, stimolando equilibrio ed elasticità
- Nutrire negli studenti l'intelligenza razionale ed emotiva, creando armonia tra mente e vitalità e favorendo un atteggiamento riflessivo.

3. DESCRIZIONE

Gli incontri prevedono una **prima parte pratica**, nella quale vengono guidati semplici movimenti da seduto o sdraiato a terra, esercizi di respirazione, tecniche di concentrazione, visualizzazione e respiro consapevole.

In questo modo vengono praticate tecniche ed esercizi per raggiungere una miglior consapevolezza dello stato delle proprie emozioni, pensieri, energia durante la giornata, e viene illustrato in che modo sviluppare attenzione, concentrazione, forza di volontà.

La **seconda parte** degli incontri è dedicata a **integrare a livello didattico** le pratiche eseguite, dando strumenti da usare come supporto nella propria pratica personale o durante le ore scolastiche con i bambini. Particolare attenzione viene rivolta a creare un legame di gruppo in cui condividere l'esperienza, in base alle problematiche e obiettivi di ciascun partecipante. Nella **terza parte di 'allenamento' alla didattica**, i partecipanti hanno l'opportunità di mettersi in gioco, provando a proporre agli altri partecipanti gli strumenti appena acquisiti e confrontandosi con il gruppo sulle soluzioni e difficoltà incontrate. Si acquisiscono in tal modo gli strumenti pratici da usare nell'interazione con i bambini in classe, durante brevi momenti di pausa o in spazi appositamente dedicati.

E' necessario portare un abbigliamento comodo (meglio se tuta da ginnastica) e un tappetino personale. Si consiglia di portare una piccola coperta che può servire per coprirsi durante il rilassamento o da usare come supporto per ginocchia e caviglie.

4. DURATA

Il progetto ha la durata complessiva di 12 ore, suddivise in tre interventi di 4 ore ciascuno, da effettuarsi il sabato mattina, in data da stabilirsi.

5. DESTINATARI

Il progetto è rivolto ad insegnanti della scuola **Primaria dell'Infanzia**, ai quali, attraverso un approccio esperienziale, si forniscono strumenti per praticare un ascolto profondo e interiorizzato di sé e degli altri, sviluppando una maggior consapevolezza fisica, mentale ed emozionale.

6. SETTORE DI INTERVENTO DEL PROGETTO

Il progetto si pone quale intervento a sostegno della attenzione, della consapevolezza personale, della modulazione emotiva e dell'autostima.

7. DOCENTI

Gli incontri sono tenuti da:

Dott.ssa Claudia Cavallo, tutor DSA Educere, Applicatrice Metodo Feuerstein per il Potenziamiento Cognitivo, Istruttrice di Yoga adulti e bambini, e di Yoga Nidra, certificata Yoga Alliance

8. LUOGO DI REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto verrà realizzato all'interno della scuola richiedente, in un locale sufficientemente ampio da consentire di disporre a terra i tappetini per tutti i partecipanti.

9. COSTO TOTALE DEL PROGETTO

VOCE DI SPESA	EURO
Docenza	12h di formazione articolate su 3 incontri: 500,00€ a incontro (fino a 15 partecipanti) o 40 € a partecipante a incontro (min. 10 partecipanti) Il corso può essere inserito sulla piattaforma Sofia dal Dirigente Scolastico e in tal modo i partecipanti possono acquisire il corso tramite Carta Docenti.

	Per la specifica natura del corso è consigliato frequentare tutti e tre gli appuntamenti.
Attrezzature e materiali	Verranno forniti a titolo gratuito le dispense/materiale digitale per gli approfondimenti formativi e l'accesso gratuito al corso su piattaforma Moodle per i tre mesi successivi all'ultimo incontro, per ogni partecipante
Divulgazione	Su richiesta siamo disponibili a organizzare un incontro con i genitori per fare loro comprendere il focus del progetto e valorizzare l'impegno del vostro Istituto nell'aggiornamento dei vs. docenti (corrispettivo da concordare in base alle modalità)
Formazione/Supervisioni	<p>Su richiesta, i partecipanti (o una parte di essi) potranno richiedere l'organizzazione di un corso di supervisione da tenersi dopo due mesi di pratica (offerto a condizioni vantaggiose, modalità da concordare).</p> <p>Su richiesta i partecipanti potranno richiedere un intervento di supervisione/codocenza in aula al fine di rafforzare ulteriormente gli apprendimenti raggiunti (corrispettivo da concordare in base alle modalità)</p>
COSTO TOTALE	<p>Forfait Istituto (fino a un max di 15 partecipanti): 1500,00 € per 3 incontri di 4 ore ciascuno. In caso di acquisto "a partecipante", simulazione costo per 10 partecipanti:</p> <p>10 part. X 40 € X 3 incontri=1200</p>

