

PERCORSO ONLINE

Un percorso completo su emozioni e mindfulness nella scuola primaria



GIUNTI EDU

Il percorso, attraverso 2 pacchetti formativi, fornisce all'insegnante **un quadro completo sulla conoscenza e gestione degli stati emotivi di bambini e bambine nella scuola primaria, con proposte su come utilizzare anche la Mindfulness per lo sviluppo delle competenze emotive, ritenute essenziali per stare bene con sé stessi e con gli altri.** La composizione dei due percorsi formativi, sotto il profilo didattico, contiene **piste di lavoro per ottimizzare il proprio approccio verso l'insegnamento e migliorare la gestione della classe,** aiutando anche i bambini a gestirsi nei vari momenti della vita scolastica.

Il percorso Un percorso completo su emozioni e mindfulness nella scuola primaria si articola in due pacchetti: Pacchetto A e Pacchetto B.

Il Pacchetto A è composto da due corsi online.

CORSO 1 – Le emozioni del bambino alla scuola primaria: come riconoscerle e gestirle in relazione ai comportamenti dentro e fuori la classe e agli apprendimenti scolastici - Durata: 8 ore

CORSO 2 – Mindfulness alla scuola primaria: strategie e attività da fare in classe con i bambini da 6 a 11 anni - Durata: 10 ore

Il Pacchetto B è composto da tre corsi online.

CORSO 1 – Le emozioni del bambino alla scuola primaria: come riconoscerle e gestirle in relazione ai comportamenti dentro e fuori la classe e agli apprendimenti scolastici - Durata: 8 ore

CORSO 2 – Mindfulness alla scuola primaria: strategie e attività da fare in classe con i bambini da 6 a 11 anni - Durata: 10 ore

CORSO 3 – Utilizzare la mindfulness su se stessi per affrontare al meglio la professione di insegnante - Durata: 10 ore

PROGRAMMA

CORSO 1 - LE EMOZIONI DEL BAMBINO ALLA SCUOLA PRIMARIA: COME RICONOSCERLE E GESTIRLE IN RELAZIONE AI COMPORTAMENTI DENTRO E FUORI LA CLASSE E AGLI APPRENDIMENTI SCOLASTICI (PRESENTE NEI PACCHETTI A E B) - Durata: 8 ORE

Modulo 1 – Introduzione - Conoscere per educare

Nel primo modulo, vengono fornite alcune informazioni di base per comprendere la natura e la dinamica delle emozioni, che rappresentano al contempo il fenomeno psicologico più diffuso al mondo, ma anche quello più difficile da definire e controllare.

Modulo 2 - Le implicazioni delle emozioni in relazione ai diversi momenti in classe

- Lezione 2.1 - Come gestire le emozioni correlate al momento di studio
- Lezione 2.2 - Come gestire le emozioni correlate alle verifiche, alla paura di sbagliare e ai voti

Nel secondo modulo, vengono analizzate le esperienze emotive vissute dalla bambina e dal bambino in due momenti essenziali della vita in classe: lo studio e la verifica/interrogazione: come gestire le emozioni correlate al momento di studio, in modo tale che supportino i differenti processi cognitivi. Ad esempio, un'ansia modulata e relativa al compito favorisce la focalizzazione attentiva, mentre livelli eccessivi di paura determinano distraibilità o dimenticanze; come gestire le emozioni correlate alle verifiche, alla paura di sbagliare e ai voti: come dimostrato ormai da un'ampia letteratura scientifica, la paura di sbagliare e il timore delle reazioni dell'adulto possono compromettere radicalmente i processi di apprendimento del bambino, anche in presenza di elevati livelli di funzionamento cognitivo.

Modulo 3 - Le implicazioni delle emozioni in relazione al gruppo

- Lezione 3.1 - Come gestire l'appartenenza al gruppo
- Lezione 3.2 - Come gestire i conflitti

Il terzo modulo amplia la prospettiva, discutendo il ruolo delle emozioni nel rapporto con il gruppo dei compagni: come gestire l'appartenenza al gruppo, che può diventare una palestra per la regolazione emotiva. Il rapporto con i compagni, infatti, permette al bambino di vedere rispecchiate emozioni, di cui altrimenti avrebbe avuto una consapevolezza ridotta; come gestire i conflitti, che possono rappresentare una palestra per l'esercizio dell'auto-regolazione emotiva. Chiaramente, a tal fine è fondamentale il ruolo dell'adulto nel modellare approcci emotivamente modulati al conflitto, che può essere sia cognitivo che interpersonale.

Modulo 4 - Le implicazioni delle emozioni nel rapporto con sé stessi

- Lezione 4.1 - Come aiutare a far crescere la propria autostima
- Lezione 4.2 - Supportare il bambino nella gestione del cambiamento del proprio corpo

L'ultimo modulo torna sul bambino, chiudendo il percorso evolutivo nel momento in cui ci si avvicina alla fase della pubertà e dell'adolescenza, con le turbolenze emotive tipiche di questa età: come aiutare a far crescere la propria autostima, che si fonda in gran parte proprio sulla capacità di modulare le proprie emozioni, di potenziare quelle di segno positivo e di relativizzare

quelle di segno negativo; supportare il bambino nella gestione del cambiamento del proprio corpo, che può rappresentare un momento di profondo turbamento nell'equilibrio psicologico individuale, alle prese con un'immagine corporea nuova e con nuovi stati affettivi, legati soprattutto al rapporto con l'altro

CORSO 2 - MINDFULNESS ALLA SCUOLA PRIMARIA: STRATEGIE E ATTIVITÀ DA FARE IN CLASSE CON I BAMBINI DA 6 A 11 ANNI (PRESENTE NEI PACCHETTI A E B) - DURATA: 10 ORE

Mindfulness alla scuola primaria

Questa prima lezione è una introduzione alla mindfulness: scopriremo che cos'è, che cosa non è e in cosa consiste l'approccio mindfulness alla vita quotidiana, anche a scuola

L'attenzione consapevole: l'esperienza dell'autobus per comprendere la funzione dei pensieri

Una prima esperienza pratica di mindfulness per sperimentare un esercizio in cui i nostri pensieri saranno rappresentati come passeggeri di un autobus, graditi e sgraditi

Il dolore, la rabbia e i sentimenti difficili dell'insegnante e degli allievi

Le emozioni affrontate in questa lezione non sono solitamente caratterizzate come "positive", ma come elementi che fanno parte del vissuto umano e che vanno quindi ascoltate, comprese e gestite, nel proprio vissuto personale così come a scuola

Comprendere le emozioni difficili: esperienza con la palla

Una seconda esperienza pratica di mindfulness vede utilizzare l'immagine della palla, per ricordarci che imbottigliare le emozioni è come cercare di tenere sott'acqua un pallone da spiaggia. Semplicemente non funziona. L'approccio sano, invece, è accettare, comprendere e lasciar andare le proprie emozioni

Perché fare mindfulness? Che cosa aspettarsi dalla mindfulness?

In questa lezione si spiega perché fare mindfulness, a che cosa può servire nella vita di tutti i giorni. Troviamo inoltre una carrellata di suggerimenti pratici per affrontare le attività di consapevolezza per i bambini in età scolare

Spiegare la mindfulness ai bambini

La sesta lezione illustra come spiegare la mindfulness agli allievi, imparando a usare esempi di facile comprensione e un linguaggio adatto alla loro età

Come portare la mindfulness a scuola

Come praticare al meglio la mindfulness a scuola? In questa lezione vengono forniti consigli molto utili allo scopo, per coinvolgere in modo efficace tutti i bambini, compresi quelli con BES e DSA

Lo stretching e la mindfulness del corpo

Lo stretching consapevole è un ottimo modo per sviluppare consapevolezza: in questa lezione si mostra come portarlo in classe e coinvolgere i bambini, partendo da semplici esercizi di respirazione

Il respiro consapevole e intenzionale

In questa lezione vengono fornite alcune indicazioni su come praticare e far praticare agli allievi la respirazione consapevole, utilizzando una narrazione che permetta loro di focalizzare l'attenzione sul racconto e sul respiro, in uno shifting

L'ascolto consapevole

Un invito ai nostri allievi a praticare l'ascolto consapevole con alcuni semplici esercizi di concentrazione su tracce audio di nostra scelta e sui suoni dell'ambiente circostante

La vista consapevole

Un'esperienza per invitare gli allievi a guardarsi intorno e notare l'ambiente circostante con attenzione. Attraverso l'uso consapevole della vista, si può lavorare sulla distrazione e sull'agitazione di bambini e ragazzi, che possono ritrovare il focus nel contatto visivo con l'ambiente in cui sono immersi

Mangiare consapevolmente

Questa videolezione è finalizzata a imparare a guidare gli allievi nel mindful eating, attraverso esercizi di focalizzazione dell'attenzione sul cibo a tutto tondo, dalla forma, all'odore, al gusto, alla consistenza, per rivendicare il tempo e lo spazio di alimentarci in modo appropriato

Stretching consapevole - esperienza

Come fare stretching mindful: in questa lezione troviamo diversi esercizi, spiegati passo passo, per portare l'attenzione dei bambini sul proprio corpo

Respirazione guidata

Proseguendo sul filone pratico della mindfulness, in questa lezione vengono illustrati gli step necessari per un esercizio sulla respirazione, per imparare a distinguere e guidare l'attenzione da ciò che c'è dentro di noi a ciò che c'è fuori (in questo caso, appunto, il respiro)

Respirazione intenzionale

Un'esperienza sulla respirazione intenzionale, che implica selezionare uno "spazio" in cui respirare, in qualsiasi momento

Il giorno dei feedback

L'ultima lezione servirà per sollecitare i bambini nel raccontare, al termine di ogni esercizio, come è stata l'esperienza proposta, sia per quanto riguarda la difficoltà dell'attività che per quanto riguarda le sensazioni scatenate

Esempi di mindfulness per le varie discipline

L'ultima lezione è maggiormente legata alle materie scolastiche della scuola primaria. Come portare la mindfulness nell'apprendimento? In questa lezione si mostrano alcuni esercizi pratici (colorazione, stimolazione del ricordo emotivo, attività su numeri e forme...)

Per ogni esperienza viene fornito del materiale per proporre la pratica in classe.

CORSO 3 – UTILIZZARE LA MINDFULNESS SU SE STESSI PER AFFRONTARE AL MEGLIO LA PROFESSIONE DI INSEGNANTE (PRESENTE SOLTANTO NEL PACCHETTO B) - Durata: 10 ORE

Modulo 1 – Introduzione al corso

- Definizione di mindfulness: che cosa è e a che cosa serve la mindfulness
- Che cosa non è la mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness del respiro
- I sentimenti difficili: dolore, frustrazione nell'approccio mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: la mente come un albergo
- Perché fare mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: metafora del pesce
- Quando e come fare la mindfulness
- Esperienza pratica di mindfulness: oggetto tascabile

Modulo 2 – Perché la mindfulness

- La storia e la ricerca sugli effetti della mindfulness per gli insegnanti
- I benefici della mindfulness “per te” come insegnante
- Un approccio mindfulness alla professione insegnante
- Esperienza pratica di accettazione di pensieri/emozioni comuni alla professione di insegnanti: l'albero

Modulo 3 – La mindfulness nel lavoro di insegnante

- La mindfulness come rito prima di entrare in classe
- Pratiche di consapevolezza, accettazione e gentilezza nella relazione, comunicazione con i genitori (Esperienza pratica)
- Pratiche di consapevolezza, accettazione e gentilezza nella relazione, comunicazione con dirigente e colleghi (Esperienza pratica)

Modulo 4 – Perché e come portare la mindfulness anche in classe

- I benefici delle “classi mindfulness”
- Un approccio unico alla gestione della classe fatto di ascolto consapevole e comunicazione
- Presentare la mindfulness ai colleghi
- Presentare la progettualità di mindfulness a genitori di diversi ordini e grado
- Valutare se la mindfulness “funziona” – test
- Esperienza pratica: il ruscello

DURATA:

Pacchetto A - Durata: 18 ore

Pacchetto B - Durata: 28 ore

OBIETTIVI

- ✓ Riconoscere quali sono le cause scatenanti dei comportamenti problematici più ricorrenti
- ✓ Applicare i principi guida della gestione della classe in termini di analisi del problema, individuazione delle "giuste" azioni da intraprendere e dei correttivi da introdurre
- ✓ Imparare a leggere i bisogni della classe e ad agire su ogni aspetto del contesto classe, dall'ambiente fisico dell'aula, alle relazioni interpersonali ai comportamenti degli allievi;
- ✓ Fare propri i più importanti modelli che la ricerca pedagogica ci offre sul tema della gestione della classe



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it

