

**Agenzie**

A.S.I.A. Modena

**Ordini scolastici**

Scuola secondaria II grado

**Classi**

Scuola sec. II grado classe I,  
Scuola sec. II grado classe II,  
Scuola sec. II grado classe III,  
Scuola sec. II grado classe IV,  
Scuola sec. II grado classe V

**Anno scolastico**

2022/23

## 489 - Mindfulness Teens: essere in presenza

### Finalità

L'obiettivo del progetto è proporre un'introduzione alla Mindfulness derivata dal protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), un percorso ad oggi oggetto di oltre 2800 pubblicazioni scientifiche su PubMed, che testimoniano l'efficacia e l'interesse che tale approccio riscuote a livello educativo e clinico. La Mindfulness è anche un percorso innovativo per affrontare i sempre maggiori livelli di stress percepito dagli studenti per adeguarsi alle performance sociali e scolastiche, alle scadenze ravvicinate, ai ritmi veloci della tecnologia, ai rapidi cambiamenti di vita. Questi fattori generano ansia, depressione, senso di solitudine ed instabilità emotiva nei ragazzi, attualmente aggravati dalla pandemia da Covid-19 e dalle sue conseguenze, anche a lungo termine. Il laboratorio offre strumenti per affrontare questi sintomi e riportare equilibrio emotivo e cognitivo. Si focalizza su:

- dirigere intenzionalmente e mantenere l'attenzione;
- affrontare le esperienze intense con meno impulsività;
- ascoltare il corpo e leggerne i segnali emotivi;
- comprendere il funzionamento della mente per promuovere fiducia e creatività;
- accrescere la gentilezza verso se stessi e l'empatia verso i compagni.

Le finalità ultime del progetto sono la riduzione dello stress percepito, il miglioramento degli stati di umore e del benessere, inclusi anche tra gli Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 (Obiettivo 3: Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età).

### Referente

Roberto Ferrari  
tel. 340/7606171  
info@asiamodena.it

### Modalità di prenotazione

Adesione  
Sarà il referente a contattare la scuola per concordare la data.  
Massimo 7 classi.

### Modalità di pagamento

L'itinerario può essere pagato solo con costo a carico Comune.

### Caratteristiche

**Titolo:** Incontro con i docenti-1

**Descrizione:**

Su richiesta è possibile programmare un incontro preliminare con i docenti per informare e personalizzare il percorso in base alle necessità della classe.

**Dove:** A scuola

**Tempi:** 1 h

**Obbligatoria:** No

---

**Titolo:** Laboratorio-1

**Descrizione:**

Durante il percorso si introducono elementi teorici sul funzionamento della mente secondo le neuroscienze, la psicologia, la filosofia e elementi pratici: i ragazzi saranno coinvolti in attività di ascolto del corpo, meditazione sul respiro, movimento consapevole, dialogo sul vissuto emotivo ed espressività. Vengono proposte attività individuali per vivere con maggiore consapevolezza il quotidiano prestando attenzione in modo intenzionale a ciò che si sta facendo in quel momento, con cura e gentilezza. In termini generali viene incoraggiato un approccio che, più che cambiare il contenuto di pensieri ansiosi e sensazioni spiacevoli, si occupa di migliorare il rapporto con essi. Per l'incontro è sufficiente un ambiente ampio e caldo, fornito di sedie e possibilmente di materassini di gomma da prendere in palestra o da portare da casa. Non è necessario un abbigliamento specifico. L'attività non prevede il contatto fisico e si può svolgere nel rispetto delle misure di distanziamento necessarie.

**Modalità alternativa**

Il laboratorio si può svolgere anche online con la stessa durata e gli stessi costi.

Sarà utilizzata la piattaforma Zoom (con l'account dell'Associazione) e il link di accesso potrà essere inviato tramite e-mail. I ragazzi, per partecipare da casa, dovranno disporre di un computer o tablet, di una sedia o sgabello e di uno spazio sufficientemente grande per stendere a terra un materassino o una coperta.

**Dove:** A scuola

**Tempi:** 4 incontri a cadenza settimanale di 2 h (scolastiche) ciascuno

**Costo per classe:** 180 €

**Obbligatoria:** Sì

---