



Co-funded by
the European Union



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack



AGDISTIS

Cos'è la Mindfulness:

Una Guida Grafica ✨

Cos'è la Mindfulness?

La mindfulness può essere incredibilmente utile per gli insegnanti, aiutandoli a gestire lo stress, a migliorare la concentrazione e a creare un ambiente scolastico più positivo. Incorporare la **mindfulness** nella nostra giornata di insegnamento può portare a un **equilibrio più sano** e a un'esperienza di classe più positiva sia per noi che per i nostri studenti.



La **meditazione** non serve a diventare una persona diversa, una persona nuova o addirittura una persona migliore. Si tratta di allenare la consapevolezza e di acquisire un sano senso della prospettiva. Non stiamo cercando di spegnere i nostri pensieri o sentimenti. Stiamo imparando a osservarli **senza giudicarli**. E alla fine possiamo iniziare a capirli meglio.



L'insegnamento può essere stressante e impegnativo, per questo possiamo rivolgerci alla **mindfulness**, un tipo di **meditazione** che può aiutarci ad affrontare ogni piccolo problema uno alla volta con equanimità e presenza, piuttosto che preoccuparci di 100 problemi tutti insieme e magari non riuscire mai a fare nulla.

La **mindfulness** è una strategia efficace per allenare l'attenzione e migliorare l'**intelligenza sociale ed emotiva**. È un metodo comprovato (ricerca empirica) che consente di distogliere l'attenzione dalle preoccupazioni per gli eventi futuri e dal ripercorrere gli eventi passati, per essere pienamente presenti nel qui e ora e, inoltre, permettere a qualsiasi cosa sia presente di essere semplicemente lì senza cercare di evitarla o risolverla. L'**accettazione di ciò che è** (in contrapposizione al lottare/non volere/piacere per ciò che è) è alla base del successo della mindfulness nel creare un nuovo modo di essere, libero dalla tensione costante, dall'incertezza, dalla paura e dallo stress percepito, aprendo uno **spazio** precedentemente riempito da pensieri e sentimenti incessanti e spesso preoccupanti.



Co-funded by
the European Union



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack



AGDISTIS



È certamente come essere consapevoli dell'attimo nel momento, la consapevolezza di prestare attenzione di proposito allo svolgersi delle esperienze nella nostra vita.

Il Dalai Lama nel 1999, riferendosi alla Mindfulness, ha citato: "La nostra gelosia, la rabbia, l'odio, la paura, possono cessare quando ci si rende conto che queste emozioni sono solo temporanee, che passano solo come le nuvole nel cielo".



La **mindfulness** non serve a fermare le emozioni difficili di fronte alle sfide della vita, ma piuttosto ad aiutarci a relazionarci **in modo più saggio** con esse.

Coltivare la **consapevolezza delle nostre emozioni** e dei nostri sentimenti e della tendenza a volere di più di ciò che è buono, a distogliere lo sguardo da ciò che è percepito come non buono o semplicemente a ignorare ciò che sta accadendo nel momento presente.

Porre l'attenzione sui continui cambiamenti di stato dei nostri pensieri e sentimenti ci aiuta a scoprire **gli schemi** in cui ci blocciamo e ci fornisce uno strumento per aiutarci a riconoscere questi comportamenti non utili.



Inoltre, la **mindfulness** fornisce una strategia per coltivare la presenza e accettare qualsiasi cosa si presenti nella nostra esperienza del momento, senza giudicarla buona o cattiva.

Questo **non significa accettare passivamente** le circostanze che richiedono azione e cambiamento, ma diventare consapevoli dell'emergere di stati naturali di **gentilezza e compassione** e del nutrimento di sé quando la mente si libera da schemi di pensiero e comportamenti ansiosi.

Sviluppare una consapevolezza più profonda della nostra connessione con la natura, con gli altri e con la meraviglia e il mistero della vita stessa, ci fa uscire dallo spazio spesso isolato della nostra mente e ci ricorda che **tutti sperimentiamo stati e condizioni simili** dell'essere umano.

La mindfulness porta la capacità di osservare tutto ciò che accade dentro di noi e fuori di noi **senza essere invischiati e controllati** dai nostri pensieri e sentimenti.

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Editore

Maria Chiara Di Francesco, Skill Up

Autore

Elizabeth Papaduli, IIS Margherita Hack

Questa pubblicazione è stata realizzata con il supporto finanziario della Commissione Europea nell'ambito del Progetto Erasmus + "AGDISTIS - Emotional Intelligence and intervention in non-normative behaviour and gender bullying", No. 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432

© Giugno 2024 - INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaokulu, Skill Up Srl, VAEV R&D, Colegio Séneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore "Margherita Hack".

Attribuzione, condivisione nella stessa condizione



(CC BY-SA) : Si è liberi di condividere - copiare e ridistribuire il materiale in qualsiasi mezzo o formato e di adattare - remixare, trasformare e costruire sul materiale per qualsiasi scopo, anche commerciale. Il licenziante non può revocare queste libertà a patto che si rispettino i termini della licenza nei seguenti termini:

Attribuzione - è necessario dare il giusto credito, fornire un link alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche. Possibile farlo in qualsiasi modo ragionevole, ma non in modo da suggerire che il licenziante approvi voi o il vostro uso.

ShareAlike - Se il materiale viene remixato, trasformato o modificato, è necessario distribuire il proprio contributo con la stessa licenza dell'originale.

Nessuna restrizione aggiuntiva: non è possibile applicare termini legali.