



Circolare Studenti n. 143
Classi Prime, Seconde, Terze, Quarte

Oggetto: Percorso co-curricolare PNRR “SI RIPARTE. CHI SI AGGIUNGE?” – Laboratorio di mindfulness – Iscrizioni

Nell’ambito delle attività afferenti al Progetto PNRR in oggetto, si propone agli studenti un percorso di mindfulness dall’evocativo titolo di “SOstare”, che si terrà in Istituto nel corrente anno scolastico.

Si tratta di un **Progetto di meditazione e consapevolezza**, che si propone di accrescere nei beneficiari la consapevolezza e la cura di sé, la concentrazione e la motivazione ad apprendere, l’assunzione di responsabilità del proprio agire per se stessi e per la comunità, attraverso la meditazione, il movimento e la comunicazione autentica.

Infatti, concentrare l’attenzione sui processi interni che guidano le nostre scelte permette di raggiungere una forma più ampia di libertà. La meditazione offre il coraggio di prendere confidenza e capacità di stare con se stessi, con emozioni e sensazioni non piacevoli come la paura, l’ansia, la rabbia, la solitudine. Osservare le proprie reazioni tipiche rende possibile la scelta, così da liberare spazio per essere, per creare, per entrare in relazione con gli altri in connessione con il proprio sentire.

La proposta nasce dall’osservazione di situazioni di ansia e fatica da parte degli studenti, che si trovano spesso sprovvisti di strumenti concreti per gestire le proprie reazioni, i propri pensieri invalidanti, le emozioni di fronte a situazioni complesse, le relazioni con gli altri, le scelte per l’avvenire, la gestione del conflitto in modo costruttivo e rispettoso dei propri confini. L’esercizio della meditazione favorisce la concentrazione e guida a un comportamento attento e responsabile verso se stessi e gli altri, fornendo agli studenti strumenti per acquisire consapevolezza delle proprie capacità e accrescere la fiducia in sé.

Gli obiettivi, quindi, sono molteplici: riconoscere in sé sensazioni corporee, emozioni e pensieri, con attenzione particolare ai pregiudizi e ai propri pensieri svalutanti; praticare l’ascolto profondo e l’empatia; comunicare in modo autentico, esprimendo i propri pensieri, i propri bisogni, le proprie emozioni, nel rispetto delle regole condivise; governare le proprie reazioni abituali, attraverso il decentramento del punto di vista e l’osservazione.

Le attività proposte si basano su metodologie collaborative e prevedono il coinvolgimento attivo di tutti gli allievi, attraverso esercizi di meditazione e consapevolezza, movimento, scrittura creativa, disegno, ascolto profondo e condivisione in cerchio.

Le attività salienti consistono in una introduzione alla meditazione, in cui gli studenti saranno invitati a portare l’attenzione sulle sensazioni fisiche e sul respiro per far esperire il so-stare nel presente e allenarsi a dare meno energia ai giudizi e ai commenti mentali spesso svalutanti, pratiche individuali e momenti di condivisione sui temi della fiducia, dell’equanimità e della compassione di sé, dell’amorevole gentilezza e della cura, delle emozioni percepite come energia vitale bloccata o in movimento, della creatività, dell’ascolto consapevole e curioso.

È prevista, infine, una fase conclusiva di restituzione, in cui alcuni studenti, su base volontaria, guideranno una meditazione e un esercizio tra quelli proposti per i loro compagni, seguendo il modello degli incontri precedenti, mentre altri studenti faciliteranno la condivisione in cerchio. Gli studenti saranno quindi invitati a rappresentare ciò che il percorso ha lasciato in loro.



Il percorso, che sarà tenuto dall'esperta Federica Tardito e dalla docente tutor Prof.ssa Valentina Calcò, entrambe formate approfonditamente sulla pratica della mindfulness, avrà la durata complessiva di 20 ore e sarà articolato nel calendario seguente:

n. incontro	data	orario	n. ore
1	mercoledì 22/01/2025	14.30 – 16.30	2
2	martedì 18/02/2025	13.40 – 15.40	2
3	mercoledì 26/02/2025	13.40 – 16.40	3
4	mercoledì 19/03/2025	13.40 – 16.40	3
5	mercoledì 26/03/2025	13.40 – 16.40	3
6	mercoledì 16/04/2025	13.40 – 16.40	3
7	mercoledì 7/05/2025	13.40 – 15.40	2
8	mercoledì 21/05/2025	13.40 – 15.40	2

Gli studenti interessati possono iscriversi compilando il modulo reperibile al seguente link



entro e non oltre il 15/01/2025. Saranno accolte iscrizioni fino a 20 studenti.

Caluso, 9/01/2025

Il Dirigente Scolastico
Katia MILANO
(firma autografa sostituita a mezzo stampa,
ai sensi dell'art. 3, c. 2, del D. Lgs. n. 39/1993)