



Participant Survey Form – Call 2023 – KA1 – Learning Mobility
of Individuals – School education, Adult education and
Vocational education and training

ERASMUS+

“Yoga and Meditation for Educators:
Be a Great Teacher, Be Your Best Self”

Attività svolta e in fase di svolgimento nelle classi

Barcellona, 23-27/10/2023

Prof.ssa Patrizia Togliani

Una delle motivazioni che mi hanno spinto a partecipare a questo progetto Erasmus si può riassumere

nella necessità di provare a fornire una risposta a problematiche umane ed educative presenti nella gestione quotidiana scolastica, che si sono sicuramente aggravate negli ultimi anni.

In particolare nel periodo post Covid tra i bambini e gli adolescenti sono aumentate le problematiche relative a:

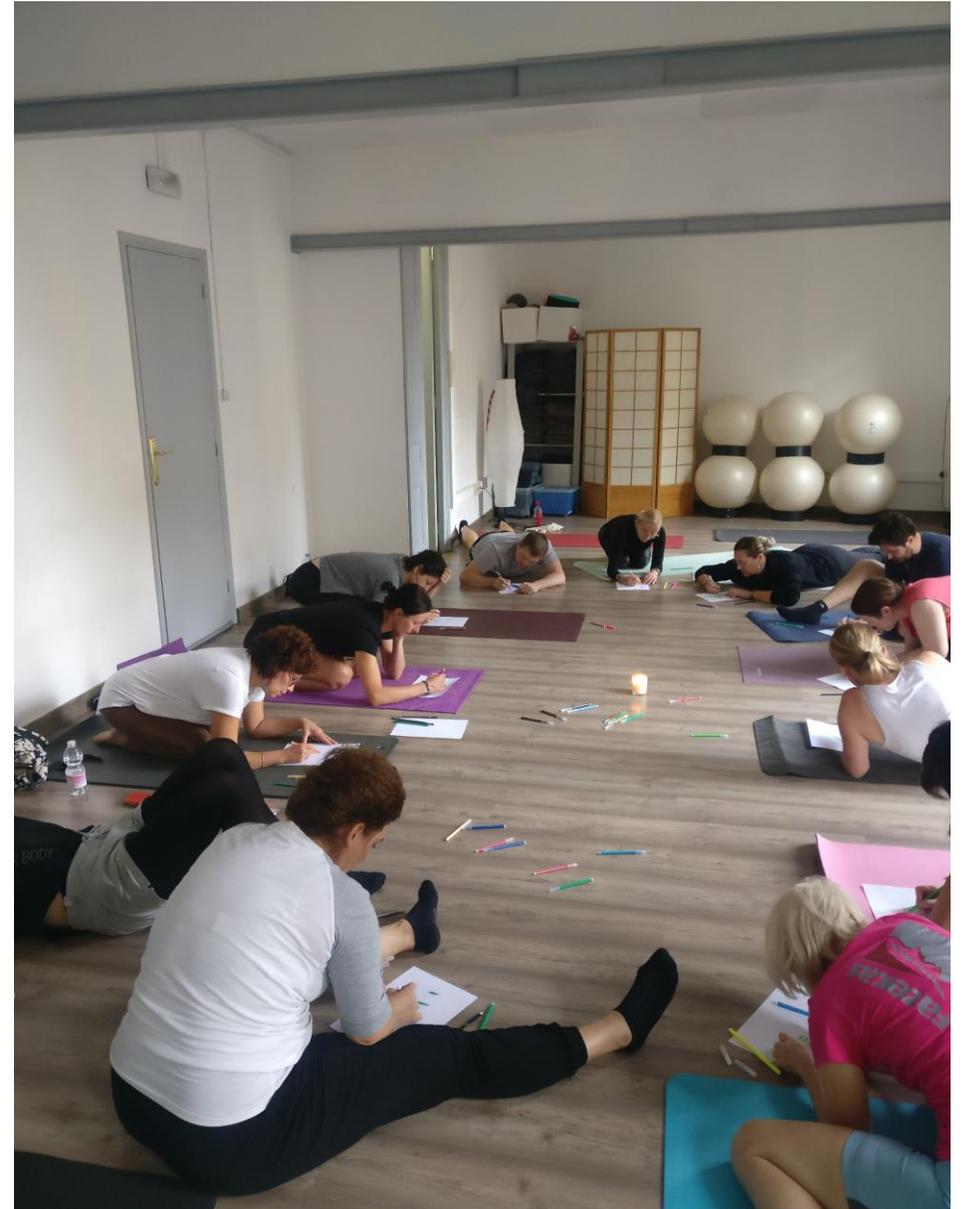
- un elevato livello di ansia da prestazione
- crisi di panico
- altre manifestazioni di difficoltà ad affrontare in modo sereno la quotidianità.
- Queste problematiche sono risultate evidenti non solo nelle mie classi, ma in tutto l'Istituto di cui faccio parte e le statistiche dimostrano che si tratta di situazioni diffuse a livello nazionale e internazionale.

Le applicazioni didattiche della pratica YOGA

Facendo tesoro delle pratiche apprese al corso , sperimentate in prima persona, nelle mie classi ho applicato in alcune occasioni :

- esercizi di respirazione
- esercizi di rilassamento
- attività per favorire la concentrazione sul compito
- esercizi di mindfulness
- giochi per aumentare la consapevolezza delle cause dello stress, per non esserne dominati.

Tali esercitazioni erano finalizzate a insegnare buone pratiche, applicabili non solo collettivamente , ma anche in autonomia da parte di ogni singolo alunno



Classe 4DU

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO



«4-7-8 CALM BREATHING EXERCISE»

(migliorare la quantità di aria espirata)



FACENDO RIFERIMENTO A ESPERIENZE CONDIVISE AL CORSO, COME QUELLA PRESENTATA NEL SEGUENTE VIDEO, SPESSO , ANCHE SU RICHIESTA DEGLI ALUNNI, SI COMINCIA LA LEZIONE CON UN 'ATTIVITA' DI MINDFULNESS.
POCHI MINUTI SONO SUFFICIENTI PER RICHIAMARE ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SE' , PER ALLENTARE LE TENSIONI, PER AFFRONTARE I COMPITI SUCCESSIVI CON MAGGIORE CONCENTRAZIONE

[Guarda "Arrivare" - Come un minuto consapevole aiuta gli studenti ad arrivare in classe | Scuole consapevoli \(mindfulschools.org\)](#)

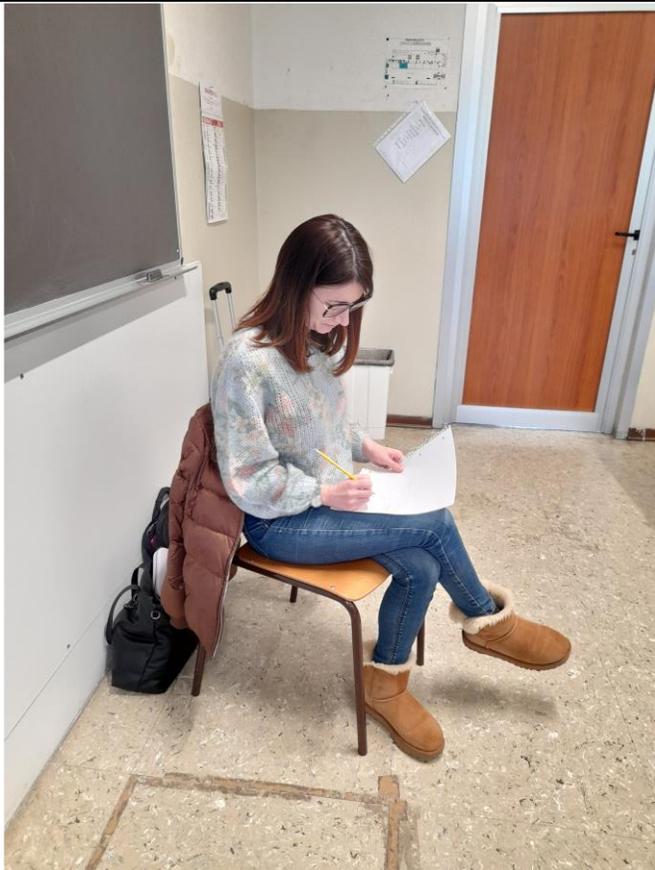


ESERCIZIO DI RILASSAMENTO CHE FAVORISCE LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE, che consente di massaggiare gli organi addominali, apporta maggiore quantità di ossigeno nei polmoni

« BREATHING BUDDY »

CLASSE 2DU

ATTIVITA' PER FAVORIRE LA
CONCENTRAZIONE SUL
COMPITO:
« CREARE UNO SPAZIO PER
L'APPRENDIMENTO »



DURANTE LE ATTIVITA' HANNO ASSISTITO IN ALCUNE OCCASIONI I DOCENTI
NELL'ANNO DI PROVA IN OCCASIONE DELLE LEZIONI PEER TO PEER

GESTIONE DELLO STRESS: GIOCHIAMO A «PALLE DI NEVE»:

- Riflettere e mettere nero su bianco una causa di stress (persona-situazione-compito-ambiente-oggetto)
- farne una palla da lanciare lontano da me
- lanciare le « palle» dei compagni
- leggere e condividere i messaggi (anonimi)dei compagni



VANTAGGI:

- AUMENTO CONSAPEVOLEZZA DI SE' E DELLE PROPRIE DIFFICOLTA'
- ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA CHE IN ALCUNI CASI I MOTIVI DI STRESS SONO COMUNI E SI POSSONO CONDIVIDERE
- DISCUTERE SU ALCUNE SITUZIONI SENZA COINVOLGERE I DIRETTI INTERESSATI AIUTA LE PERSONE A DECENTRARSI E A CONSIDERARLE DA ALTRI PUNTI DI VISTA

ESITI FINORA RISCONTRATI

- Nelle classi vengono spesso proposti esercizi di respirazione e mindfulness, soprattutto in determinate situazioni che creano tensione e stress
- Gli stessi alunni chiedono di riservare qualche minuto sia ad inizio lezione, sia per staccare un'attività didattica dall'altra
- Molto efficace risultano anche le attività che mirano a favorire la concentrazione sul compito, soprattutto nelle classi del biennio
- Durante il gioco « palle di neve» gli alunni hanno scritto in forma anonima riflessioni significative sui motivi che causano loro stress e malessere psicologico, che costituiscono informazioni importanti per il docente
- Alcuni alunni hanno dichiarato di riprodurre gli esercizi appresi in forma autonoma , in vari contesti
- Molti colleghi hanno richiesto di istituire un corso di yoga e mindfulness a livello di Istituto, sia per i docenti che per gli alunni, sotto forma di laboratori di arricchimento dell'offerta formativa
- Alcuni docenti, tra cui colleghi nell'anno di prova, hanno richiesto il materiale ricevuto al corso, per applicarlo nelle loro classi