



Pillole di Formazione

A scuola di Benessere: tecniche di respirazione e di rilassamento per una migliore qualità della vita scolastica.

di

Dott.ssa Abbate Anna.

Come Pedagogista mi trovo a girare nelle scuole di ogni ordine e grado per incontrare classi di bambini e ragazzi e offrire loro percorsi di educazione all'empatia, alla comunicazione non-violenta, al respiro consapevole, visualizzazioni guidate...insomma esperienze che aiutano i bambini e i ragazzi a migliorare le loro competenze sia a livello sociale che di apprendimento.

Gli insegnanti possono apprendere queste tecniche e metterle in pratica con i propri bambini, ragazzi per portare serenità e armonia nelle proprie classi.

Gli studi scientifici e i contributi del prof. Jon Kabat-Zinn, (medico e fondatore del Centro di Mindfulness) presso l'Università del Massachusetts ci dicono che la consapevolezza interiore porta ad un miglioramento significativo della capacità di attenzione (dei tempi di attenzione), una diminuzione dell'ansia, un rinforzo della memoria e una crescita dell'autostima.

Questi ingredienti sono FONDAMENTALI per l'apprendimento e voi con la vostra esperienza lo sapete bene.

Siete pronti per imparare a dedicarvi un momento di agio e rilassatezza tutto per voi ?

Prendete un materassino da yoga, se non lo avete potete sedervi in una sedia.

L'importante è che vi troviate in un angolo della casa che sia tutto per voi. Vi aspettiamo, tranquilli.

Prendete anche un quaderno e una penna che ci serviranno in questa pratica di benessere.

Sono molte le EMOZIONI che proviamo in questo periodo. Le emozioni sono reazioni ad uno stimolo ambientale, danno luogo a cambiamenti a livello:

- ***fisiologico***
- ***comportamentale***
- ***psicologico.***

“ Prendi il quaderno e scrivi 5 emozioni che hai provato in questi ultimi giorni.”

Il dott. Edmund Jacobson ha dimostrato una connessione tra stress (incluso il rapporto con le emozioni negative) e la tensione muscolare.

Per portare CALMA e BENESSERE nella nostra vita è importante imparare a rilassare il corpo.

Molte sono le tecniche per rilassarsi: la respirazione consapevole, la meditazione, lo yoga...

Scrivi nel tuo foglio cosa fai di solito per rilassarti...

PRATICA DI RILASSAMENTO GUIDATO e VISUALIZZAZIONE

Mi piacerebbe raccontarvi del corso che parte con Scuola Oltre:

“ Educazione alla respirazione consapevole, pratiche di meditazione e laboratorio di disegno dell’Immaginario.”

E’ un corso pensato per offrire strumenti pratici da portare nelle classi uniti a momenti di benessere per gli insegnanti.

Nel corso approfondiremo:

- tecniche di respirazione e rilassamento corporeo (il respiro, come si respira, esercizi pratici)***
- respiro e visualizzazioni per bambini e ragazzi (spunti per il benessere in classe)***
- espressione delle emozioni tramite il Laboratorio dell'Immaginario***

CONTATTI

info@abbateanna.com

www.abbateanna.com

ASSOCIAZIONE SCUOLA OLTRE

www.scuolaoltre.it

info@scuolaoltre.it