

**ISTITUTO COMPRENSIVO
DI DRUENTO**

Via Manzoni 11-10040
DRUENTO (TO)



C.F.97745300018 – C.M. TOIC89000V
WWW.ICDRUENTO.GOV.IT
E-MAIL TOIC89000V@ISTRUZIONE.IT
PEC TOIC89000V@PEC.ISTRUZIONE.IT

TEL.: 011/984 65 45
FAX: 011/9942247

PRESENTE!

Praticare la meditazione a scuola per imparare a gestire le ansie e le emozioni

Gentili famiglie,

il nostro Istituto, nell'ampliare la propria offerta formativa, intende avviare un progetto approvato dal Collegio Docenti sulla meditazione rivolto ai bambini intesa come strumento per aiutarli ad alleviare tutte quelle tensioni psicofisiche che sovente compromettono la loro tranquillità.

I bambini di oggi sono immersi in un mondo sovraccarico di stimoli e sollecitazioni che li pone spesso in situazioni di ansia compromettendone lo sviluppo delle capacità di pensiero autonomo e critico. Con la pratica della meditazione i bambini sono invitati a fermarsi mettendo da parte le tante distrazioni alle quali sono costantemente sottoposti per aiutarli a porsi in una condizione di rilassamento e di quiete fisica e mentale durante la quale potranno allentare le tensioni e imparare a gestire l'ansia.

La pratica proposta consiste in un momento di circa 30 minuti settimanali durante l'orario scolastico gestito da un insegnante della nostra scuola. Essa non ha finalità religiose o filosofiche, non ha effetti collaterali, ma ha tanti benefici: con la pratica costante, possono migliorare l'apprendimento, l'attenzione, la memoria, l'autostima, la creatività; migliorano, inoltre, le capacità relazionali, l'empatia e l'equilibrio emozionale.

L'approccio sarà quello della meditazione-gioco durante la quale si farà ricorso a filastrocche, fiabe, visualizzazioni e attività più dinamiche, nelle quali il piccolo può addentrarsi completamente, quali ad esempio quelle artistiche e creative. Particolare attenzione sarà dedicata alle tecniche di respirazione per aiutarli a essere coscienti del momento presente, concentrati sulla respirazione e su nient'altro.

Per la realizzazione del progetto non sono previsti costi a carico della scuola o delle famiglie in quanto le attività saranno gestite usufruendo di alcune ore dell'orario settimanale dell'insegnante referente del progetto stesso.

L'insegnante Referente
Giuseppe Lumetta

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Dott.ssa Barbara SALETTI