Liceo Artistico e Liceo delle Scienze Umane
FAUSTO MELOTTI
Cantù e Lomazzo

01 Febbraio 2024

Circolare numero 96 Docenti

CORSO DI MEDITAZIONE IMPARARE A RESPIRARE – LEARN TO BREATHE (LB2)

A tutti gli studenti e alle loro famiglie

P.C. A tutti i docenti

Cantù/ Lomazzo

Cantù, 31.01.2024

OGGETTO: ***CORSO DI MEDITAZIONE IMPARARE A RESPIRARE – LEARN TO BREATHE (LB2)***

Con l'inizio dell'anno nuovo la nostra scuola ha pensato di proporre **ai suoi studenti** un breve percorso che possa suggerire delle strategie per affrontare e gestire con maggior fiducia e consapevolezza dei propri mezzi, gli episodi di ansia, i momenti di difficoltà e insicurezza che capita di attraversare, lavorando sulla respirazione e sulla percezione del proprio corpo.

Si tratta di un approccio alla pratica della meditazione, condotto da una maestra, la d.ssa Valentina Panfilo, che da anni studia e pratica questa disciplina e propone un protocollo collaudato, il *Learn to breathe.*

L'esperienza extracurriculare è aperta a tutti gli alunni dell'Istituto e vuole essere in primo luogo uno spazio di accoglienza, condivisione e socializzazione nel rispetto reciproco.

Imparare a respirare, Learn to breathe (LB2) è un programma di studio basato sulla mindfulness, creato per gruppi scolastici e non, dall'età scolare fino ai primi anni di Università con adeguati adattamenti. Dalla sua pubblicazione quasi 10 anni fa, il programma ha trasformato le classi scolastiche ed è stato utilizzato da educatori, genitori e professionisti della salute mentale. Il corso proposto integra i temi della riduzione dello stress basata sulla mindfulness (MBSR), sviluppata da Jon Kabat Zinn, in un programma più breve, accessibile ai giovani e compatibile con i programmi scolastici, ed è stato utilizzato con successo con adolescenti, giovani adulti e con gli stessi insegnanti.

Gli obiettivi del corso sono:

– migliorare la consapevolezza, la regolazione e la gestione delle emozioni per promuovere un sano equilibrio emotivo;

– coltivare emozioni sociali sane come la gratitudine e la compassione;

– rafforzare la concentrazione e l'attenzione;

– ampliare il repertorio delle abilità per la gestione dello stress;

– fornire un'istruzione universale e appropriata allo sviluppo della mindfulness che favorisca la salute mentale e il benessere.

Il corso prevede 6 incontri pomeridiani di un’ora ciascuno, con frequenza settimanale, svolti in un gruppo massimo di 30 ragazzi, che tratteranno 6 temi differenti, affrontando tecniche e pratiche della meditazione: consapevolezza del corpo, consapevolezza dei pensieri, consapevolezza delle emozioni, tenerezza, abitudini salutari per una mente sana, potenziamento.

Ogni lezione è quasi totalmente esperienziale e comprende discussioni, attività e pratiche di mindfulness, di compassione e gratitudine nel contesto del gruppo e verso se stessi. Include inoltre un diario personale che rimarrà privato, dove poter raccogliere le esperienze guidate. Il cervello degli adolescenti è ancora in fase di formazione e questo è un periodo attivo e proficuo per la creazione di vie neurali legate alla gestione delle emozioni che possono influenzare il corso dell’età adulta. Molte malattie mentali importanti insorgono durante l’adolescenza e sebbene la traiettoria di queste malattie non sia ancora chiara, la promozione della resilienza in questa fase della vita può ridurre il rischio di esiti problematici per gli individui vulnerabili e rafforzare i fattori che promuovono la salute mentale in generale.

Il corso si svolgerà a partire da giovedì 22 febbraio 2024, ogni settimana, il giovedì (ad eccezione del 28.3) dalle 14.30 alle15.30, per un totale di 6 incontri.

Giovedì 22.2/ 29.2/ 7.3/ 14.3/ 21.3/ 4.4.

Il laboratorio verrà attivato per un numero massimo di 30 partecipanti; è gratuito, a eccezione delle eventuali spese di stampa del materiale didattico fornito dall’insegnante. L’accesso avverrà in ordine di iscrizione.

Per iscriversi occorre compilare il modulo google al seguente link:

https://forms.gle/e76ux8dX6nCk9LFJ6 entro e non oltre il 15 febbraio 2024.

Il corso è aperto sia agli studenti di Cantù che a quelli della sede di Lomazzo. Grazie per la collaborazione.

Il Dirigente Scolastico

Anna Proserpio