

I.C. PERTINI - 87° D. GUANELLA | NAPOLI

UNA VIA LAICA ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ



ATTIVITÀ DIDATTICO-FORMATIVA OPZIONALE PER GLI
ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA
DI PRIMO GRADO CHE NON SI AVVALGONO
DELL'INSEGNAMENTO DELLA RELIGIONE CATTOLICA

UNA VIA LAICA ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

*attività didattica e formativa opzionale per gli alunni della scuola secondaria
di primo grado che si avvalgono della rinuncia all'ora
di insegnamento della religione cattolica*

PREMESSA

UNA VIA LAICA ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ è il titolo del corso che si configura come attività opzionale e alternativa all'insegnamento della religione cattolica (IRC) prevista dalla scuola dell'autonomia.

Esso è rivolto a quegli alunni della scuola secondaria di primo grado i cui genitori, all'atto dell'iscrizione, hanno espressamente richiesto di non avvalersi dell'ora settimanale di IRC (C.M. n.18 del 04 luglio 2013) e che frequentano una qualsiasi delle tre classi.

Il corso, dunque, è a tutti gli effetti un'ora di studio ed è considerata "attività didattica" che amplia e arricchisce l'offerta formativa dell'istituto.

Per tale motivo, essa è soggetta al giudizio dell'insegnante che al pari degli altri docenti, in sede di scrutinio, esprime l'interesse manifestato dall'alunno per la materia e i livelli di apprendimento da esso conseguiti (D.lgs n.62 del 13 aprile 2017, art.2, commi 3 e 7).

CONTENUTI

Il corso si configura come un'attività perfettamente in linea con la tradizionale attività didattica curricolare. Infatti tale corso si rifà a pratiche, azioni, interventi, confronti, come avviene in altre discipline di studio.

La proposta si pone nell'ottica di arricchire e articolare il piano di studi della nostra scuola, con l'intento di qualificarne ulteriormente l'offerta formativa.

UNA VIA LAICA ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ si avvale di una pratica di comprensione sistemica del sé, con il proposito di rendere i giovani studenti curiosi, critici, integrati e capaci di sviluppare le proprie potenzialità armonicamente con il contesto nel quale vivono.

Ma soprattutto si intende lasciare emergere quei valori etici e morali presenti in ogni essere quando si sente accolto ed accettato per quello che è.

UNA VIA LAICA ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ è una pratica che si fonda sull'acquisizione di riferimenti corporei quali il respiro, lo schema corporeo, tonicità muscolare, postura, atteggiamenti, comprensione della dimensione spaziale, sonora, emotiva, gestuale con lo scopo di focalizzare l'attenzione sui processi di armonizzazione corpo/mente.

Cura e attenzione alla postura ed al respiro sono aspetti chiave dell'approccio metodologico: "accomodarsi" nel corpo è condizione imprescindibile per affrontare la coscienza di sé in una presenza integrata corpo/mente.

OBIETTIVI GENERALI

Dalle pratiche di consapevolezza scaturiranno di volta in volta le tematiche su cui focalizzare l'attenzione: il dialogo, la restituzione di impressioni, sensazioni, emozioni.

Sarà infatti questo il percorso che porterà al conseguimento dell'obiettivo cardine: l'allineamento testa-cuore-pancia.

Tale allineamento contribuirà qualitativamente al raggiungimento, sul piano della realtà, di comportamenti bilanciati e coerenti sia col proprio vissuto, sia col contesto nel quale si vive.

Tra i principali obiettivi che il corso si propone ci sono quelli di:

- Sviluppare la consapevolezza del corpo: entrare nell'esperienza diretta del corpo, da fermi e in movimento, diventare consapevoli dei suoi messaggi e imparare a percepire i blocchi psicosomatici e i messaggi profondi.
- Sviluppare la consapevolezza delle emozioni: imparare a stare nelle emozioni ed osservarle. Come accettare lo stress, la preoccupazione, l'ansia, la tristezza.
- Sviluppare la consapevolezza nella relazione: la *mindfulness* psicosomatica nelle relazioni affettive e non, tra amici, con i genitori, con gli insegnanti.
- Sviluppare la consapevolezza dei pensieri: diventare consapevoli dei propri pensieri e che la mente racconta continuamente storie.
- Sviluppare la consapevolezza delle neuropersonalità: imparare ad osservare i propri condizionamenti e le proprie abitudini mentali quali giudizi, paure, desideri.

ATTIVITA'

L'attività è organizzata per piccoli gruppi dove possibile o per singolo alunno e nasce dal recupero del **silenzio** come condizione di partenza per una riflessione libera su qualunque tema e qualunque problema possa emergere.

Per lo svolgimento delle attività saranno proposte alcune tecniche appositamente scelte dal docente in relazione alle esigenze degli alunni, delle tematiche emerse, delle necessità scaturite dalla situazione contingente (*body-scan*, varie tecniche di meditazione, *mindfulness*, disegno psicosomatico, esercizi di energetica, movimento con musica, *gibberish*, *brainstorming*, mappe mentali, *circle time*, pratiche di attivazione corporea, esplorazioni sensoriali, diario di bordo).

STRUTTURAZIONE VERTICALE DEL CURRICOLO DELL'ATTIVITA'

Qui si propone un ipotetico modello di lavoro strutturato per i tre anni di studio e per le differenti tre classi della scuola secondaria di primo grado.

1° ANNO – CLASSI PRIME

La postura

Il respiro

Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo-scheletrico

Cenni di anatomia e fisiologia sull'apparato respiratorio

Osservare le sensazioni interne

La scienza del respiro I *Pranayama*

Riconoscere i blocchi psicosomatici (fisici, emotivi, mentali)

Condividere l'esperienza verbalmente

Stare con gli altri

Ascoltare

Rispettare il turno

L'esperienza personale è unica e insindacabile

Costruiamo le basi della comunicazione assertiva

Disegno psicosomatico comunicazione creativa

Il Diario di bordo

L'Attenzione

Pratica dell'attenzione

2° ANNO – CLASSI SECONDE

Integrazione delle esperienze dell'anno precedente

Esplorare i blocchi Psicosomatici

Le sensazioni interne piacevoli/spiacevoli

Imparare a stare con le sensazioni negative

Imparare a non dipendere dalle sensazioni positive

Riconoscimento dei blocchi psicosomatici

Come attenuare l'intensità dei blocchi

La paura

La mente giudica

L'accettazione

La fiducia

Cenni di anatomia e fisiologia sull'apparato cardio-circolatorio

2° ANNO – CLASSI SECONDE

Integrazione delle esperienze degli anni precedenti

Sciogliere i blocchi psicosomatici

Cenni di anatomia e fisiologia del sistema nervoso

IL circuito pensieri-sensazioni-emozioni

Il circuito stimolo-risposta inconscio e quello mediato dalla consapevolezza

Con la *mindfulness* dall'amigdala reattiva alla corteccia prefrontale riflessiva

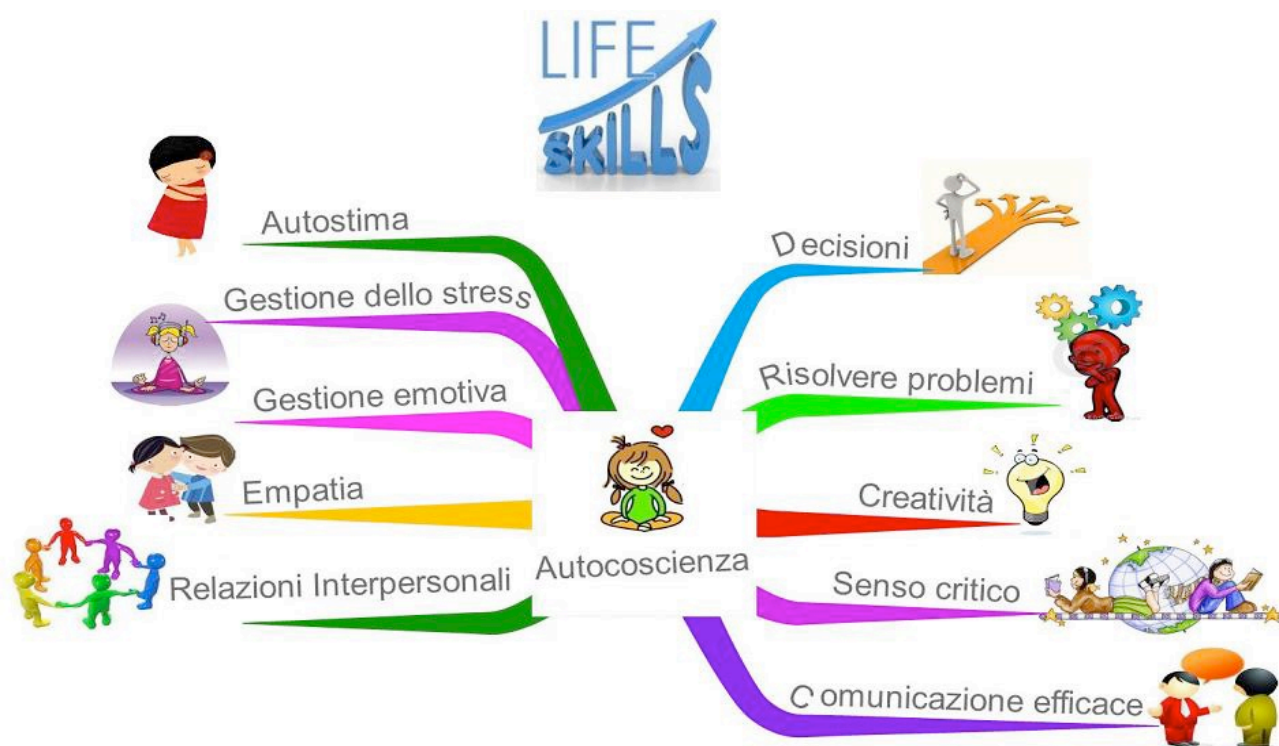
Graduale intenzionalità nella scelta della tematica da trattare

Le 4 basi della consapevolezza l'attenzione al corpo, alle sensazioni, all'oggetto di osservazione, ai pensieri

Capire L'ansia: Il giudizio; la paura; Il dubbio; il discernimento; la scelta

Sono le nostre intenzione a orientarci verso il possibile o l'impossibile.

Attraverso l'autoconsapevolezza si realizzano le **LIFE SKILLS**: le 10 competenze che migliorano la salute degli studenti e degli adulti



prof.ssa Anna BIANCO

Anna Bianco

Napoli, 15 ottobre 2018