LA MINDFULNESS

UN GIOCO DA BAMBINI



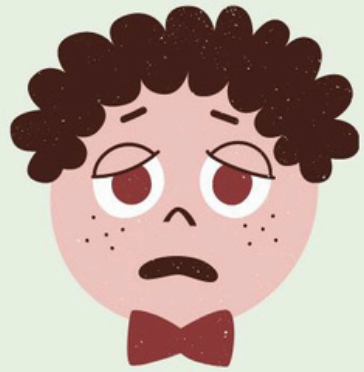
LA MINDFULNESS NEI BAMBINI RISULTA PIÙ SEMPLICE E NATURALE RISPETTO AGLI ADULTI, POICHÉ I BAMBINI SONO INTRINSECAMENTE PIÙ VICINI A UNO STATO DI CONSAPEVOLEZZA

E, PERTANTO, PIÙ IN CONTATTO CON IL PRESENTE.
ESSI SI CONCENTRANO INTENSAMENTE SU UN GIOCO O UN'ATTIVITÀ DIVERTENTE INSIEME AI LORO AMICI.

I BAMBINI AVVERTONO IMMEDIATAMENTE LE LORO EMOZIONI, ANCHE SE POSSONO AVERE DIFFICOLTÀ A VERBALIZZARLE O A IDENTIFICARLE.
LA TECNICA PIÙ SEMPLICE E, AL CONTEMPO, LA PIÙ EFFICACE PER AFFRONTARE QUESTA SITUAZIONE È IL GIOCO, CHE SI BASA SULLA CONSAPEVOLEZZA.

INTRODUCIAMO NELLA GIORNATA SCOLASTICA UN'ATTIVITÀ SEMPLICE E RUTINARIA. QUANDO UN ALUNNO O UN'ALUNNA MANIFESTA UN COMPORTAMENTO PARTICOLARE, CHIEDIAMO DI RICONOSCERLO, NOMINARLO E ABBINARLO A UN'IMMAGINE. SI PREGA DI UTILIZZARE LE SCHEDE ILLUSTRATE DI SEGUITO.

Sono



triste

Sono



stanca

Sono



contenta

Sono



felice

Sono



arrabbiata

Sono



calma

Sono



assonnato

Sono



preoccupata