



ISTITUTO COMPRENSIVO PIRRI 1 –PIRRI 2

Via dei Partigiani n° 1 – 09134 Cagliari

Tel. 070560096 - cell. 3356788054

Cod.Fisc. 92168640925

E-mail CAIC86400G@istruzione.it pec:

CAIC86400G@pec.istruzione.it Sito web: www.comprensivopirri.edu.it

I.C. PIRRI 1 - PIRRI 2 - CAGLIARI

Prot. 0011498 del 04/09/2023

IV-5 (Uscita)

Progetto “Aula Benessere”

1. Gli ambienti relazionali e PNRR

L'Istituto Comprensivo Pirri 1-2 pone un forte accento sull'**organizzazione dell'ambiente formativo**, inteso nella sua interezza: “un luogo in cui coloro che apprendono possono trovare condizioni di benessere, lavorare aiutandosi reciprocamente, avvalendosi di una varietà di risorse e strumenti, di attività di apprendimento guidato o di *problem solving*”. Si è rivisitato i modelli dell'organizzazione scolastica, ripensando gli spazi delle scuole nell'ottica di una didattica capace di cogliere i cambiamenti, cercando di superare una visione di progettazione didattico-educativa frammentata e disarticolata, intesa semplicemente come piano di studio, come insieme di discipline strutturate in funzione di determinati tempi; al contrario si sono considerate tutte le occasioni e le dimensioni dell'esperienza a cui è esposto la bambina/o e la ragazza/o, ponendo l'accento più sul *come* piuttosto che sul *che cosa* insegnare. Inoltre, questo approccio innovativo intende valorizzare quanto le neuroscienze hanno portato alla luce, ossia l'importanza dell'esperienza corporea nei nostri processi cognitivi.

Nella trasformazione degli ambienti si è partiti dall'aula per coinvolgere successivamente tutti gli spazi della scuola, facendo assumere ad ogni luogo una valenza formativa. Negli ultimi due anni l'attenzione è stata rivolta alla costruzione di un **paesaggio dell'apprendimento**, disegnando una visione globale degli spazi scolastici, in cui viene scardinata la centralità dell'aula/sezione per comprendere negli ambienti formativi tutti gli spazi interni ed esterni dell'edificio scuola, ed alcuni importanti siti della stessa comunità (in particolare parchi e aree della cultura e della socialità). In questo passaggio viene dedicata particolare cura allo sviluppo di ambienti di apprendimento relazionali, in cui corpo e movimento assumono grande rilevanza andando ad interessare tutti i piani di formazione della persona. I campi di esperienza della corporeità e della motricità, intesi come espressione della personalità e come condizione funzionale, relazionale, cognitiva, comunicativa e pratica, vengono progressivamente ampliati per contribuire in modo significativo alla crescita e alla maturazione complessiva dell'individuo. L'obiettivo è: diffondere condizioni di benessere tra tutti coloro che partecipano alla vita scolastica.

Sulla base dei processi descritti in precedenza, l'Istituto ha elaborato il progetto per il Piano Scuola 4.0 - Azione 1 - Next generation class - Ambienti di apprendimento innovativi, denominato “Nuovi orizzonti per una scuola comunità”, con il quale si intende intervenire migliorando il confort delle agorà, delle aule e degli spazi connettivi e costruendo due ambienti-benessere con aree attrezzate per sperimentare strategie di rilassamento, gestione di emozioni e sentimenti, condivisione di esperienze di formazione interiore volte alla crescita emozionale.

2. Alcune premesse teoriche e metodologiche

Se chiedessimo a qualcuno di indicare la parte del corpo con cui apprendiamo, senz'altro indicherebbe la testa. Ma la risposta sarebbe solo in parte corretta. Infatti, grazie alle conoscenze che derivano dalla neurofisiologia possiamo affermare che il cervello non apprende da solo.

Esso riceve ed elabora informazioni dall'interazione con l'ambiente fisico ed umano, dal movimento e dagli stimoli sensoriali; rileva tali informazioni sul mondo che ci circonda attraverso i recettori sensoriali che si trovano su tutto il corpo, filtrandole e dando loro senso e significato. Per cui possiamo affermare che l'apprendimento è il risultato di eventi senso-motori energeticamente produttivi e stimolanti: il vero apprendimento non è "nella mente" ma nel "corpo".

Questa consapevolezza la dobbiamo alla neuroscienziata Candace Beebe Pert, che studiando la meccanica del cervello, scoprì che i recettori neurali erano presenti non solo nel cervello ma in quasi tutte le cellule. Occhi, mani, orecchie e piedi sono parti di questo complesso sistema sensoriale, sono quindi "strumenti di apprendimento". Le ricerche delle neuroscienze ci dimostrano infatti come tutti i nostri processi cognitivi superiori siano basati sull'esperienza corporea.

La sfida educativa consiste nel "portare l'apprendimento nel corpo" utilizzando il movimento consapevole per stimolare processi cognitivi di integrazione emisferica, migliorando la comunicazione, il linguaggio, il calcolo e il pensiero creativo.

3. L'esperienza del Senza Zaino

Nel 2016 l'Istituto Comprensivo di Pirri 1 Pirri 2 ha aderito, primo in Sardegna, alla rete nazionale "Senza Zaino, per una scuola comunità", intraprendendo un percorso di innovazione dell'organizzazione e della didattica che ha coinvolto tutte le 8 scuole (tre scuole dell'infanzia, tre scuole primarie e due scuole secondarie di I grado). Ha ispirato il percorso un modello pedagogico centrato su una proposta formativa che viene definita globale, in cui l'ambiente formativo è considerato nella sua interezza: deve offrire opportunità cognitive, accogliere il corpo, favorire la socializzazione, sostenere l'autonomia e le pratiche che sviluppano la responsabilità. E allargando la prospettiva, la scuola deve caratterizzarsi per essere un luogo dove maturano condizioni diffuse di benessere.

L'esperienza Senza Zaino ha tra i suoi riferimenti valoriali l'ospitalità. Ciò significa concretamente dare cittadinanza al corpo, costruire il benessere attraverso elementi come la luce, il colore, l'arredo, la pannellistica, tutti fattori che hanno un ruolo significativo nel definire identità e qualità. L'ambiente ospitale e accogliente è carico di attenzione verso la sfera *relazionale* e *affettiva*, capace di sostenere la socialità perché permette l'esistenza dello spazio individuale e allo stesso tempo di renderlo usufruibile come luogo vivibile e percorribile in molteplici modalità. Consente sia di armonizzare la diversità di tempi, sia di sviluppare attività eseguibili in contemporanea, dando voce alla "unicità delle intelligenze" intese come attitudini e aspetti della complessità della crescita personale. Consente un approccio "gentile" all'esperienza scolastica, in cui i bambini e i ragazzi esplorano la consapevolezza, l'ottimismo, la gratitudine, la felicità, il perdono, l'interconnessione e il rispetto.

Tutti gli spazi sono resi ospitali e tutti sono interessati da attività ed azioni che sviluppano l'autonomia e le relazioni, ma particolare rilievo assume nella scuola dell'infanzia e primaria lo spazio dell'agorà. E' il luogo dove ci si allena all'ascolto e alla socialità responsabile, e dove il corpo può trovare il modo di esprimersi più liberamente. Nella scuola secondaria di I grado, invece, sono introdotti angoli relax e confort utilizzati sia individualmente sia in gruppo.

4. Spazi per realizzare una scuola "gentile": l'aula benessere

L'idea di realizzare un'*Aula Benessere* nasce dal desiderio di promuovere il benessere olistico di alunni e personale scolastico. E' frutto della consapevolezza dell'importanza di investire nella

“cultura del benessere di mente e corpo”, per favorire relazioni positive, curare l’ambiente di chi vive la scuola, creare un terreno d’apprendimento favorevole alla crescita integrale dell’individuo: uno spazio essenziale, pulito e organico, libero da arredi o oggetti superflui, uno spazio in cui ritrovarsi, rigenerarsi e rilassarsi prima di riprendere il ritmo delle attività solitamente svolte in aula. E’ un luogo silenzioso dove meditare e praticare attività guidate specifiche.

L’aula benessere vuole essere un ambiente sensoriale, che sfrutta le preziose risorse di strumenti quali la musica, l’aromaterapia, ad integrazione del lavoro corporeo, così da rendere l’apprendimento un’esperienza multisensoriale appagante e stimolante. Si è a conoscenza come i bulbi olfattivi, che veicolano importanti informazioni, sono connessi all’ippocampo, sede della memoria profonda, del sistema limbico che regola le reazioni emotive e comportamentali. L’utilizzo di specifici oli essenziali durante le attività permettono di accedere più rapidamente a risultati quali la modulazione emozionale, la memoria, la concentrazione. Gli oli essenziali favoriscono un *wash out*, “lavaggio interiore”, sciogliendo tensioni, ansie e paura, lavorando sulle disregolazioni attentive e umorali, apatia e stati di letargia, agitazione e irritabilità. Riappropriarsi dei sensi, e riportarli nella dimensione dell’apprendimento accedendo ad aree cerebrali poco esplorate nella consueta pratica d’insegnamento, rende lo stesso processo d’apprendimento più performante e produttivo.

Questa esperienza multisensoriale necessita di un apposito spazio che non può essere lasciato al caso, ma va organizzato in modo consapevole, come ambiente che si presta ad un lavoro interdisciplinare. A tal fine sono state costruite due aule nelle scuole secondarie “Leopardi” e “Dante”, con la finalità di introdurre nuove esperienze che guardano allo sviluppo di competenze quali la propriocezione, l’auto-osservazione, la gestione delle emozioni e dei comportamenti disfunzionali. Un contributo per lo sviluppo di una “Scuola gentile” che porta all’interno dei processi di apprendimento “il piacere”, ma non collegato alla “ricompensa” costituita spesso dalla valutazione, il “buon voto”: si ricerca, invece, il piacere nel processo stesso, non solo nel risultato, il cui valore nell’apprendere è per se stesso e non per la ricompensa ottenuta a seguito di una *performance*.

5. Organizzazione delle attività nell’Istituto: gli incontri e i percorsi esperienziali

L’organizzazione di due aule benessere nella scuola secondaria di I grado rappresenta un nuovo step nell’innovazione, in quanto supera un’idea statica dell’uso degli spazi in cui si svolgono le attività delle discipline, nonché l’idea di relegare le principali attività corporee a specifici ambienti. Di fatto, con questa iniziativa si amplia ancor più l’approccio globale al curriculum, fondamento del modello Senza Zaino.

Perché questa idea maturi tra il personale dell’Istituto si ritiene necessario organizzare incontri esperienziali tra i docenti dei tre ordini scolastici, che si possono tenere tra i mesi di settembre-novembre. La finalità è quella di presentare il quadro teorico di riferimento, e soprattutto le attività che è possibile svolgere e quali benefici portano all’apprendimento. Gli incontri prevedono la partecipazione di docenti che abbiano manifestato l’interesse ad intraprendere un percorso formativo e saranno tenuti dal docente Alessandra Scalas, in qualità di esperto.

Contemporaneamente agli incontri esperienziali, i team docenti affronteranno l’argomento nell’ambito delle attività di programmazione nei mesi di settembre e ottobre. Ogni team stabilirà se introdurre una o più attività scelte tra le seguenti e rivolte o al gruppo classe o a un ristretto gruppo di alunni:

- Attività a favore dell’apprendimento integrato e del potenziamento cognitivo
- Attività specifiche per i Disturbi Specifici dell’Apprendimento

- Attività a favore dell'ascolto di sé, della gestione delle emozioni, della centratura e della focalizzazione
- Attività a favore del rilassamento, dello scarico delle tensioni, della gestione dello stress e dei disturbi ansiosi
- Atelier didattici per l'apprendimento integrato a partire dal movimento e della consapevolezza corporea

Una volta che il team docente stabilisce di aderire all'iniziativa dovrà, oltre che indicare l'attività individuata e la motivazione che ha portato alla scelta, definire una programmazione.

La programmazione deve contenere una proposta di ore complessive di attività concordate col docente esperto, una proposta di calendario, l'elenco degli alunni coinvolti.

Nel corso dell'a.s. 2023-2024 sarà possibile attivare percorsi esperienziali per un numero di ore complessivo pari a 60.

6. Le attività nelle aule benessere delle scuole secondarie di I grado e nelle agorà

L'Aula Benessere è prima di tutto un ambiente relazionale volto al benessere olistico. E' un ambiente sensoriale concepito per specifiche attività volte a stimolare l'apprendimento, il pensiero, la creatività a partire dall'esperienza corporea. In questo luogo possono essere sviluppate:

- Attività a favore dell'apprendimento integrato e del potenziamento cognitivo: Brain Gym e Kinesiologia Educativa;
- Attività specifiche per i Disturbi Specifici dell'Apprendimento: Brain Gym, Vision Gym, Bal a Vis x;
- Attività a favore dell'ascolto di sé, della gestione delle emozioni, della centratura e della focalizzazione: Yoga e Mindfulness; Bagno Sonoro (es. con le campane tibetane);
- Attività a favore del rilassamento, dello scarico delle tensioni, della gestione dello stress e dei disturbi ansiosi: Yoga Nidra, Pratiche di Pranayama;
- Atelier didattici per l'apprendimento integrato a partire dal movimento e della consapevolezza corporea.

Nella scuola primaria e dell'infanzia le attività possono essere svolte principalmente nelle agorà, e comunque in spazi ritenuti idonei.

Lo Yoga è una filosofia indiana e insieme una pratica mirata al benessere psico-fisico dell'essere umano. Lo Yoga, unito alle pratiche di **Yoga Nidra (Meditazione)** e **Pranajama (Respirazione)** può diventare un valido aiuto per l'insegnante per sostenere gli alunni nel processo di crescita in un'ottica di benessere integrale dell'individuo visto nella sua complessità ed armonia di corpo, mente e spirito.

L'esecuzione degli Asana (posizioni dello yoga) che richiedono centratura, stabilità, equilibrio, il respiro consapevole, in un'ottica pedagogico-didattica, permettono di lavorare su obiettivi quali:

- **aumentare la propria capacità attentiva** in classe, riuscendo ad indirizzare le proprie energie a ciò che è richiesto in quel momento;
- **focalizzarsi su se stesso**, prendere coscienza della propria individualità, rispettarla e omaggiarla, costruendo un **senso di identità** stabile e forte;
- **riconoscere ed accettare i propri limiti**
- **ascolto di se e gestione delle emozioni**
- **scarico di tensioni e gestione dell'ansia**

Lo Yoga, insegna inoltre il valore della pazienza, della lentezza, del valore al tempo, del rispetto di sé e degli altri.

Il **Brain Gym** fa parte della metodologia denominata Kinesiologia Educativa (educare attraverso i movimenti) e consiste in una serie di esercizi corporei semplici e mirati, attraverso i quali, il cervello viene stimolato in modo da favorire la coordinazione e l'integrazione emisferica.

Il suo ideatore, Paul Dennison, ha dimostrato come l'utilizzo del movimento influisca sulle capacità di apprendimento.

Nel 1991 Il Brain Gym è stato riconosciuto dalla National Learning Foundation come una delle **migliori metodologie per il training di apprendimento**. I presupposti scientifici del Brain Gym e delle sue attività correlate come il Vision Training, traggono ispirazione dalle evidenze della Kinesiologia, della optometria evolutiva e dell'ergoterapia, nonché dalle neuroscienze* che concordano su come il movimento consapevole attivi il cervello, ottimizzi l'**apprendimento** e aiuti la gestione dello **stress e dei disturbi ansiosi**. In particolare, l'attività del Brain Gym è di particolare aiuto per i disturbi relativi alla **lateralità**, scarsa **coordinazione occhio-mano**, **difficoltà attentive**, di **memorizzazione** e **dislessia**.

I movimenti della **Kinesiologia educativa** corrispondono a **3 aree di competenza**:

- **Organizzazione o Centrazione**: permette di sentire e esprimere stati d'animo e armonizzare le emozioni con il pensiero razionale. Queste abilità preparano alla pianificazione, organizzazione e allineamento delle cose;
- **Focalizzazione e Comprensione**: permette di rilasciare le tensioni e rendere possibile l'azione. Preparano il cervello a competenze cognitive di ordine superiore, anticipazione, comprensione e attenzione sostenuta;
- **Comunicazione e Elaborazione**: incoraggia la coordinazione senso-motoria, l'elaborazione delle informazioni necessarie per attività come leggere, scrivere e parlare. Facilita lo sviluppo della motricità fine e le abilità richieste per i lavori manuali.

7. La formazione dei docenti

L'Aula Benessere, che trova sempre più spazio nei contesti aziendali (come ci dimostra l'esperienza del Giappone) rappresenta nella scuola italiana una eccezionale opportunità innovativa per incidere nella matrice relazionale e motivazionale di tutti gli attori della comunità scolastica, e non ultimo, apportando ricadute positive al di fuori della scuola, nel contesto familiare e sociale.

Nel corso dell'a.s. 2023-24, le due aule realizzate nelle scuole secondarie "Leopardi" e "Dante" saranno interessate da attività rivolte principalmente agli studenti, che avranno un approccio sperimentale. In particolare, sarà effettuato un monitoraggio degli interventi sia ante che post, con la finalità di rilevare i cambiamenti e miglioramenti.

Le attività sperimentali potranno essere occasione di esperienze formative per i docenti che manifesteranno l'interesse di approfondire le conoscenze sulle attività proposte. Piccoli gruppi di tre/quattro docenti potranno svolgere un'attività di osservazione durante le pratiche.

Nel corso dell'anno, inoltre verrà avviato un corso di formazione di 20/25 ore in presenza, con la finalità di costruire delle esperienze da poter trasferire all'interno delle classi. Il percorso formativo verrà definito sulla base dei bisogni rilevati nelle classi e sull'interesse manifestato dai docenti.

A cura del Dirigente scolastico Valentino Pasquale Pusceddu

VALENTINO PASQUALE
PUSCEDDU
04.09.2023 11:56:27 UTC