



DIREZIONE DIDATTICA - TODI

Via Martiri delle Foibe, 12/B – Località Ponterio - 06059 - TODI (PG)

Tel. 075/8956812 - Fax: 075/8956863 – C.F. 94069090549

Sito web: www.direzionedidatticatodi.it - e-mail : PGEE06000L@istruzione.it -

indirizzo pec: PGEE06000L@PEC.ISTRUZIONE.IT



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI **pon**
2014-2020

PROGETTO DI CIRCOLO SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA

Anno scolastico 2022/2023

Denominazione del progetto

FACCIAMO ESPLODERE IL SILENZIO



Il silenzio acuisce le nostre sensibilità. Stando in silenzio non solo possiamo ascoltare con maggiore attenzione la parola dell'altro, e quindi "incontrarlo", ma riusciamo a cogliere profondamente la realtà che ci circonda. E' importante allora permettere al bambino di vivere anche questa dimensione, preservando sempre nei suoi confronti una relazione di accoglienza e supporto.

Maria Montessori

Responsabili del progetto

Braganse Perla, Giannoni Elvira, Magarini Alessandra

Destinatari

Alunni delle scuole Primarie e dell'Infanzia del Circolo

Finalità /Obiettivi

Il benessere di ciascun bambino comincia nel momento in cui si sente riconosciuto, con la propria storia personale e nell' irripetibilità del proprio essere, imparando in questo modo a conoscersi. Questo è possibile in un contesto rassicurante e sereno, accogliente e incoraggiante, che valorizza l'ascolto, il silenzio, l'osservazione, il dialogo, il racconto di sé e la riflessione sul proprio vissuto.

Una scuola accogliente cerca di cogliere come risorsa le potenzialità di ogni bambino e di curare gli stili cognitivi diversi in una prospettiva di riconoscimento della pluralità delle intelligenze; attribuisce loro valore, sostenendo in questo modo il processo di costruzione dell'identità e di una positiva immagine di sé. Consolidare l'identità significa vivere serenamente tutte le dimensioni del proprio io, stare bene, essere rassicurati nella molteplicità del proprio fare e sentire. (*Indicazioni Nazionali per il curriculum 2012*). La costruzione della consapevolezza di sé avviene sempre attraverso l'incontro con l'altro, la relazione e il confronto. La scuola offre, nella convivenza quotidiana, nella cura delle conversazioni e degli scambi anche conflittuali tra bambini e con gli adulti, preziose occasioni di educazione alla differenza e alla cittadinanza. L'attenzione alla parola detta e ascoltata, l'attesa del proprio turno nelle conversazioni, il progressivo decentramento che porta all'apertura al punto di vista degli altri, sono esercizi di democrazia che aprono all'alterità, alla serena coabitazione nel rispetto delle differenze individuali e culturali. Una scuola che cura il dialogo e la co-costruzione del pensiero, favorisce il pensiero interculturale, un pensiero aperto, flessibile, che tiene conto e dà valore all'altro e in cui ciascuno trova lo spazio e la libertà per esprimersi. Vivere le prime esperienze di cittadinanza significa scoprire l'altro da sé e attribuire progressivamente importanza agli altri e ai loro bisogni; [...] implica il primo esercizio al dialogo che è fondato sulla reciprocità dell'ascolto, l'attenzione al punto di vista dell'altro [...] (*Indicazioni Nazionali per il curriculum 2012*).

Il presente progetto parte dal presupposto, ormai approvato da numerosi studi scientifici, che i bambini possano, **attraverso il silenzio**, migliorare la propria capacità attentiva, ridurre la fatica mentale, acquisire strumenti per porsi in modo più consapevole in rapporto con gli altri e con se stesso.

Già a partire dal **metodo Montessori** il silenzio ha una doppia valenza, e con questi connotati viene insegnato. La prima è quella del piacere: il silenzio aiuta a riposare, a rigenerarsi, a riprendere forze, a non sprecare nulla di una pausa. Poi c'è la funzione più direttamente educativa: il silenzio che aiuta gli alunni di oggi a concentrarsi, a riflettere, capire. E quindi ad ascoltare prima ancora di parlare.

Quindi il silenzio non rappresenta la classica punizione che viene impartita ai bambini indisciplinati nelle scuole tradizionali, ma diventa un mezzo molto prezioso per crescere ed educare i bambini. Secondo il metodo Montessori infatti il silenzio va insegnato ai piccoli per aiutarli ad interconnettersi con gli altri e a ritrovare anche il piacere di ascoltare e non solo quello di parlare. Il silenzio implica la concentrazione, l'armonia, il silenzio si contrappone al rumore e al caos che disorientano e distruggono i bambini. Nel silenzio i piccoli possono svolgere le proprie azioni con lentezza e accuratezza.

Il silenzio aiuta a riposare e a rigenerarsi ma anche a riflettere, concentrarsi e capire. Inoltre permette ai bambini di sviluppare la concentrazione, la meditazione, il saper ascoltare, la comprensione, il rapportarsi con gli altri e la calma. Il silenzio è un valore imprescindibile nel rapporto con se stessi e con gli altri: solo attraverso la pratica del silenzio si colgono le sfumature delicate della vita. Per fare silenzio in un'aula bisogna avere profondo rispetto degli altri. Bisogna distendersi e respirare piano. Bisogna ascoltare ogni minimo rumore che viene dall'esterno. Far vivere ogni giorno ai bambini un po' di sano silenzio permetterà loro di apprezzarlo, di capirne il significato e il valore e soprattutto di riflettere sul rapporto che hanno con loro stessi e con gli altri. A volte sono gli stessi bambini che chiedono silenzio, perché stanchi dell'incessante chiacchiericcio o della confusione. Trovare gesti o simboli che invitino i bambini al silenzio, al rispetto del bisogno dell'altro e ad instaurare relazioni positive con i propri compagni e gli adulti è un'attività, una ricerca da fare insieme. Sospendere le normali attività e dedicarsi all'ascolto del silenzio non serve solo a raggiungere uno stato di quiete, ma ad esercitare il bambino a controllare i propri movimenti, le proprie emozioni i propri pensieri. In questa prospettiva il silenzio svolge un importante ruolo nel potenziare la dimensione metacognitiva: attraverso il silenzio si amplifica notevolmente la consapevolezza dell'attività che si sta svolgendo, accentuando quindi il

risvolto metacognitivo rispetto al proprio operato.

La nostra scuola intende scommettere, attraverso la sperimentazione di questo progetto, sul potenziale di sviluppo dei bambini e non solo sull'insegnare.

Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn (1994/1997), scienziato e teorico del protocollo Mindfulness Based Stress Reduction, mindfulness significa "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante".

Nelle attività di mindfulness i bambini sono invitati a concentrarsi in modo consapevole sui propri pensieri, emozioni e comportamenti mediante la respirazione, la percezione, i movimenti e la postura del corpo. Focalizzare l'attenzione su questi aspetti aumenta la regolazione emotiva e facilita stati emotivi positivi (felicità, ottimismo) e l'apprendimento, favorendo lo sviluppo di abilità sociali quali la capacità di osservare dal punto di vista dell'altro, l'altruismo e l'empatia.

Molteplici studi hanno dimostrato che le attività di mindfulness portano ad una diminuzione dello stress e ad un aumento dell'attenzione, della regolazione emotiva e della capacità di calmarsi (Flook et al, 2013; Huppert & Johnson, 2010; Kuyken et al, 2013; Schonert-Reichl et al, 2015). In uno studio condotto su studenti di scuola primaria, Schonert-Reichl e colleghi (2015) hanno osservato che le attività di mindfulness permettono ai bambini di essere più ottimisti, socialmente più competenti e meno stressati ed inoltre aumentano alcune abilità scolastiche tra cui la matematica.

Proprio alla luce di questi studi la nostra scuola ha organizzato nel corso dell'anno scolastico 2020-2021 un corso di formazione sulla mindfulness condotto dal dottor Marco Catania al quale hanno partecipato circa 60 docenti di scuola dell'infanzia e di scuola primaria. Da quanto affermato dalle docenti che hanno sperimentato le pratiche apprese con i bambini è emerso che la mindfulness ha avuto un esito positivo nella classe/sezione.

Video formatore Marco Catania

<https://youtu.be/ctANCgp8zAI>

Video DD TODI Esperienze di Mindfulness 2020-2021

<https://youtu.be/73pStEi-LP0>

OBIETTIVI

- Migliorare le capacità di attenzione e concentrazione degli alunni;
- Favorire un clima relazionale positivo all'interno delle classi e delle sezioni attraverso momenti strutturati di silenzio;
- Promuovere la conoscenza e il controllo delle proprie emozioni e sensazioni.

Organizzazione

Ogni team classe/sezione programmerà le attività che intende svolgere con i propri alunni seguendo gli spunti forniti in questo progetto, facendo riferimento anche alla bibliografia che si trova in appendice. I docenti concorderanno le attività e alla fine dell'anno scolastico sarà previsto un momento collegiale per condividere la valutazione sommativa del progetto.

Scuola primaria- Le attività relative al progetto possono così articolarsi:

- Prosecuzione della pratica della mindfulness;
- Introduzione all'interno dell'orario scolastico giornaliero di brevi momenti dedicati ad attività rilassanti da svolgere in silenzio sia seduti che in movimento.

Scuola dell'Infanzia - Le attività relative al progetto si articoleranno come segue:

- Quotidianamente, verrà proposto un breve momento di rilassamento/respirazione/concentrazione in silenzio;
- Durante il pranzo il primo piatto verrà mangiato in silenzio;
- Un giorno alla settimana verrà dedicata al progetto tutta l'attività della sezione/bolla.

Fasi di attuazione del progetto

Ottobre: condivisione del progetto e inizio attuazione nelle classi/sezioni.

Maggio-Giugno: Verifica e valutazione del progetto.

Metodologia

Ogni team docente potrà scegliere la tipologia di attività da proporre a seconda delle proprie inclinazioni e competenze.

Ai fini di potenziare i processi di metacognizione e di consapevolezza delle proprie sensazioni ed emozioni da parte dei bambini è opportuno prevedere dei momenti nei quali si chiede ai bambini, al termine delle attività, di rispondere a domande del tipo “Come ti senti dopo che hai.....?” “ Ti senti meglio...peggio, etc.”.

Attività

Le attività sotto elencate costituiscono solo spunti su cui poter lavorare e possono essere integrate e/o modificate alla luce delle finalità del progetto:

- Domande e riflessione introduttiva sul valore del silenzio: Ti piace il silenzio? Perché? Che cos'è il silenzio secondo te? Ti capita qualche volta di desiderare il silenzio? Quando è importante che ci sia il silenzio? (fonte: Pelassa & Franco, 2017);
- Attività grafico pittoriche connesse all'ascolto di brani musicali rilassanti;
- Coloritura di mandala;
- Porre attenzione al proprio respiro e provare a rappresentarlo graficamente in stato di quiete e dopo aver saltato o corso;
- Giochi di osservazione in coppia, avendo cura di variare i componenti (Quando guardi i suoi capelli, che cosa vedi? Sono di un colore solo o di più colori? Quando guardi i suoi occhi, che cosa vedi? Quali sono i diversi colori che osservi? E la sua bocca? Che cosa vedi quando vi sorridete? E' soltanto la bocca che sorride? O noti qualcos'altro?);
- Giochi di contatto in coppia (Prendi la mano del tuo amico. E' calda o fredda? Liscia o rugosa? Vedi le dita? E le unghie? Che cos'altro vedi? Rughette? Piccole ferite? Nei? Che cosa senti se vi sfregate le mani?);
- Giochi di contatto in coppia (Fai scorrere le dita di una mano sulla schiena del tuo amico, come se fossero cinque piccoli monelli dispettosi che corrono a tutta velocità...dall'alto verso il basso e poi dal basso verso l'alto. Sali e scendi. E ricomincia diverse

volte da capo. Poi, scambiatevi i ruoli. Cosa senti quando ti massaggiano così?);

- Giochi di ascolto dei rumori intorno (Siediti, chiudi gli occhi e apri bene le orecchie. Quali sono i rumori che senti in questo momento? Sono forti o leggeri? Vicini o lontani? Davanti o dietro di te?);
- “Occhi e mani parlanti”: sempre divisi in coppie uno di fronte all’altro, gli alunni si scambiano sguardi per comunicare ciò che sentono in quel momento, senza muoversi e senza parlare (per tre minuti circa) poi continuano a comunicare sfiorandosi le mani l’un l’altro (sempre per qualche minuto). I bambini possono disegnare o scrivere ciò che hanno sentito o comunicato;
- “Respiri e cuori parlanti”: gli alunni divisi in coppie si posizionano uno alle spalle dell’altro e appoggiano la testa sulla spalla del compagno, in questa posizione ascoltano il ritmo del respiro dell’altro e cercano di sincronizzarsi; successivamente si sdraiano a terra supini, appoggiando ognuno l’orecchio in corrispondenza del cuore del compagno, fino a formare un cerchio a spina di pesce. I bambini possono disegnare o scrivere ciò che hanno sentito o comunicato;
- “Il suono del triangolo”: mostrare un triangolo. “Conoscete questo strumento musicale?”. Chiedere ai bambini di chiudere gli occhi. “Ascoltate il suono del triangolo. Quando non lo sentite più aprite gli occhi”. Una volta che tutti hanno aperto gli occhi, fare delle domande sull’esperienza vissuta: “Avete fatto fatica a tenere gli occhi chiusi, o è stato facile? Com’era il suono che avete sentito?”;
- In silenzio, un bambino alla volta sta ad occhi chiusi e altri bambini devono fare passi lenti in silenzio, arrivare alla cattedra e posare una matita. Quando il bambino sente posare la matita alza la mano;
- Per quanto riguarda mediatori visuali: volumometro, cioè un cartellone con un megafono con la barra del volume da 0 a 10. Il volume 10 è il più alto (voce molto alta da parte di tutta la classe). Settare il volume insieme alla classe, per capire la differenza tra i livelli (voce troppo alta, voce di medio volume,

basso volume, silenzio assoluto). “A ogni attività il docente attribuisce il livello di rumore consentito. Con una bacchetta o un altro strumento si indica il livello del volume a cui di volta in volta ci si deve attenere” (Calvani, 2017).

- **RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA (Mindfulness):** comincia a far respirare i bambini lentamente, con il naso, lasciando uscire fuori l'aria. Ora devono respirare solamente, e osservare il loro respiro senza giudicare quello che sentono, pensano o percepiscono. Concentrare tutta la loro attenzione sul respiro. Se qualcosa attira la loro attenzione, sia un pensiero, un ricordo o un'emozione o anche un suono, riportare l'attenzione sul respiro. Continuare questa pratica per il tempo che si ritiene sufficiente (intorno ai 3-5 minuti per iniziare può essere una durata adeguata) e poi fargli aprire gli occhi;
- **COME UN ALBERO:** uscire all'esterno con i bambini in mezzo alla natura (giardino, parco...) e provare a “diventare” un albero, a respirare come il vento. Immaginare di essere come il sole che, splendendo alto nel cielo, trasmette il suo calore agli alberi, agli animali e a tutti gli esseri viventi. (Attività tratta dal libro *Il superpotere della mindfulness* di B. Franco, Quid+ Gribaudo);
- **MINDFUL EATING:** questa attività prende spunto dalla celebre meditazione ideata da Kabat-Zinn chiamata “La meditazione del chicco”, che ha come oggetto su cui focalizzare l'attenzione un chicco d'uva. Si può adattare questa pratica decidendo liberamente il frutto su cui porre l'attenzione, ma può essere individuato qualsiasi altro alimento, purché di dimensioni relativamente ridotte: un cioccolatino, una mandorla, un chicco di popcorn. I bambini, con la guida dell'adulto, compiranno un'esperienza multisensoriale di consapevolezza: partendo da un oggetto esterno, giungeranno all'interno del proprio corpo attraverso tutti i sensi. L'alimento scelto, infatti, viene osservato (vista), toccato (tatto), annusato (olfatto), assaporato (gusto), masticato e ingerito (udito). (Attività tratta dal libro *Il superpotere della mindfulness* di B. Franco, Quid+ Gribaudo);
- **COSA SENTE IL NASO:** questa attività è basata sul senso dell'olfatto e sui ricordi che un particolare odore è in grado di far tornare in mente (memoria olfattiva). Iniziare inspirando con il naso

per sentire il profumo di un'arancia e poi far uscire il respiro dal corpo. Dopo aver ripetuto la sequenza più volte, domandare ai bambini quali ricordi ha innescato in loro questa esperienza sensoriale, quali altre parti del corpo, oltre al naso, "sentono" il profumo. (Attività tratta dal libro *Il superpotere della mindfulness* di B. Franco, Quid+ Gribaudo);

- **LA CAMMINATA CONSAPEVOLE:** tutti conosciamo Pinocchio, il personaggio creato da Collodi, un burattino di legno costruito dal falegname Geppetto. Quando Geppetto ha finito di scolpirlo, Pinocchio prende vita e inizia lentamente a muovere le gambe, le braccia, la testa. Dire ai bambini di stare in piedi con le gambe dritte, mostrando loro come è formata la gamba: il ginocchio, la caviglia, il piede. Far vedere come si piega il ginocchio, come ruota il piede quando si muove la caviglia. Chiedere ai bambini di immaginare di essere Pinocchio: come il burattino, dovranno provare a muoversi come se fosse la prima volta che camminano, compiendo i tre movimenti tipici del passo: alzare il piede, muoverlo in avanti, appoggiarlo a terra. In questa attività è molto importante che si concentri la forza sul piede che appoggerà per terra: si può suggerire di immaginare di creare un'impronta del piede sul pavimento. L'attenzione dei bambini deve essere rivolta alle sensazioni che provano durante i tre movimenti: sollevamento del piede, spostamento in avanti e appoggio a terra. Si può continuare l'attività chiedendo di provare a camminare all'indietro oppure di spostarsi lateralmente. (Attività tratta dal libro *Il superpotere della mindfulness* di B. Franco, Quid+ Gribaudo);
- **LE BOLLE DI SAPONE:** prendere dei tubetti per fare le bolle di sapone e soffiarle davanti ai bambini. Mentre le bolle fluttuano chiedere come sono le bolle, di quali colori, se sono grandi o piccole. Chiedere di immaginare di prendere i pensieri e di metterli in una bolla di sapone: per ogni bolla c'è un pensiero. Osservare la bolla che sale: che cosa c'è dentro? Provare a immaginare e a visualizzare il pensiero che vola via. La stessa attività può avere per oggetto le paure, le preoccupazioni, i motivi di tristezza o di rabbia... (Attività tratta dal libro *Il superpotere della mindfulness* di B. Franco, Quid+ Gribaudo);
- Circle time sulle emozioni come momento di autovalutazione e metacognizione.

Risorse umane interne

Tutte le insegnanti dei team, due responsabili per la scuola dell'infanzia e una per la scuola primaria, dirigente scolastica.

Spazi/attrezzature/materiali prodotti

In base al tipo di attività che si intende proporre si utilizzeranno le aule, gli spazi delle palestre, ecc.
Supporti multimediali o impianti stereo per l'ascolto di brani musicali. Libri di proposte operative basate sul silenzio.

Preventivo di spesa

Eventuali collaborazioni esterne

BIBLIOGRAFIA

Calvani A. (2017), *Come fare una lezione efficace*, Carocci Faber, Roma.

Kabat-Zinn J. K., *Dovunque tu vada ci sei già* (1994) Corbaccio, 1997.

MIUR (2012), *Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione*, 2012.

Snel E., *Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori)*, Red!

Snel E., *Calmo e attento come una ranocchia. L'album delle mie attività*, Red!.

Susan Kaiser Greenland, *Io e te su una nuvoletta- 60 giochi e attività per insegnare calma e concentrazione ai bambini con la mindfulness*, Vallardi Editore.

Willey K., *Respira insieme all'orso. Calma, concentrazione ed energia*

positiva. 30 momenti di mindfulness per bambini, Il Castoro Editore.

Vigilante A, *A scuola con la mindfulness. Riflessioni ed esercizi per portare l'Educazione Basata sulla Consapevolezza nella scuola italiana*, Terra Nuova Edizioni.

Nhat Hanh Thich, *Semi di felicità. Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini*, Terra Nuova Edizioni.

Nhat Hanh Thich- Katherine Weare, *Insegnanti felici cambiano il mondo. Una guida per coltivare la consapevolezza nell'educazione*, Terra Nuova Edizioni.

Viola D., *Oggi sono nuvola, domani arcobaleno. Mindfulness per bambini dai 7 ai 12 anni*, Edizioni Il punto d'incontro.

Willard C., *Mindfulness per bambini e adolescenti. Esercizi e pratiche per educare alla presenza mentale e conquistare la serenità*, Terra Nuova Edizioni.

Panatero M., Pecunia T., *Giochiamo a rilassarci. La meditazione per calmare i bambini e renderli più attenti e creativi*, Universale Economica Feltrinelli.
Nadeau M., *Quaranta giochi di rilassamento. Per bambini da 5 a 12 anni*, Edizioni Il punto d'incontro.

Kabat-Zinn Jon, *Dovunque tu vada ci sei già*, Corbaccio.

Flook Lisa, Goldberg Simon B., Pinger Laura, Bonus Katherine, Davidson Richard J. *Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy*.

Ager Karen, Albrecht Nicole J., Prof. Cohen Marc, *Mindfulness in Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness—What are students' perspectives of learning mindfulness practices at school?*

Kuyken W, Weare K, Ukoumunne OC, Vicary R, Motton N, Burnett R, Cullen C, Hennelly S, Huppert F, *Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study*.

Pelassa A., Franco F. (2017), *MUSICAL-MENTE. Attività interdisciplinari di educazione musicale nella scuola primaria*, Erickson, Trento.

Schonert-Reichl KA, Oberle E, Lawlor MS, Abbott D, Thomson K, Oberlander

TF, Diamond A., *Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial.*

Vitali S. (2006), *Il libro del silenzio*, Nuova Argo.

Franco B. (a cura di), *Il superpotere della mindfulness*, Quid+ Gribaudo.

SITOGRAFIA

Articoli rivista "Bambini"

<https://drive.google.com/drive/folders/1cGwXTt0rWB1MPOPp5gwLf95GOLGm7KH2?usp=sharing>

<https://www.gov.uk/government/news/one-of-the-largest-mental-health-trials-launches-in-schools>

<https://www.giuntiscuola.it/sesamo/cultura-e-societa/punti-di-vista/educare-al-silenzio/>

<https://www.metadidattica.com/2014/05/02/un-attivita-C3%A0-per-educare-all-ascolto-e-al-silenzio-una-sperimentazione-pratica-in-classe/>

<https://www.monzaperibambini.it/rubrica/educare/955-educare-al-silenzio-per-cercare-di-abbassare-il-volume-della-vita-chiassosa-in-spesso-vivono-i-bambini.html>

Il racconto del signor Silenzio, <http://ilregalastorie.blogspot.com/2012/11/il-racconto-del-signor-silenzio.html>

<http://apedario.blogspot.com/2016/04/mercoledi-al-cubo-17-la-mia-invenzione.html>

<http://www.acustica-aia.it/inad> (sito web dell'Associazione Italiana di Acustica, con area di download di materiale didattico)

Bibliografia di libri di narrativa dedicati al silenzio, risultati da ricerca nel web:

Minne N. (2015), *Il piccolo ladro di parole*, DeAgostini.

Schiavo M. (2019), *Ssss il silenzio!*, Storie cucite.

Vecchini S., Giròn S. (2015), *La mia invenzione*, Edizioni Corsare.

La Dirigente Scolastica

Dott.ssa Silvana Raggetti

I responsabili del progetto

Perla Braganse

Elvira Giannoni

Alessandra Magarini