



Erasmus+

FORMAZIONE 24 GIUGNO 2021

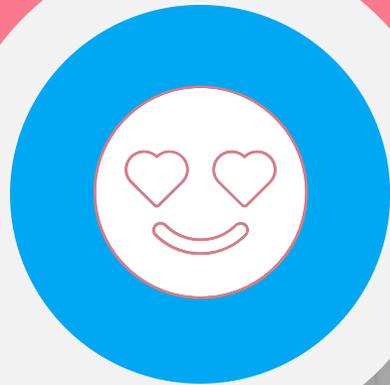
MARIA FABIANI

Coordinatore scientifico nazionale

E-motion

Potential of highly sensitive





Tutti i bambini dovrebbero essere ugualmente valorizzati, con opportunità coerenti con i loro talenti. Le neuroscienze cognitive dello sviluppo ci portano un'immagine di bambino come di un sistema integrato di emozione e cognizione, di biologia ed esperienza, aspetti nodali che permetteranno di stimolare una riflessione e una presa di consapevolezza sul tema dell'inclusione



assessment del
potenziale

alta sensibilità

autoregolazione e
benessere

Principi di design universale percorso E-motion

- 1 Uso equo – utile e accessibile a tutti
- 2 Flessibilità d'uso: si adatta a un'ampia gamma di abilità e preferenze
- 3 Semplice e intuitivo – facile da implementare per tutte le età/fasi
- 4 Informazioni percepibili: le informazioni sull'utente sono chiare e accessibili a tutti



- 5 Tolleranza per l'errore: riduce al minimo le conseguenze negative indesiderate
- 6 Basso sforzo fisico – non stancante da implementare
- 7 Dimensioni e spazio di avvicinamento e fruizione – realizzabile in spazi piccoli e grandi e per bambini/adulti di tutte le taglie e capacità fisiche



Principi alla base del pilota

- 1 Accesso equo all'educazione
2. Solo interventi evidence-based (sostenuti da solide prove scientifiche)
3. Valutazione pre e post intervento
- 4 Flessibilità nella progettazione e implementazione del curriculum
- 5 Tutti i siti/il personale sanno come rispondere in modo inclusivo a tutti gli studenti
- 6 L'insegnamento crea un apprendimento accessibile per TUTTI gli studenti
- 7 L'atteggiamento di inclusione riduce al minimo i rischi di barriere
- 8 Un modo efficace ed efficiente per soddisfare i bambini con bisogni speciali per le scuole e il personale
- 9 Appositi supporti forniti secondo necessità a TUTTI, in classe o all'aperto e/o in uno spazio dedicato.



4 PRINCIPI MENTE-CORPO PER L'APPRENDIMENTO



Inizia con la tua zona di comfort e rendila ancora più comoda



Né troppo facile né troppo difficile: cogli una sfida interessante nella tua portata



Allontanati dal luogo desiderato e tornaci da un'angolazione diversa



Giocaci, connetti e rendilo tuo.



Il nostro corpo è una fonte di verità (Albert Pesse)

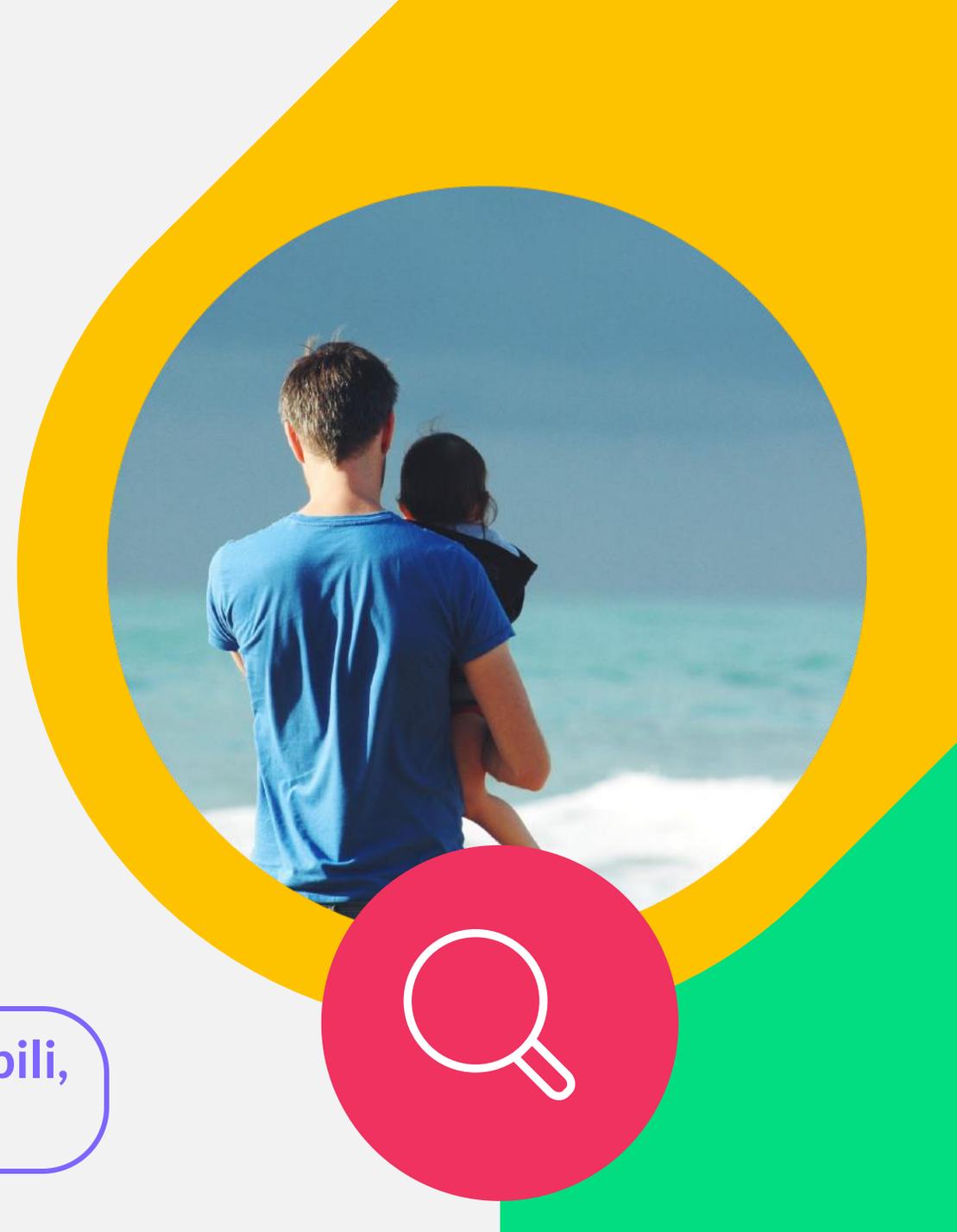
Se senti il tuo corpo vivo, nessuno può dirti come fare esperienza del mondo. E nessuno può dirti cosa sia la verità, perché ne fai esperienza tu stesso attraverso il corpo (Stanley Keleman)

Il corpo umano non è uno strumento da usare, ma un regno dove la propria essenza può essere sperimentata, esplorata, arricchita e, quindi, educata (Thomas Hanna)

Il corpo è l'ambiente di vita a te più vicino (Jean Klein)

Amo scoprire le potenzialità di chiunque ne sia ritenuto privo (Oliver Sacks)

**Quello che mi interessa non sono corpi flessibili,
ma menti flessibili (Moshe Feldenkrais)**



Atteggiamenti da apprendere quando si lavora con il corpo



Sii aperto

Sii curioso

Permetti all'esperienza corporea di guidarti

Non avere paura di fare nuove esperienze

Rallenta veramente quando lavori con il tuo
corpo

Stai nel tuo corpo e sii mindful

Permetti a quello che non conosci di rifinire
la tua esperienza

Atteggiamenti da apprendere quando si lavora con il corpo



Diventa uno scienziato del tuo corpo in
tempo reale

Prova degli esperimenti e vedi dove ti
portano

Sii aperto e attento alle sorprese, a tutto
quello che non hai provato prima

Sii gentile e aperto con te stesso,
specialmente quando ci saranno delle
esperienze o delle pratiche che non ti
piacciono

Atteggiamenti da apprendere quando si lavora con il corpo



Apprezza i tuoi errori come momenti per
imparare

Lavora sempre rispettando i tuoi confini e la
tua sicurezza, “né troppo né
troppo poco”

Porta l'attenzione ai momenti piacevoli che
proverai e cerca di avere un
atteggiamento di divertimento nella
scoperta

"Le teorie della cognizione incarnata (embodied cognition) suggeriscono che la mente non è un'entità astratta e isolata. Piuttosto, la mente è integrata nei sistemi sensomotori del corpo (Barsalou, 1999, 2008).

Di conseguenza, i processi cognitivi sono mediati da "sistemi basati sul corpo" (Alibali e Nathan, 2012), ad esempio percezione e azione (Dijkstra e Post, 2015).

EMBODIED COGNITION



Mindfulness significa prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”

Jon Kabat-Zinn 1994

MINDFULNESS

La regolazione delle emozioni implica una relazione coerente con il sé, una comunicazione particolarmente efficace tra corpo, mente e sentimenti.

Un'efficace regolazione delle emozioni implica la capacità di rilevare e valutare accuratamente gli indizi relativi alle reazioni fisiologiche a eventi stressanti, accompagnata da strategie di regolazione appropriate che temperano e influenzano la risposta emotiva.

REGOLAZIONE EMOTIVA



Rapida lezione di neuroscienze (Cozzolino, 2010; Siegel, 2010)

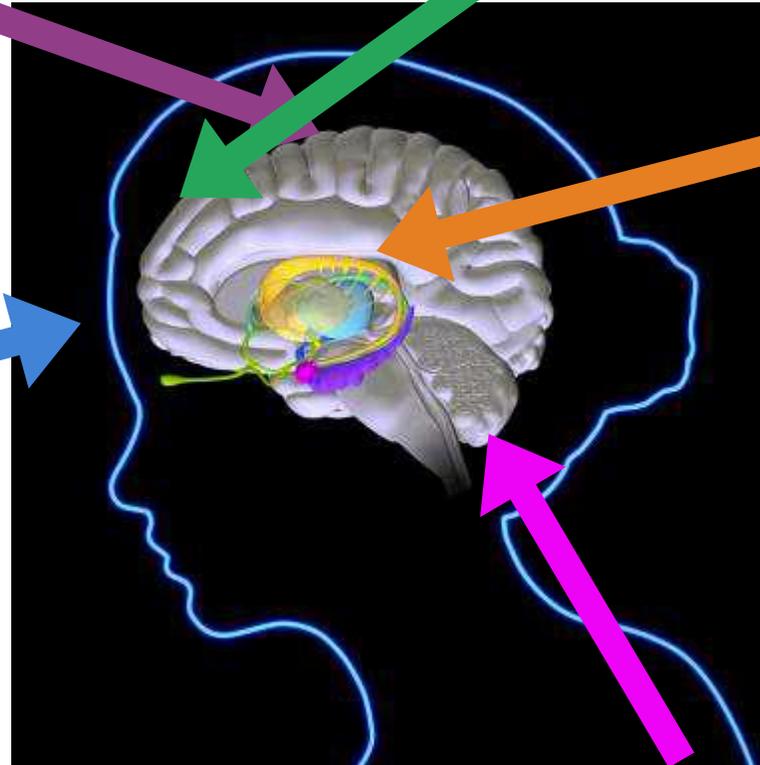


Corteccia cerebrale superiore, modellata da interazioni fisiche e sociali

**Corpus Collosum
Collega l'emisfero sinistro e destro**

**Sistema limbico
amigdala:
Guidato dalle emozioni
Combatti/Fuggi/Congela
Ippocampo:
Memoria esplicita
Talamo:
Controllo dei messaggi**

**Pensiero cosciente della corteccia prefrontale
Funzioni mPFC:
-Regolazione corporea
-Comunicazione sintonizzata
-Equilibrio emotivo
-Paura estinzione
-Flessibilità
-Insight -Empatia
-Morale -Intuizione**



**Sub-corticale,
Subconscio
Preoccupazione = Sicurezza**

**Tronco cerebrale - Istinto
Regola le funzioni vitali e
flusso di messaggi del corpo**

Modi per calmare l'amigdala



Respirazione
Movimento



Gioco



Mindfulness
Sviluppare
consapevolezza
focalizzata
Sostenere sicurezza
e stabilità

Un'esperienza

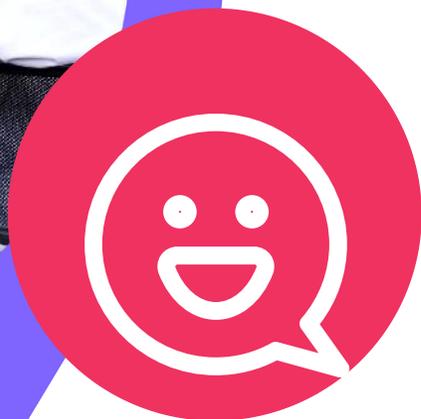
Resta seduto e non modificare la tua postura. Semplicemente prendi consapevolezza ed esplora le sensazioni corporee che stai provando in questa postura.

La tua postura corporea spesso riflette il tuo stato interiore. Nota ora se, ad esempio, ti senti stanco, teso, bloccato oppure rilassato...

Che sensazioni stai avvertendo nel tuo corpo?

Puoi aumentare l'esplorazione anche curvando la schiena o inarcandola all'indietro, per coglierne le differenze...

Ora, invece, prendi intenzionalmente una posizione eretta e fiera, stai lì e senti la risposta immediata del tuo corpo. Il tuo corpo in questa posizione è fermo e stabile. Nota anche come le tue emozioni cambiano...



Team di supporto

Pensate ora a 3 persone che nella vita sono state importanti per voi, perché vi hanno aiutato, o semplicemente che avete ammirato. Possono appartenere a oggi o al passato.

Ora elencate 3 qualità o caratteristiche che vi hanno aiutato, che ammirate di loro o che vorreste raggiungere.

E ora visualizzate queste 3 persone di supporto. Immaginatele come se fossero una squadra.

Immaginatele sedute a semi-cerchio dietro di voi.

State su quell'immagine e cominciate a individuare sempre più profondamente le loro qualità.

Immaginate ora che quelle persone possano diventare la vostra squadra personale. Immaginate che voi possiate accedere a quelle qualità.

Continuate a tenere l'immagine delle 3 persone che vi incoraggiano, che rassicurano e che vi possono condurre verso i vostri obiettivi o un benessere personale.

Rimanete lì con quella sensazione nel vostro corpo.

Notate ora cosa sta accadendo alla vostra postura mentre state attingendo a loro punti di forza.

Restate lì con quella sensazione. E ora gentilmente aprite gli occhi e notate come siete seduti proprio qui, proprio ora



GOOD
VIBES
ONLY

Calmarsì con i 7 sensi

THE SEVEN SENSORY SYSTEMS

PROPRIOCEPTION



VESTIBULAR



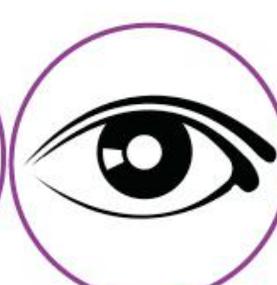
TACTILE



AUDITORY



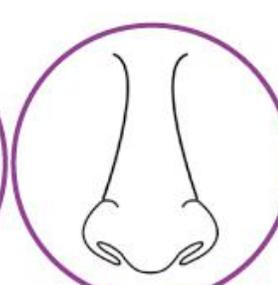
VISUAL



GUSTATORY



OLFACTORY





L'esperienza non è uguale all'apprendimento. L'attivazione senza installazione può essere piacevole, ma non vengono acquisite risorse di tratto.

Quale frazione dei nostri stati mentali benefici portano a cambiamenti duraturi nella struttura o nella funzione neurale?



L'installazione conta

Tendiamo a concentrarci sull'attivazione più che sull'installazione.

Ciò riduce i vantaggi derivanti dai programmi di consapevolezza e dalle attività di auto-aiuto.



Come possiamo aumentare il tasso di conversione da stati positivi a tratti benefici?



Attivazione

1. Hai un'esperienza positiva



Installazione

2. Arricchisci l'esperienza
3. Assorbi l'esperienza
4. Collega materiale positivo e negativo (Opzionale)



Neurons that fire together,

Diventiamo più compassionevoli installando ripetutamente esperienze di compassione.

Diventiamo più grati installando ripetutamente esperienze di gratitudine.

Diventiamo più consapevoli installando ripetutamente esperienze di consapevolezza.

wire together.

Mindfulness & Neurobiologia

L'apprendimento di consapevolezza è un veicolo chiave per rafforzare e ristrutturare il cervello per supportare il sano funzionamento cognitivo, emotivo e interpersonale

Se coltivata con successo, porta a:

- pensiero flessibile
- impegno attivo
- senso di competenza
- una traiettoria di durata della vita sana.

(Diamond, 2010; Linnenbrink & Pintrich, 2003; Siegel, 2013)



Pratiche basate sulla mindfulness



- creare un cambiamento di consapevolezza dall'esperienza all'osservazione oggettiva dell'esperienza.
- facilitare la capacità di obiettività, empatia e tolleranza senza reattività a stati fisici ed emotivi impegnativi
- favorire l'autoregolamentazione, l'autogestione, il chiarimento dei valori e la flessibilità delle cognizioni, delle emozioni, delle sensazioni corporee e dei comportamenti.

(Black, 2015; Davidson et al., 2012; Felver et al. 2013; Grecucci et al., 2015; Wisner, 2014)

Movimento & mindfulness

Cosa dice la ricerca

STORIE



Focalizza l'attenzione e coinvolgi i partecipanti in una risposta empatica, creando un significativo effetto fisiologico sull'organismo e sulle scelte comportamentali. (Zak, 2013)

Attiva la memoria episodica e illumina l'intero cervello per l'apprendimento (Medina, 2010)



Movimento & mindfulness

Cosa dice la ricerca

SALUTE MENTALE E
RESILIENZA



Riduce l'ansia (Mendelson, 2010), le risposte problematiche allo stress (Noggle, 2012) e la depressione (SIBINGA, 2015)

Migliora la resilienza (White, 2012) e la frequenza di coping (Sarkissian, 2018)

Movimento & mindfulness

Cosa dice la ricerca

COMPETENZE
SOCIO EMOTIVE



Migliora i risultati socio-emotivi (Maynard, 2017) come l'autoregolazione (Fishbein, 2016) e le abilità sociali (Razza, 2015)

Riduce i comportamenti problematici come sospensioni e rinvii disciplinari (Bakosh, 2015), bullismo (Centeio, 2017) e ostilità (Frank, 2014)

Movimento & mindfulness

Cosa dice la ricerca

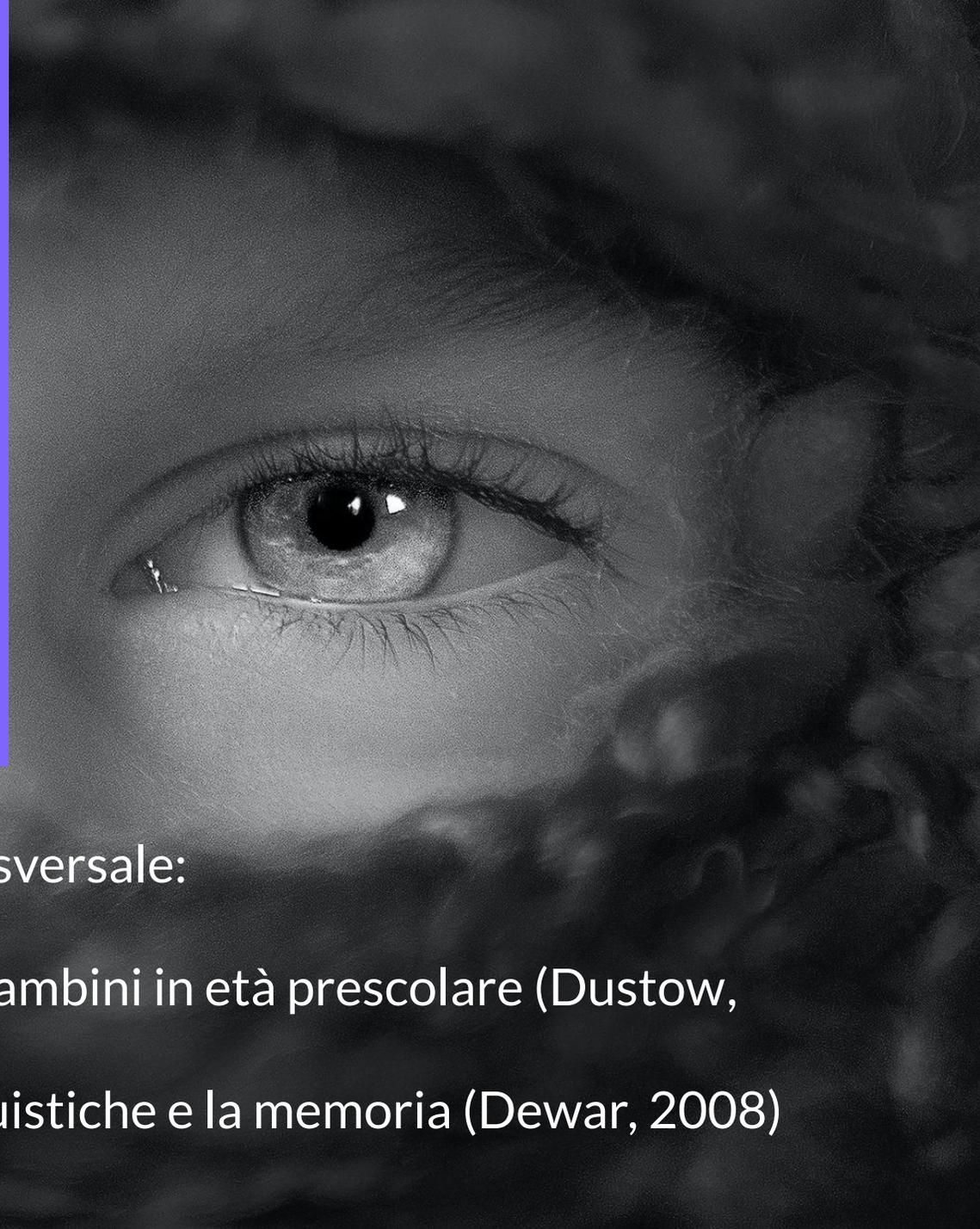
ABILITA' DI
AUTOREGOLAZIONE
EMBODIED



Usando il movimento intenzionale bilaterale e trasversale:

Diminuisce il comportamento inappropriato nei bambini in età prescolare (Dustow, 2009)

Migliora il problem solving creativo, le abilità linguistiche e la memoria (Dewar, 2008)



Movimento & mindfulness

Cosa dice la ricerca

MINDFULNESS



Aumenta la capacità di attenzione e la capacità di ignorare le distrazioni e concentrarsi efficacemente

Migliora la regolazione comportamentale, la metacognizione e la funzione esecutiva globale complessiva (Flook, Smalley, Kitil, Galla, Kaiser-Greenland, Locke, Ishijima, Kasari, 2010, Napoli, Krech e Holley, 2005)



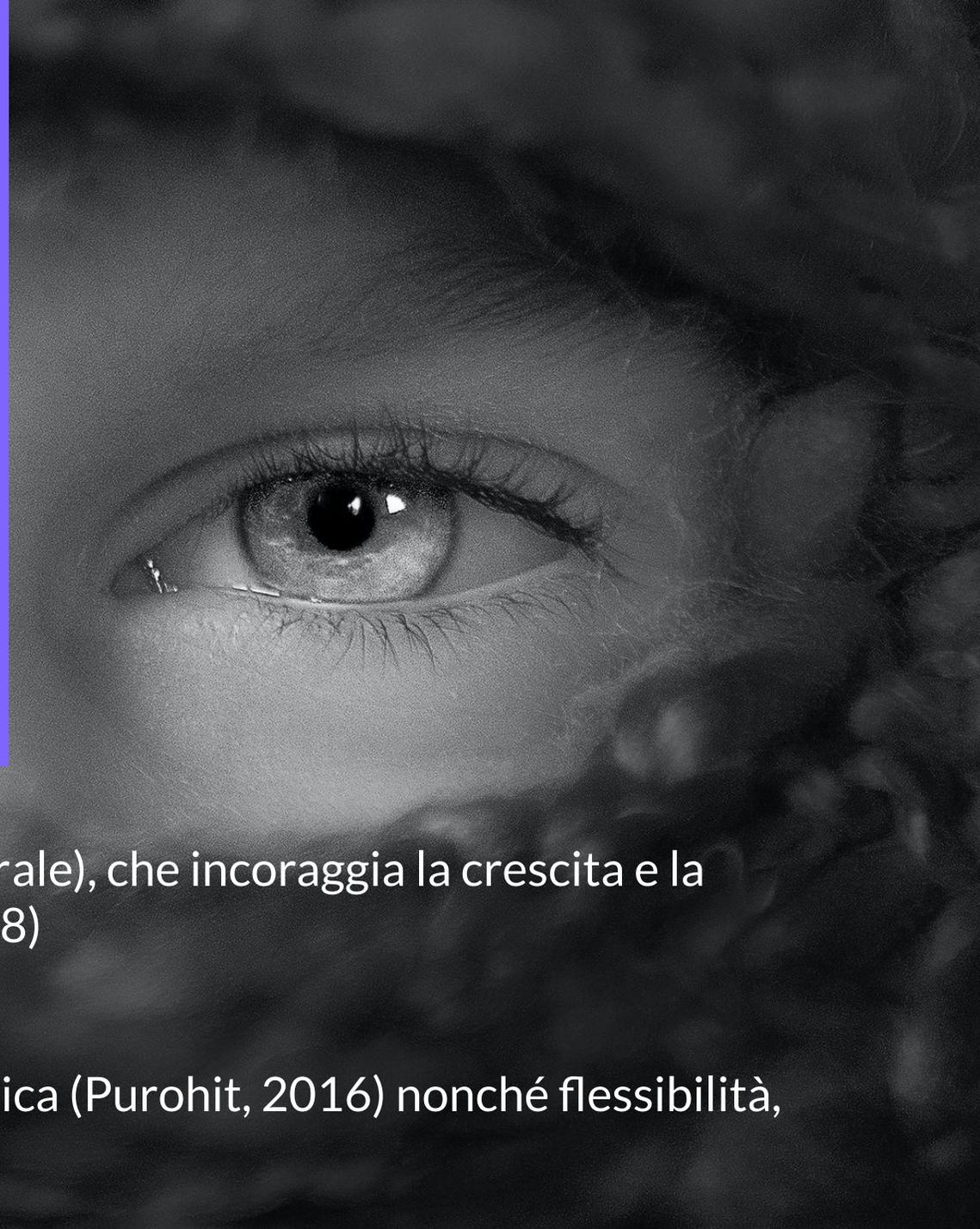
Movimento & mindfulness

Cosa dice la ricerca

SALUTE
FISICA



Ignora la risposta fisiologica del corpo allo stress
Stimola il rilascio di BDNF (fattore neurotrofico cerebrale), che incoraggia la crescita e la differenziazione di nuovi neuroni e sinapsi.(Ratey, 2008)
Migliora il controllo cognitivo dell'attenzione
Migliora il rendimento scolastico (Hillman, et al, 2009)
Aumenta il benessere fisico (Chen, 2014) e la forma fisica (Purohit, 2016) nonché flessibilità, equilibrio e forza (Folletto, 2016)



Movimento & mindfulness

Cosa dice la ricerca

MOVIMENTO LENTO
INTENZIONALE



Unifica e integra l'esperienza mente/corpo (Journal of Cognitive and Behavioral Practice 2009)

Organizza la funzione dell'intero cervello per un apprendimento ottimale (Dennison e Hannaford, 1999)

Migliora le funzioni esecutive (Science 2011)

Concentra il BDNF nell'ippocampo, migliora la conservazione della memoria a lungo termine (Ratey, 2008)



Movimento & mindfulness

Cosa dice la ricerca

CLIMA SCOLASTICO
PERFORMANCE
SCOLASTICA



Coltiva climi positivi favorendo benefici mentali, socio-emotivi, accademici e fisici per educatori e studenti (Roeser, 2012; Wisner, 2014; Kielty, 2017)

Migliora la concentrazione e l'attenzione (Bakosh, 2015; Tarrasch, 2018) e supporta risultati accademici positivi come il miglioramento dei voti (Mak, 2018; Bennett, 2016) e dei punteggi dei test (Bellingr, 2015) e la prevenzione del calo della media dei voti (GPA) (Butzer, 2015)

Movimento & mindfulness

Cosa dice la ricerca

BENESSERE DEGLI
INSEGNANTI



Educatori che partecipano a un'esperienza di formazione basata sullo yoga e sulla consapevolezza presentano miglioramenti dell'umore, gestione della classe, sintomi fisici, pressione sanguigna e risposta al risveglio del cortisolo (Harris, 2016), nonché nell'efficacia dell'insegnamento, benessere, riduzione dello stress e prevenzione del burnout (Jennings, 2013)





Maria Fabiani
info@mariafabiani.eu