

**Tavagnacco ❖ Pesian di Prato ❖ Campoformido**

## Scuola, via ai corsi per gestire lo stress di adulti e ragazzi

TAVAGNACCO

Consapevolezza, concentrazione, presenza mentale. Sono le parole chiave della meditazione "Mindfulness", una tecnica della tradizione buddhista ora in voga anche in Occidente e proposta anche nel contesto educativo a cominciare, in Friuli, dall'Istituto scolastico comprensivo di Tavagnacco. In una scuola sempre più sottoposta a forti pressioni e a continui mutamenti, la gestione di stress e ansia è divenuta prioritaria per il benessere del personale, degli allievi, e anche dei genitori.

Per questo Gloria Aita, dirigente dell'Isc, realtà che conta

circa 1.500 allievi e 150 insegnanti, si è messa in contatto con il team del professor Fabbro, ordinario di Neuropsichiatria infantile all'Università di Udine. «Bambini e adolescenti sono il nostro futuro - spiega Fabbro -, un ambiente sereno ed equilibrato è fondamentale per una crescita sana. L'importante ruolo di chi forma le nuove generazioni va quindi supportato».

«Non è facile fermare la mente - aggiunge Cristiano Crescentini, ricercatore post-dottorato in Neuroscienze all'ateneo friulano -, concentrarsi sul respiro e sul corpo, osservare i pensieri che attraversano la mente senza farsi trascinare. Ma è proprio questa la grande forza di questa tecnica di meditazione: trovare il nostro testimone interiore,

un osservatore distaccato che ci permetta di accettare quanto ci accade è impegnativo, ma di grande aiuto per le persone, ancor più per gli insegnanti che ogni giorno affrontano una realtà complessa, in continua evoluzione». Positiva la risposta da parte degli operatori della scuola, sia docenti che personale Ata, al punto che a Feletto si terranno ben due corsi; a ogni sessione si lavorerà su un atteggiamento aperto e non-giudicante con l'obiettivo di aiutare il personale a gestire al meglio lo stress quotidiano, le difficoltà e i problemi a scuola, creando una nuova consapevolezza.

**Rosalba Tello**



Le relatrici del corso "Mindfulness" con la dirigente Gloria Aita



Peso: 18%