

Meditazione per aiutare il prof a gestire lo stress

Meditazione per aiutare docenti, impiegati e bidelli a gestire situazioni di ansia e stress. L'Istituto comprensivo di Tavagnacco, in collaborazione con l'Università di Udine sta lavorando ad un'iniziativa pilota in ambito scolastico friulano: due corsi di tecnica di meditazione mindfulness che coinvolgono insegnanti, collaboratori scolastici e assistenti amministrativi. Di origine buddista, la tecnica, introdotta nella ricerca scientifica e nella pratica clinica negli anni Ottanta da Jon Kabat-Zinn della Univer-

sity of Massachusetts Medical School, è stata poi studiata in diversi ambiti. Il comprensivo di Tavagnacco ha deciso di sperimentare questa disciplina nella scuola, con il supporto del team dell'ateneo friulano coordinato da Franco Fabbro. «L'idea – spiega Gloria Aita, dirigente dell'Istituto che conta circa 150 insegnanti e quasi 1.500 allievi – nasce da un contesto educativo come quello attuale, sottoposto a una forte pressione e a mutamenti continui: ne derivano ansia e stress, che possono raggiungere an-

che punte patologiche di burnout, la cui gestione è diventata oggi prioritaria per il benessere del personale e, di conseguenza, degli allievi e dei loro genitori».



Peso: 11%