

Perché introdurre la Mindfulness nella tua scuola?

Cos'è la Mindfulness?

La Mindfulness consiste in un training per la nostra attenzione all'esperienza nel momento presente con maggiore curiosità e gentilezza. Questo ci aiuta non solo ad apprezzare cosa sta andando bene ma anche a rispondere meglio qui e ora alle inevitabili sfide (o cambiamenti) della vita

Studi sui programmi di mindfulness a scuola, incluso il MiSP's .b curriculum, provano l'evidenza che essi possono migliorare il comportamento di alcuni allievi, il benessere psicologico, e le attività quotidiane, inclusa la regolazione dell'attenzione e del comportamento.

Quali sono i possibili vantaggi?

Migliaia di studi e ricerche hanno valutato gli effetti del mindfulness training in molti ambienti, e hanno identificato consistenti possibili vantaggi per la salute psicologica e il benessere degli adulti, inclusi:

Sentirsi più calmi e più positivi

Aiuto nell'affrontare stress e ansia

Migliore concentrazione e attenzione

Relazionarsi meglio con gli altri

Cosa insegnanti e allievi dicono della Mindfulness...



Essa aiuta i nostri studenti a gestire le richieste che affrontano e li supporta nel raggiungimento e nel mantenimento di prestazioni eccezionali, pur mantenendo una prospettiva sana ed equilibrata sulla vita e la resilienza di fronte a occasionali delusioni.

Mark Nicholson, Direttore di Studi Religiosi e Filosofici, Hampton School



La consapevolezza mi consente di non sentirmi sopraffatto: mi aiuta a chiarirmi le idee e a concentrarmi in modo che io possa prendere le cose un passo alla volta. Per me è stata splendida.

Charlie, 15 anni



“La mia famiglia ha notato una differenza sebbene io sia ancora piuttosto arrabbiato – sono un teenager!”

Neera, 13 anni



“Mi è piaciuto come ci ha insegnato a trascorrere ogni momento come qualcosa che ne valesse la pena.”

Jay, 17 anni