

La mindfulness come strumento per educare alla consapevolezza, per migliorare l'attenzione e la concentrazione, in particolare di insegnanti e studenti, ma anche per diminuire lo stress e l'esaurimento professionale (burnout). È questo il tema della conferenza "*Mindfulness a scuola*" organizzata dal dipartimento di Scienze umane dell'Università di Udine che si terrà giovedì 17 dicembre, alle 16, nell'aula 11 del polo di via Margreth 3 a Udine.

Il programma prevede i saluti di Daniele Fedeli, coordinatore del corso di laurea in Scienze della formazione, e l'introduzione di Franco Fabbro, professore di Neuropsichiatria infantile all'ateneo friulano, che parlerà di "Meditazione mindfulness: fondamenti storici, filosofici e psicologici". Seguiranno gli interventi di Cristiano Crescentini su "Fondamenti neuro-psicologici della mindfulness ed effetti sulla personalità alla luce dei corsi fatti", e di Viviana Capurso e Adriana Odorico, che spiegheranno "La meditazione mindfulness nei contesti educativi".

L'appuntamento, al quale è possibile partecipare inviando una mail all'indirizzo adriana.odorico@uniud.it, ha anche l'obiettivo di presentare il corso gratuito, rivolo ai docenti delle scuole di ogni ordine di Udine, sulla "mindfulness nel contesto educativo" che si terrà nei primi mesi del 2016. La mindfulness nasce dall'antico pensiero filosofico indiano ed è stata introdotta nella ricerca scientifica e nella pratica clinica negli anni Ottanta da John Kabat-Zinn della University of Massachusetts Medical School. La tecnica è stata poi studiata in diversi ambiti quali stress, dipendenze, depressione, disordini alimentari, funzioni cognitive e memoria, acquisendo sempre maggiore importanza nei Paesi occidentali.

«La presenza mentale – spiega Fabbro – è fondamentale a scuola. I nostri primi studi hanno dimostrato un miglioramento delle capacità "attentive" nei bambini fin dai 7 anni e una riduzione dello stress nei docenti. Con questo incontro vogliamo introdurre i fondamenti storico-scientifici, le basi neuropsicologiche e il lavoro che ha svolto il nostro team in quest'ambito. Questo per introdurre il corso che inizierà a fine gennaio con l'obiettivo di far conoscere la meditazione di consapevolezza e offrire spunti di riflessione e approfondimento per gli educatori».

«L'Università di Udine – sottolinea Fedeli – è da sempre attenta ai cambiamenti nel contesto culturale. Oggi gli educatori si trovano a gestire molteplici richieste e si interfacciano con molti cambiamenti. Proprio per venire incontro a queste esigenze, insieme al professor Fabbro, abbiamo deciso di organizzare questo corso di mindfulness. Perché con la consapevolezza e la presenza mentale si possa costruire un ambiente educativo favorevole alla crescita e all'apprendimento».