COLLEGIO SAN GIUSEPPE – ISTITUTO DE MERODE
Via San Sebastianello, 1 00187 ROMA
Te. 06.69922505 - Fax 06.6780317
www.sangiuseppedemerode.it - direzione@sangiuseppedemerode.it

Roma, 15 marzo 2024

Circ. n. 28/2023-24

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

PROGETTO MINDFULNESS A SCUOLA

INVITO ALLA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

Carissime Famiglie,

siamo sempre più consapevoli che lo scenario dei ragazzi e delle ragazze, soprattutto delle medie e del liceo, è caratterizzato da difficoltà di concentrazione, irritabilità, stati d'ansia, insonnia, malattie psicosomatiche, che possono essere le risposte della loro mente e del loro corpo a situazioni di stress accumulate nel tempo e mai affrontate, oppure fronteggiate nel mondo sbagliato. Anche uno stile di vita inadeguato può influire negativamente sul loro benessere fisico e mentale.

Come può cambiare la prospettiva? Attraverso un training personalizzato per lo sviluppo del benessere psico-fisico, che ci offre la possibilità di combattere ansia e stress in modo nuovo e divertente e di potenziare le capacità cognitive per ottenere migliori risultati scolastici con minor fatica.

Per questo motivo dal prossimo anno scolastico 2024-25 la nostra scuola media inserirà nel suo curricolo ordinario il progetto di Mindfulness, in collaborazione con la **dott.ssa Maria Laura Sadolfo**, neuropsicologa del benessere, che avrà il piacere di incontrarvi

MARTEDÌ 26 MARZO 2024 ore 15

SALA AUDIOVISIVI

(2° piano del San Giuseppe)

PERCHÉ LA MINDFULNESS A SCUOLA

Uno studio condotto su ragazzi dai 12 ai 15 anni, ai quali è stato proposto per 8 settimane consecutive un programma di Mindfulness di un'ora, ha dimostrato grandi miglioramenti nell'attenzione e un forte diminuzione degli stati ansiosi.

I ragazzi e le ragazze:

1. sono più in grado di focalizzare l'attenzione e concentrarsi;
2. si sentono più calmi;
3. hanno meno stress e meno ansia;
4. controllano meglio gli impulsi;
5. hanno maggiore consapevolezza di loro stessi e degli altri;
6. sono in grado di rispondere e gestire le emozioni difficili e la frustrazione;
7. sono più empatici e collaborativi.
8. sviluppano abilità sociali positive, quali l'empatia, la gentilezza e la capacità di mantenere la calma;
9. formano gruppi classe coesi e collaborativi;
10. ottimizzano le capacità di apprendimento, attraverso specifiche tecniche di memoria.

Vi invitiamo perciò ad essere presenti a questo importante incontro di presentazione del progetto.

COLLEGIO S. GIUSEPPE - ISTITUTO DE MERODE - ROMA - DIRIGENZA SCOLASTICA

La Preside

Prof.ssa Federica Fiorelli

Il Direttore
Prof. Fr. Alessandro Cacciotti