



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO COMPRENSIVO "E. De Amicis"

Via delle Tofane, 1 – 24125 Bergamo -Tel.035/294148 Fax 035/301650

e-mail BGIC80700G@istruzione.it; bgic80700g@pec.istruzione.it

Codice Meccanografico: BGIC80700G Codice Fiscale : 95118790161 IC "E. De Amicis"

Circ. n. 171

Bergamo, 14 /12/2021

AI CONSIGLI DI CLASSE DELLE CLASSI PRIME DELLA SCUOLA SECONDARIA
E P.C. ALLE FAMIGLIE DEGLI ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA
AI COLLABORATORI SCOLASTICI
AGLI ATTI

Oggetto: Progetto SOMATIC COMPETENCE® YOGA

Gentili genitori, cari ragazzi

vivere la scuola richiede supporto, condivisione e rafforzamento delle risorse personali e di gruppo, per dirlo con un solo termine: resilienza. In questi tempi, così complessi e caratterizzati da precarietà, queste caratteristiche devono essere moltiplicate e non è affatto semplice trovare le risorse per poterlo fare, per poter rispondere in modo flessibile e produttiva a tutti i cambiamenti. Le esperienze del lockdown e le difficoltà della DAD hanno lasciato e continuano a lasciare tracce traumatiche e segni nelle menti e soprattutto nei corpi di tutti coloro che vivono e lavorano del mondo della scuola. Il concetto di didattica, di vicinanza, di gruppo e di collaborazione sono messi a dura prova: tutto questo ha un costo per il nostro sistema somato-psichico. Affinché la presenza a scuola rappresenti un'occasione di rinnovamento e non solo uno sforzo di adattamento, è necessario occuparsi dei vissuti di ognuno, del carico di stress e della reattività emozionale. Il raggiungimento di questo obiettivo richiede anzitutto di ristabilire nel proprio corpo un livello di sicurezza psicologica e di lavorare insieme per dare un senso condiviso all'esperienza. Al fine di lavorare con questo obiettivo, vogliamo mettere il corpo al centro, ovvero vogliamo lavorare sulla competenza di saper riconoscere e usare i segnali del nostro corpo come una bussola interna in grado di orientarci nelle esperienze della vita. La formazione attraverso Somatic Competence® Yoga che la scuola vi propone unisce una pratica motoria dolce con attività laboratoriali psico-corporee per apprendere come poter riconoscere e gestire i momenti più complessi di stress e tensione.

Contenuti sintetici Somatic Competence® Yoga

Permette di esercitare l'ascolto e la conoscenza di sé per poter regolare la reattività del corpo anche in momenti di stress e tensione. La possibilità di praticare yoga all'interno del contesto scolastico contribuisce inoltre a migliorare le relazioni quotidiane con gli insegnanti e i compagni di scuola.

Metodologia e obiettivi

La metodologia è attiva, si pratica yoga e si riflette contemporaneamente sull'esperienza stessa. Inoltre i formatori hanno un lungo percorso di formazione trauma-informed che prevede un'attenzione prioritaria alla relazione insegnante-allievo e ai vissuti di ciascun partecipante. Le pratiche yoga sono adatte a tutti e privilegiano l'esperienza soggettiva uscendo da una logica della pratica come performance fisica. Ogni sessione yoga è accompagnata da momenti di condivisione e confronto all'interno del gruppo.

Obiettivi

- Beneficiare degli effetti sul corpo di una disciplina millenaria;
- Riconoscere i livelli e i punti di accumulo di stress nel corpo;

- Regolare gli stati di iperattività (es. stati ansiosi) e ipotattività somatica (es. l'intorpidimento emotivo e percettivo);
- Creare una sintonizzazione fra i componenti del gruppo a partire da un obiettivo comune;
- Attivare un meta-pensiero, la mente che riflette sui processi mentre accadono;
- Allenare la Somatic Competence ®

Esperti

L'attività è co-condotta da una insegnante di yoga e da una psicologa, entrambe formate al lavoro sul trauma e al modello Somatic Competence ®

Partecipanti: ai partecipanti è richiesto di portare un tappetino da yoga, una coperta e abbigliamento comodo. Si richiede agli alunni, con la collaborazione di insegnanti e collaboratori scolastici, di sgomberare completamente l'aula, portando nei corridoi sedie e banchi prima dell'inizio dell'intervento.

Di seguito si comunicano le date degli interventi:

classe	date	orario	NOTE
1D	Martedì 11-01 Martedì 18-01 Martedì 25-01 Martedì 1-02	9:30-11:00	Ai partecipanti è richiesto di portare un tappetino da yoga, una coperta e abbigliamento comodo
1E	Martedì 11-01 Martedì 18-01 Martedì 25-01 Martedì 1-02	11:00-12:30	
1A	Martedì 15-02 Martedì 22-02 Martedì 1-03 Martedì 8 -03	11:00-12:30	
1B	Martedì 8-02 Martedì 15-02 Martedì 22-02 Martedì 1-03 Martedì 8 -03	9:30-11:00	

Cordiali saluti

Il Dirigente Scolastico

Maddalena Dasdia

Firma autografa sostituita da indicazione a mezzo

stampa , ai sensi dell'art.3, c.2 D.Lgs. 39/1993