

L'estate è lunga

Piccola guida per

DOCENTI RESILIENTI



La mindfulness

è la capacità di prestare attenzione, intenzionalmente e senza giudizio, al momento presente. Non è una tecnica complicata o legata a un particolare credo religioso, ma un modo di vivere più consapevole, che può diventare un alleato prezioso anche nella professione di docente.

Per chi insegna, saper rimanere centrati, osservare i pensieri senza farsi travolgere, prendersi pause rigeneranti e portare presenza autentica nella relazione educativa è fondamentale. La mindfulness non risolve tutti i problemi, ma ci aiuta a guardarli con più lucidità, ad ascoltare con più apertura e a riflettere prima di agire.

Questa piccola guida nasce per accompagnarti lungo le settimane estive, ***aiutandoti a rallentare, a recuperare energie mentali ed emotive,*** e a ritrovare connessione con ciò che è davvero importante.





Resilienza docente: di cosa parliamo?



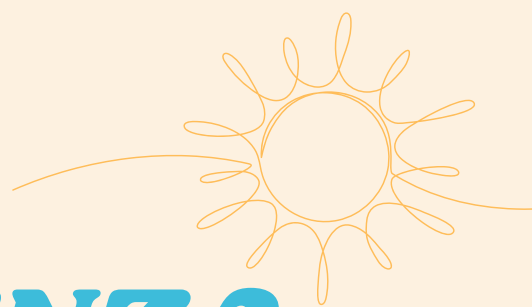
Non si tratta solo di “resistere” allo stress, ma di ***imparare a ritrovare equilibrio dopo periodi impegnativi, affrontare il cambiamento e riconoscere i propri bisogni.***

La mindfulness — intesa come attenzione al momento presente, con curiosità e senza giudizio — può essere un’alleata preziosa per chi insegna e si prende cura ogni giorno di altre persone.

 **Educazione
Digitale**



Decalogo estivo ***della RESILIENZA***



1. Scollegati senza sensi di colpa

Silenza notifiche e app scolastiche per almeno qualche giorno.

Il mondo può aspettare.



2. Concediti del tempo per annoiarti

Non devi sempre "fare qualcosa". **Lascia spazio** a ciò che nasce spontaneamente.

3. Cammina lentamente, senza meta precisa

Poni attenzione ai suoni, ai colori, al tuo respiro mentre cammini. **È meditazione in movimento.**

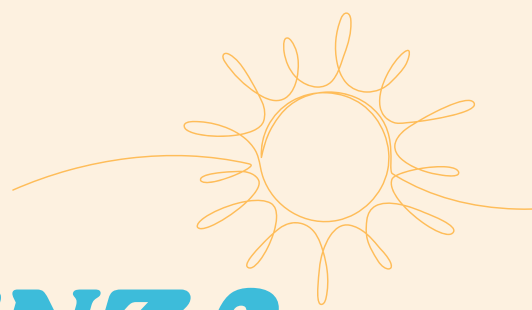


4. Respira intenzionalmente

Tre **respiri profondi**, ogni giorno.
Semplice, ma potente.



Decalogo estivo ***della RESILIENZA***



5. Nutriti bene (non solo di cibo)

Libri che ami, silenzi, bellezza. Scegli cosa ti fa stare bene, anche solo **per 10 minuti al giorno.**

6. Nota e accetta ciò che provi

Scrivi: "Oggi mi sento..." e completa la frase **senza giudicare.**



7. Sii gentile con te stesso

Chiediti: "Come parlerei a un mio alunno in difficoltà?"
E fallo con te stesso.



8. Scrivi qualcosa solo per te

Una lista di desideri, una lettera mai spedita, un sogno. **La scrittura è uno specchio calmo.**

Decalogo estivo ***della RESILIENZA***

9. Fai spazio al corpo

Allunga le braccia, stai a piedi nudi sulla sabbia, balla mentre cucini. **Il corpo conosce la via della presenza.**

10. Immagina una ripartenza diversa

Chiudi gli occhi e visualizza il tuo ritorno in classe.
Qual è il piccolo gesto nuovo che puoi portare con te?



2 esercizi **mindfulness**

DA PROVARE SOTTO L'OMBRELLONE (O ALTROVE)

1. L'onda del respiro

Siediti comodo. Chiudi gli occhi. Inspira lentamente e profondamente. Senti l'aria entrare, espandersi, uscire. Come un'onda che va e viene.

Ogni volta che la mente viene catturata dal flusso dei pensieri, torna al respiro, senza forzare. Distrarsi è normalissimo le prime volte, ma più andrai avanti nella pratica, più sarà facile mantenere la concentrazione.

2. Il gioco dei 5 sensi (per tornare al presente)

Fermati un momento e osserva:

- 5 cose che vedi
- 4 suoni che senti
- 3 superfici che tocchi
- 2 profumi od odori che percepisci
- 1 cosa che apprezzi o assapori

Questo esercizio è perfetto quando la mente corre troppo veloce.



Una frase per chiudere
***“Se vuoi che la tua mente
si illumini, falla riposare.”***

Tich Nhat Hanh

Scarica questa guida e portala con te.
Anche la mente merita il suo sole.

educazione[®]
Digitale

ti mette a disposizione tantissimi
percorsi didattici e strumenti gratuiti.
Vuoi un esempio?

**Toolbox per l'estate:
monitoriamo la biodiversità** 

**iscriviti alla piattaforma
e scopri tutti!**

www.educazionedigitale.it