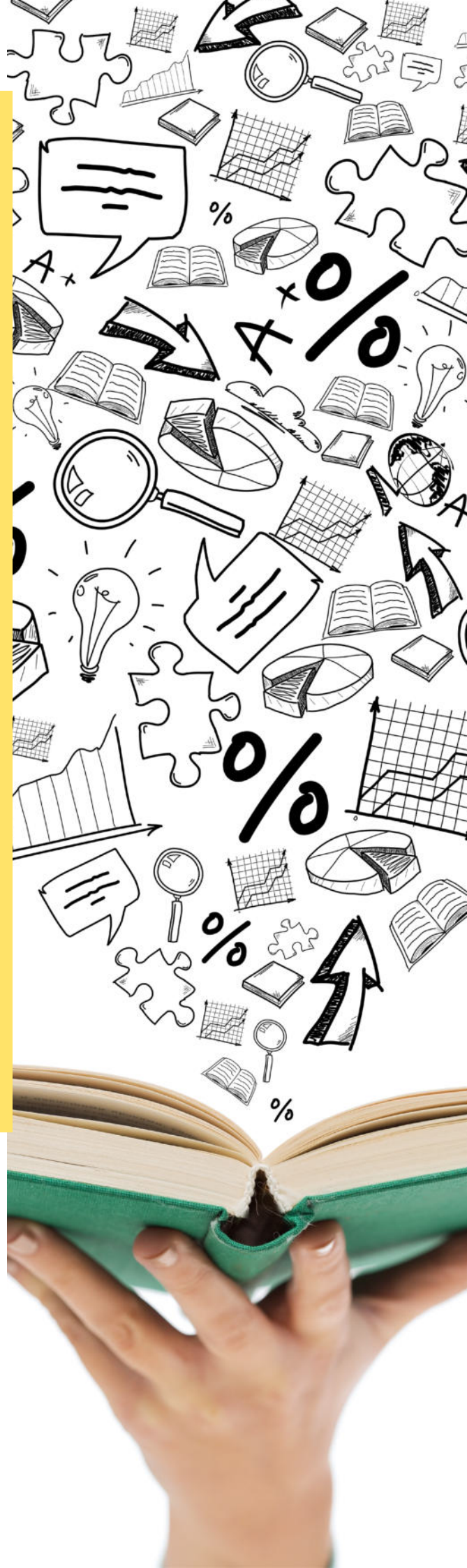


Un Ponte tra Trauma,
Supporto Emotivo e
Strategie Cognitive

Apprendere ad Apprendere



Co-funded by
the European Union

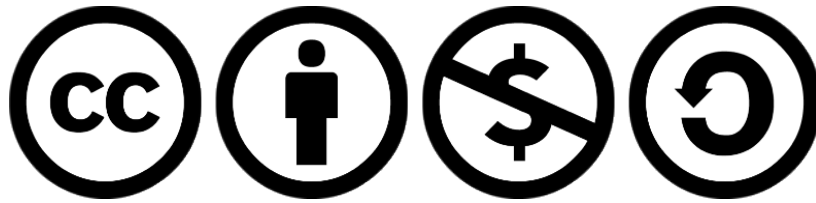


UNITÀ 9



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Sviluppare l'abilità ad imparare

Nelle nostre società in rapido cambiamento, l'essere umano ha bisogno di sviluppare competenze che gli permettano di gestire con successo le sfide poste dai cambiamenti che avvengono nella sua vita, nel lavoro, nella sfera personale e nella società. La complessità e l'interconnessione delle sfide che affrontiamo e l'imprevedibilità delle opportunità e dei problemi potenzialmente derivanti, implicano la necessità che i cittadini diventino apprendenti per tutta la vita. Imparare a Imparare è la capacità di perseguire e persistere nell'apprendimento, e di organizzare il proprio apprendimento, compresa la gestione efficace del tempo e delle informazioni, sia individualmente che in gruppo.

In questa sezione, ci concentriamo sulle competenze per sviluppare l'abilità ad imparare, adottate dall'Unione Europea come "LifeComp2: Il quadro europeo per le competenze chiave 'Personalì, Sociali e sviluppare l'abilità ad imparare'".

LifeComp: Il Quadro Europeo per le Competenze Chiave Personali, Sociali e per Sviluppare l'Abilità ad Imparare

Nel maggio 2018, il Consiglio Europeo ha adottato una Raccomandazione aggiornata sulle Competenze Chiave per l'Apprendimento Permanente, utile a promuovere ulteriormente lo sviluppo delle competenze chiave nell'Unione Europea. Tale obiettivo sottolinea lo scopo delle competenze chiave affermando che "in un mondo in rapido cambiamento e fortemente interconnesso, ogni persona avrà bisogno di un'ampia gamma di abilità e competenze ed essere in grado di svilupparle continuamente durante tutta la durata della vita". All'interno di questo obiettivo, il quadro concettuale LifeComp stabilisce una comprensione condivisa ed un linguaggio comune sulle competenze "Personalì, Sociali e Sviluppare l'Abilità ad Imparare". LifeComp è stato sviluppato utilizzando un approccio a metodi misti, composto da una revisione approfondita di studi accademici, ricerche bibliografiche e da tre consultazioni interattive multi-stakeholder che hanno beneficiato dell'esperienza di accademici selezionati, responsabili politici educativi e operatori provenienti dall'Europa e oltre. L'immagine 11 illustra le nove competenze che compongono LifeComp.

Come rappresentazione visiva del quadro, si utilizza la metafora di un albero, che sottolinea l'interdipendenza dinamica di tutte le competenze in un individuo e un modello di crescita nel tempo. L'albero ha rami sovrapposti, nutriti dalle radici, che rappresentano la connessione dell'individuo al contesto socioculturale. Radici e chioma crescono simultaneamente e sono ugualmente necessarie per crescita e il prosperare dell'albero come essere vivente. Come illustrato nell'esempio di un albero che produce contemporaneamente gemme, fiori e frutti, suggerisce una varietà coesistente di diverse competenze, tutte in differenti stadi di progresso.

1 Parlamento Europeo e Consiglio d'Europa (2006). Recommendation of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning. Official Journal of the European Union. Retrieved from <https://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:en:PDF>

2 Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M., LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

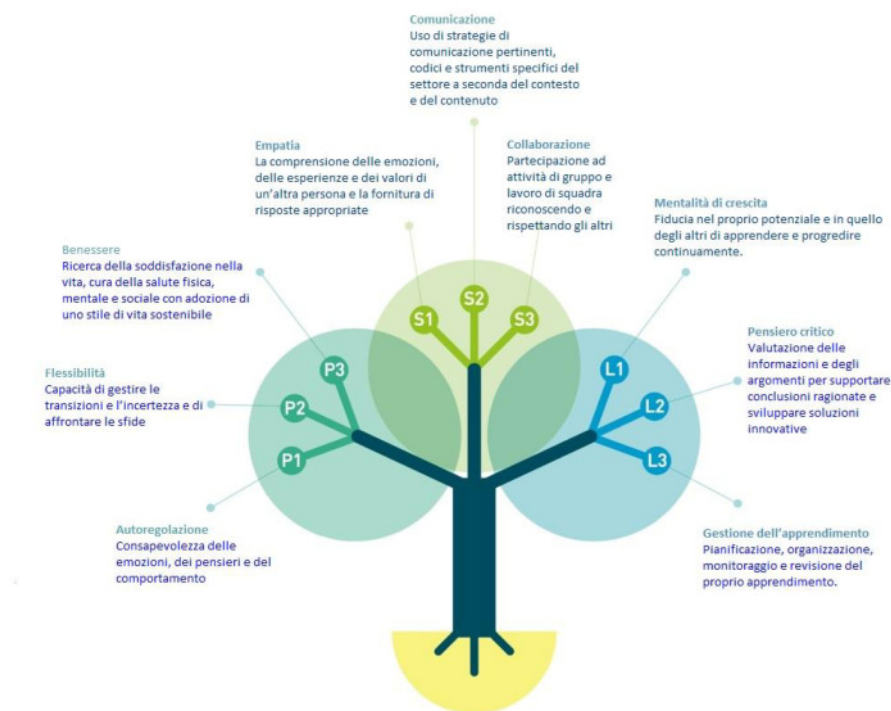


Immagine 1. LifeComp: Il quadro europeo per le competenze chiave personali, sociali e di Sviluppare le Abilità ad Imparare

Ogni area di LifeComp include tre competenze, ciascuna illustrata da tre descrittori progressivi — consapevolezza, comprensione e azione — che riflettono un percorso di sviluppo dal riconoscere un concetto, al coglierne il significato, fino ad applicarlo nella pratica.

La Tabella 1 mostra le competenze di "**Sviluppare l'Abilità ad Imparare**", adottate dall'Unione Europea come "LifeComp3 Il quadro europeo per le competenze chiave 'Personal, Sociali e **Sviluppare l'Abilità ad Imparare**'", che includono tre componenti chiave — mentalità di crescita, pensiero critico e gestione dell'apprendimento — ciascuna in progressione attraverso consapevolezza, comprensione e azione.

3 Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M., LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

Competenze	Consapevolezza	Comprensione	Azione
Mentalità di Crescita Credere nel proprio potenziale e in quello degli altri di apprendere e progredire continuamente.	Consapevolezza e fiducia nelle proprie capacità cognitive e in quelle altrui di apprendere, migliorare e raggiungere obiettivi attraverso l'impegno e la perseveranza. Riconoscimento che le abilità e l'intelligenza non sono tratti fissi, ma costrutti dinamici che possono svilupparsi nel tempo. Consapevolezza che l'apprendimento è un processo di sviluppo che dura tutta la vita, sostenuto da apertura, curiosità e determinazione. Riconosce il ruolo centrale dell'impegno, delle strategie di autoregolazione e del feedback costruttivo nel favorire la crescita e il raggiungimento della padronanza.	Consapevolezza che l'apprendimento è un processo di sviluppo che dura tutta la vita, sostenuto da apertura, curiosità e determinazione. Riconosce il ruolo centrale dell'impegno, delle strategie di autoregolazione e del feedback costruttivo nel favorire la crescita e il raggiungimento della padronanza.	Riflettere sui feedback degli altri, così come sulle esperienze di successo e di insuccesso, al fine di continuare a sviluppare il proprio potenziale. Mettere in atto strategie di coping e di perseveranza per affrontare le sfide e superare gli ostacoli.
Pensiero critico Valutazione delle informazioni e degli argomenti al fine di sostenere conclusioni ragionate e favorire lo sviluppo di soluzioni innovative.	Consapevolezza delle potenziali distorsioni nei dati e dei propri limiti personali, insieme alla capacità di raccogliere informazioni e idee valide e affidabili provenienti da fonti diverse e autorevoli. Riconosce la necessità di mettere in discussione informazioni e convinzioni.	Confrontare, analizzare, valutare e sintetizzare dati, informazioni, idee e messaggi mediatici per trarre conclusioni logiche. Comprende come valutare prove, argomentazioni e possibili distorsioni.	Sviluppare idee creative, sintetizzare e integrare concetti e informazioni provenienti da diverse fonti con l'obiettivo di affrontare e risolvere problemi. Applicare un'analisi critica ai processi decisionali e al problem solving.
Gestione dell'apprendimento La pianificazione, l'organizzazione, il monitoraggio e la revisione del proprio processo di apprendimento.	Consapevolezza dei propri interessi di apprendimento, dei processi cognitivi e delle strategie preferite, comprese le necessità di apprendimento e il supporto richiesto. Riconosce i propri bisogni e stili di apprendimento.	Pianificazione e attuazione di obiettivi, strategie, risorse e processi di apprendimento. Comprende come definire obiettivi, pianificare e monitorare il proprio apprendimento.	Riflettere e valutare scopi, processi e risultati dell'apprendimento e della costruzione della conoscenza, individuando relazioni significative. Mostra iniziativa nell'organizzare, adattare e riflettere sul proprio apprendimento.

1. Mentalità di Crescita

I concetti di mentalità fissa e mentalità di crescita si riferiscono a come gli individui percepiscono il proprio apprendimento e la propria intelligenza. Mentre una mentalità fissa suggerisce che abilità come l'intelligenza e la creatività siano tratti immutabili, una mentalità di crescita riflette la convinzione che queste qualità possano essere sviluppate attraverso impegno, pratica e perseveranza. Abbracciare una mentalità di crescita incoraggia gli individui ad affrontare le sfide, persistere di fronte alle difficoltà, considerare lo sforzo essenziale per migliorare, apprendere dai feedback e trarre ispirazione dal successo degli altri.

Gli individui con mentalità di crescita rispondono agli insuccessi concentrandosi su come migliorare e sono più inclini a utilizzare strategie costruttive per sostenere il proprio apprendimento. In sostanza, questa mentalità li aiuta a riprendersi più efficacemente dal fallimento e ne migliora il successo complessivo.

Strettamente collegata all'autoconsapevolezza e all'autodirezione, questa competenza sottolinea lo sviluppo continuo della propria capacità di affrontare le sfide e apprendere, credendo nella possibilità di crescita e miglioramento personale.

La teoria della mentalità di crescita è stata sviluppata dalla psicologa americana Dr. Carol Dweck⁵. Ella suggerisce che esistono due modi differenti di pensare alle abilità, ai talenti e all'intelligenza⁶. Uno è la mentalità fissa, che vede questi tratti come statici e innati. Qualcuno pensa di essere o non essere bravo in qualcosa e che questo non possa essere cambiato. L'altro è la mentalità di crescita, che vede intelligenza, talenti e abilità come tratti che possono essere sviluppati nel tempo attraverso impegno, supporto e perseveranza. Qualcuno pensa che ancora non sia in grado di fare qualcosa (vedi Tabella 2).

Tabella 2. Mentalità Fissa e Mentalità di Crescita

Mentalità rigida	Mentalità in crescita
• Non è soddisfatto del proprio successo • Il fallimento è annientamento • Potrebbe imbrogliare e mentire per proteggersi dall'annientamento • Auto-etichettatura • Provocato dal giudizio • Crede che l'intelligenza possa essere misurata • Chiuso al feedback • Depressione – può sopraffare • La ricompensa è l'obiettivo • Si chiede: Posso farcela?	• Accoglie il fallimento. Può turbare, ma non porta a smettere di imparare. • Si nutre delle sfide • Ridefinisce le esperienze negative • Non sa ancora come fare • Crede che l'intelligenza non possa essere misurata • Aperto al feedback • La depressione può fungere da catalizzatore per agire • La ricompensa è un effetto collaterale • Si chiede: Come posso fare?

Una mentalità di crescita fiorisce quando le persone escono deliberatamente dalla loro zona di comfort, vedendo le sfide come opportunità per imparare e crescere. Mentre la zona di comfort offre sicurezza attraverso la familiarità e la routine, può anche limitare lo sviluppo personale e professionale. Accogliendo

⁵ Carol S. Dweck PhD, *Mindset: The New Psychology of Success* (Updated version published by Robinson 2017). (First published New York, Random House, 2006).

⁶ <https://kss.hec.nhs.uk/wp-content/uploads/sites/15/2022/08/Growth-Mindset-The-Basics.pdf>

Le sfide — anche quelle che risultano scomode — permettono agli individui di coltivare una mentalità di crescita e aprire la porta a nuove possibilità. La Immagine 2 illustra quattro zone che rappresentano le fasi della crescita personale: partendo dalla Zona di Comfort (dove ci si sente sicuri ma stagnanti), passando attraverso la Zona della Paura (caratterizzata da dubbi su sé stessi e scuse), poi la Zona di Apprendimento (dove si acquisiscono nuove competenze e si espandono le zone di comfort), e infine raggiungendo la Zona di Crescita, contraddistinta da nuovi obiettivi, la ricerca di uno scopo e la realizzazione dei propri sogni. Progredire attraverso queste zone implica superare la paura e le sfide per raggiungere aspirazioni ed uno sviluppo significativo.

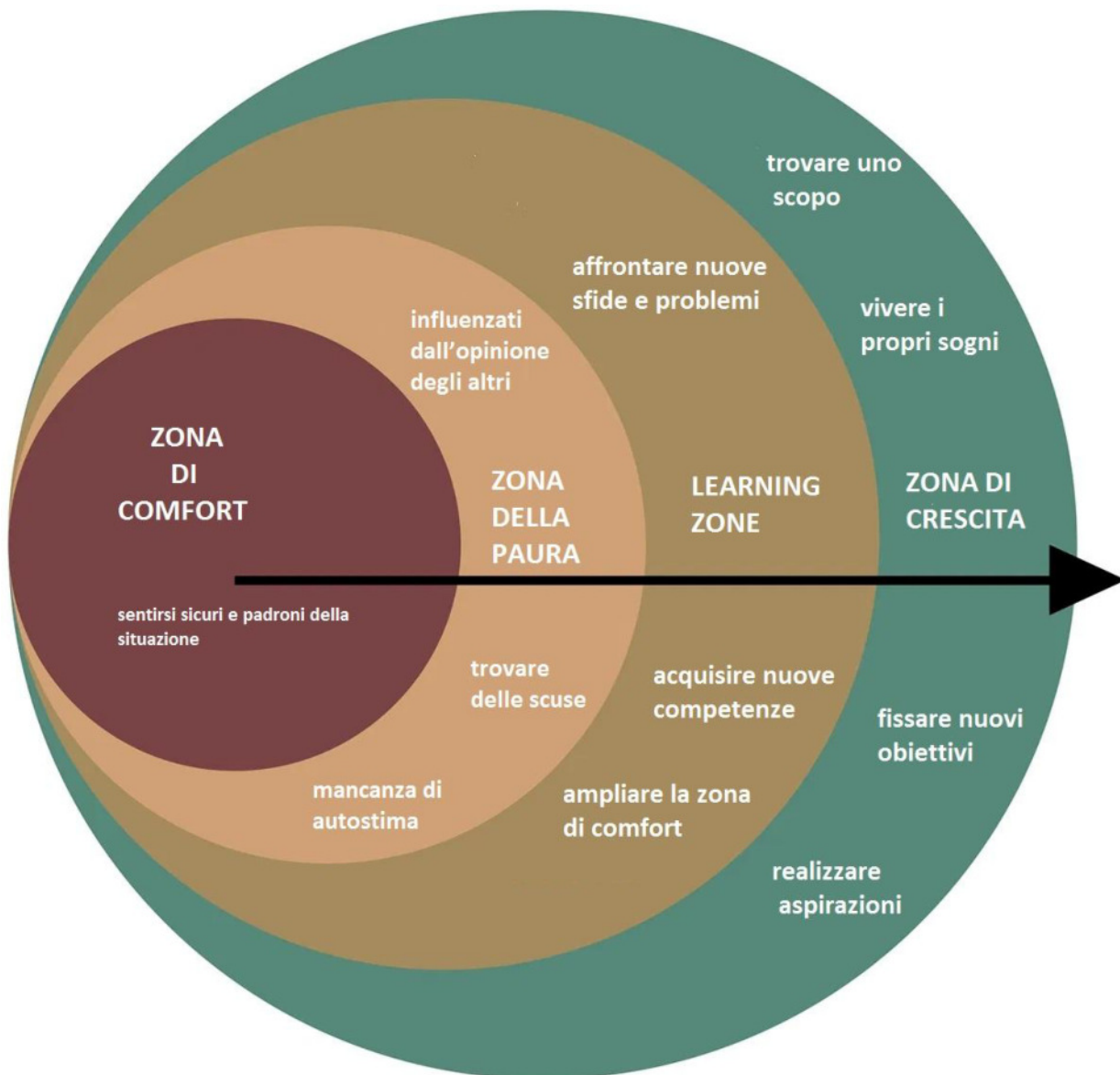


Immagine 2. Dalla Zona di Comfort alla Zona di Crescita

Fonte: PositivePsychology.com Toolkit – 'Leaving The Comfort Zone'⁷

⁷ <https://positivepsychology.com/comfort-zone/>

Trascendere i Confini (Adattato da Canan, 2021)

Per spiegare la base neuroscientifica del tema del "trascendere i confini", Canan (2021) ha discusso in dettaglio il "Flow", un meccanismo mentale che permette a persone straordinarie di compiere cose straordinarie. Il Flow è uno stato mentale molto speciale ovvero: è uno stato peculiare che consente ad una persona di generare soluzioni creative quando affronta un nuovo livello di sfida in un ambito in cui ha esperienza. È uno stato in cui il tempo e la percezione di sé quasi completamente svaniscono e le capacità di pensiero creativo e non convenzionale sono al massimo. Questo stato mentale speciale che aumenta i livelli di sostanze chimiche come dopamina, serotonina, adrenalina, endorfine ed anandamide nel cervello, rallenta le funzioni del cervello anteriore, minimizza le esitazioni e i pensieri tipo "mi chiedo se", generando lo stato mentale noto anche come "zona di Flow". Le persone che riescono ad entrare in questo stato desiderano costantemente sperimentare di nuovo l'attività che le ha condotte al Flow, per riviverlo ripetutamente. In *The Rise of Superman* di Kotler (2014), sono elencati 8 trigger del flow (o precondizioni) che gli atleti di alto livello – soprattutto quelli estremi – usano per entrare costantemente in stati di flow (Canan, 2021).

Trigger psicologici

1. Obiettivi chiari: Obiettivi ben definiti e immediati che forniscono concentrazione e direzione.
2. Feedback immediato: Risposte in tempo reale alle azioni, che permettono aggiustamenti rapidi e coinvolgimento profondo.
3. Equilibrio sfida–abilità: Il compito spinge le tue capacità appena oltre la zona di comfort – non troppo facile, non troppo difficile.
4. Concentrazione (Focalizzazione profonda): Attenzione completa al momento presente; distrazioni minimizzate o eliminate.

Trigger ambientali

5. Alte conseguenze (rischio): Il rischio reale o percepito aumenta la concentrazione e la presenza (fisico, emotivo, creativo).
6. Ambiente ricco: Un ambiente pieno di novità, imprevedibilità e complessità stimola attenzione e immersione.
7. Incarnazione profonda: Impegno fisico totale nel compito; corpo e sensi sono profondamente coinvolti (comune nello sport, ma anche nella danza, musica, ecc.).

Trigger sociale

8. Flow condiviso (Flow di gruppo)

Quando un gruppo entra insieme nel flow – spesso in squadre, gruppi musicali, sport o progetti collaborativi – grazie a fiducia reciproca, obiettivi comuni e maggiore consapevolezza degli altri.

Come spiegare la Mentalità di Crescita ai bambini: Neuroplasticità (9) Attività e Risorse (10)

1. Parla del loro cervello
 - Fornisci una spiegazione di base delle principali parti del cervello.
 - Spiega i neuroni e le vie nervose.
 - Usa analogie, ad esempio stabilire nuove vie neurali tra le cellule cerebrali è come costruire un ponte per attraversare un burrone.
 - Parla del valore di fare errori.
2. Condividi fatti sorprendenti
 - Ci sono tanti neuroni nel cervello quanti sono le stelle nella Via Lattea: circa 100 miliardi.
 - Il cervello smette fisicamente di crescere intorno ai 18 anni, ma continua a cambiare per sempre.
 - Il cervello può produrre abbastanza elettricità per alimentare una lampadina!
 - Per natura, i nostri cervelli sono fatti per crescere e cambiare – così come tutto il corpo umano.
3. Costruisci un modello di cervello
 - Costruisci un modello base del cervello usando la plastilina (Play-Doh).
 - Crea un cappello a forma di cervello.
 - Realizza neuroni con pasta modellabile, perline, corde o fili.
4. Crea un poster sul cervello
 - Fai il poster “Posso far crescere il mio cervello” con queste domande:
 - Qual è la tua canzone preferita?
 - Qual è il tuo spuntino sano preferito?
 - Disegna o scrivi quale sport ti piace praticare!
 - Cosa ti fa ridere?
 - Cosa ti calma prima di addormentarti?
 - Nomina qualcosa di nuovo che vuoi imparare.

9 La neuroplasticità si riferisce alla capacità del cervello, che dura tutta la vita, di cambiare e riorganizzarsi in risposta alla stimolazione derivante dall'apprendimento e dall'esperienza

<https://www.physiopedia.com/Neuroplasticity#:~:text=Neuroplasticity%20refers%20to%20the%20lifelong,stimulation%20of%20learning%20and%20experience.>

10 Copyright © 2018 Big Life journal <https://biglifejournal.com>

5. Valorizzare gli errori

- Spiega che gli errori fanno crescere il cervello.
- Il cervello non cresce solo dal dare risposte corrette. Per continuare a rafforzare le vie neurali, dobbiamo continuare a metterci alla prova.
- Valorizza quando qualcuno commette un errore. Dai un cinque alto e di: "Cinque alto! Stai imparando!" oppure "Woohoo! Il tuo cervello sta crescendo!"

6. Brainstorming su come la neuroplasticità ha già funzionato

- Aiuta i tuoi figli oppure studenti a stilare una lista di attività che un tempo erano difficili e sono diventate molto più facili con la pratica.
- Tieni la lista in un luogo visibile.
- Quando i bambini sentono che qualcosa è troppo difficile, ricorda loro tutte le cose che una volta erano "troppo difficili" e ora sono diventate naturali.

7. Crea materiali visivi interattivi

- Fornisci molti pezzi di filo tagliato per rappresentare le connessioni tra i neuroni.
- Chiedi ai bambini cosa possono fare per migliorare in qualcosa.
- Ogni bambino che dà un suggerimento prende un pezzo di filo e lo lega a ciascuno dei bambini che tengono i neuroni.
- Dopo molti esempi, i bambini possono vedere quanto si sta ispessendo la collezione di fili.

Come creare un angolo Mentalità di Crescita a casa o in classe

1. Scegli uno spazio

- Trova uno spazio accogliente con abbastanza posto per il tuo studente/bambino per esplorare, stendersi, costruire e creare. Può essere un vero angolo, un'area scrivania o una piccola sezione di una stanza.
- Aggiungi un posto comodo per sedersi con cuscini, coperte o tappetini yoga.

2. Decora

- Scegli uno stile o un tema.
- Prendi pennarelli e carta e chiedi ai bambini/studenti di disegnare come vorrebbero che fosse l'angolo.
- Incoraggia i bambini/studenti a creare un vision board per ispirarsi e sognare in grande.
- Appendi o incornicia disegni, foto di amici e famiglia, e citazioni.

3. Includi musica e podcast

- Porta un dispositivo per ascoltare musica.
- Fornisci una lista di podcast e invita i bambini/studenti ad ascoltare musica o podcast mentre costruiscono qualcosa.

4. Seleziona libri sulla Mentalità di Crescita

- Raccogli una varietà di libri che insegnano la resilienza, a non arrendersi, a seguire i propri sogni e temi legati alla mentalità di crescita.
- Porta alcuni di questi libri a scuola.

5. Crea un cesto di attività e un kit per la Mentalità di Crescita

- Crea un cesto di attività che i bambini/studenti possono usare quando si trovano nel loro angolo della mentalità di crescita.
- Riempi il cesto con materiali come plastilina, blocchi, materiali riciclabili per invenzioni, materiali per l'arte.
- Incoraggia gli studenti a creare un Growth Mindset Kit, uno strumento progettato dagli studenti che aiuta gli apprendenti a sostenersi a vicenda trasformando le sfide in opportunità di crescita attraverso affermazioni, obiettivi e spunti di riflessione autoprodotti.

Mindfulness come tecnica per la Mentalità di Crescita

“La mindfulness significa prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e senza giudizio (Kabat-Zinn, 1994¹¹).”

“La mindfulness è un’attenzione ricettiva e consapevole agli eventi e alle esperienze presenti (Brown e Ryan, 2003¹²).”

Bishop et al. (2004¹³) descrivono la mindfulness come: “Un modello a due componenti: l'autoregolazione dell'attenzione in modo che venga mantenuta sull'esperienza immediata, e un'orientamento caratterizzato da curiosità, apertura e accettazione verso quell'esperienza.”

1. I nostri pensieri e la mindfulness:

La mindfulness e i nostri pensieri sono strettamente interconnessi. La mindfulness ci permette di osservare i nostri pensieri senza giudizio, creando uno spazio tra stimolo e risposta. Questa pratica ci aiuta a riconoscere che i pensieri sono eventi mentali – non fatti – e che non dobbiamo reagire automaticamente a essi.

11 Kabat-Zinn, J. (1994). *“Ovunque tu vada, eccoti lì: meditazione mindfulness nella vita quotidiana”* New York, NY: Hyperion.

12 Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *I benefici dell'essere presenti: la mindfulness e il suo ruolo nel benessere psicologico* *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

13 Bishop, S. R., et al. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.

Meditazione su Suoni e Pensieri (Adattato da Atalay, 2022, p.68¹⁴)

Obiettivo: Coltivare la consapevolezza sia dei suoni esterni che dei pensieri interni senza giudizio.

Istruzioni:

1. Siediti comodamente e chiudi gli occhi.
2. Sii consapevole del tuo corpo e della tua postura.
3. Senti il tuo corpo e le tue sensazioni.
4. Porta la tua attenzione al respiro e senti il tuo respiro.
5. Inizia notando i suoni intorno a te—vicini e lontani. Ascolta semplicemente, senza etichettare o analizzare.
6. Ora sposta l'attenzione verso l'interno e osserva i tuoi pensieri come se fossero nuvole che passano o suoni nella mente.
7. Alterna il tuo focus tra i suoni esterni e i pensieri interni per qualche minuto.
8. Quando sorge un pensiero, di silenziosamente: "Questo è un pensiero," poi torna delicatamente all'ascolto.
9. Mentre osservi i tuoi pensieri come nuvole che passano, porta l'attenzione al corpo e al respiro.
10. Dopo una respirazione profonda, quando sei pronto, apri gli occhi.

Domande di riflessione:

- Eri più consapevole dei suoni o dei pensieri?
- Come ti sei sentito nel osservare i pensieri invece di seguirli?

2. Le nostre Emozioni e la Mindfulness:

La mindfulness ci aiuta a diventare più consapevoli delle nostre emozioni senza reagire impulsivamente o giudicarci. Osservando i nostri sentimenti con apertura e accettazione, possiamo rispondere in modo più calmo e riflessivo. Questa pratica supporta l'equilibrio emotivo e la resilienza nella vita quotidiana.

Cosa sto pensando?	Cosa sento nel mio corpo?	Quale azione questo sentimento mi motiva a compiere?
«Non è giusto quello che sto passando.»	«Stringo i denti; le spalle sono tese»	«Voglio urlare e piangere.»

14 Atalay, Z. (2022). *Mindfulness: Conscious awareness* [Bilinçli farkındalık Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı]. İstanbul: İnkilap.

Calendario Momenti che Scorrono e Momenti che Non Scorrono (Adattato da Atalay, 2022, p. 9313)

Il calendario "Momenti che Scorrono e Momenti di stallo" è uno strumento riflessivo per monitorare le tue esperienze emotive quotidiane. Ti aiuta a notare quali momenti sono stati fluidi, gioiosi e sereni (che scorrono) e quali invece sono stati bloccati, tesi o spiacevoli (che non scorrono), favorendo la consapevolezza emotiva.

Giorno	Momenti che scorrono – Cosa ti ha fatto bene ?	Momenti che non scorrono – Cosa ti ha bloccato?
Lunedì	Una passeggiata tranquilla dopo pranzo	La frenesia mattutina e lo stress per il lavoro
Martedì	Risate con un amico	Sentirsi ignorato durante una riunione
Mercoledì	Dedicare del tempo per leggere un libro	Discussione con un collega
Giovedì	Pausa per un buon caffè durante la mattinata	Incubi notturni
Venerdì	Raggiungere un obiettivo che mi rende orgoglioso	Immerso nel traffico e subire ritardi nei spostamenti
Sabato	Cena serena in famiglia e momenti di condivisione	Sentirsi stanco ed irritabile al mattino
Domenica	Momento di serena meditazione immerso in un parco	Ansia per la settimana che sta per iniziare

3. Mindfulness e il Nostro Corpo:

La mindfulness con il corpo e il respiro consiste nel prestare attenzione con gentilezza alle sensazioni fisiche e al ritmo naturale del respiro, aiutandoti a rimanere ancorato al momento presente. Questa consapevolezza combinata favorisce il rilassamento, riduce lo stress e rafforza la connessione tra mente e corpo.

Esercizio di Body Scan (Adattato da Atalay, 2022, p. 11713)

Il body scan è una pratica di mindfulness in cui si porta lentamente l'attenzione a diverse parti del corpo, notando eventuali sensazioni senza dare un giudizio. Questo aiuta ad aumentare la consapevolezza delle sensazioni fisiche, a rilasciare tensioni e a coltivare il rilassamento in tutto il corpo.

2. Pensiero Critico

Alcuni, soprattutto nella tradizione filosofica, usano il termine "pensiero critico" per descrivere un tipo di riflessione focalizzata sull'analisi e la valutazione della comunicazione, delle informazioni e degli argomenti — principalmente attraverso la logica e il ragionamento — per valutarne la verità o validità (ad esempio, Browne & Keeley, 2011; Fisher & Scriven, 1997¹⁵). Il pensiero critico è una capacità cognitiva avanzata essenziale per affrontare l'incertezza, gestire la complessità e adattarsi al cambiamento.

Il pensiero critico comporta un'analisi autodiretta e abile delle informazioni, delle credenze o della conoscenza, con una continua ricostruzione del proprio modo di pensare¹⁶.

¹⁵ Heard J., Scoular, C., Duckworth, D., Ramalingam, D., & Teo, I. (2025). Critical thinking: Skill development framework. 2nd ed. Australian Council for Educational Research. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-752-6>

¹⁶ Paul, R. W., & Elder, L. (2002). Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal life. New Jersey: Financial Times Prentice Hall.

Il Consiglio Australiano per la Ricerca Educativa (ACER) ha sviluppato un Quadro per lo Sviluppo

delle Abilità di Pensiero Critico per supportare gli educatori nell'insegnamento e nella valutazione del pensiero critico. Il quadro di sviluppo delle abilità di pensiero critico dell'ACER comprende tre filoni, ciascuno dei quali contiene tre aspetti (vedi Immagine 3). Gli aspetti comprendono l'insieme di conoscenze, abilità e comprensione condivise dalle varie definizioni di pensiero critico

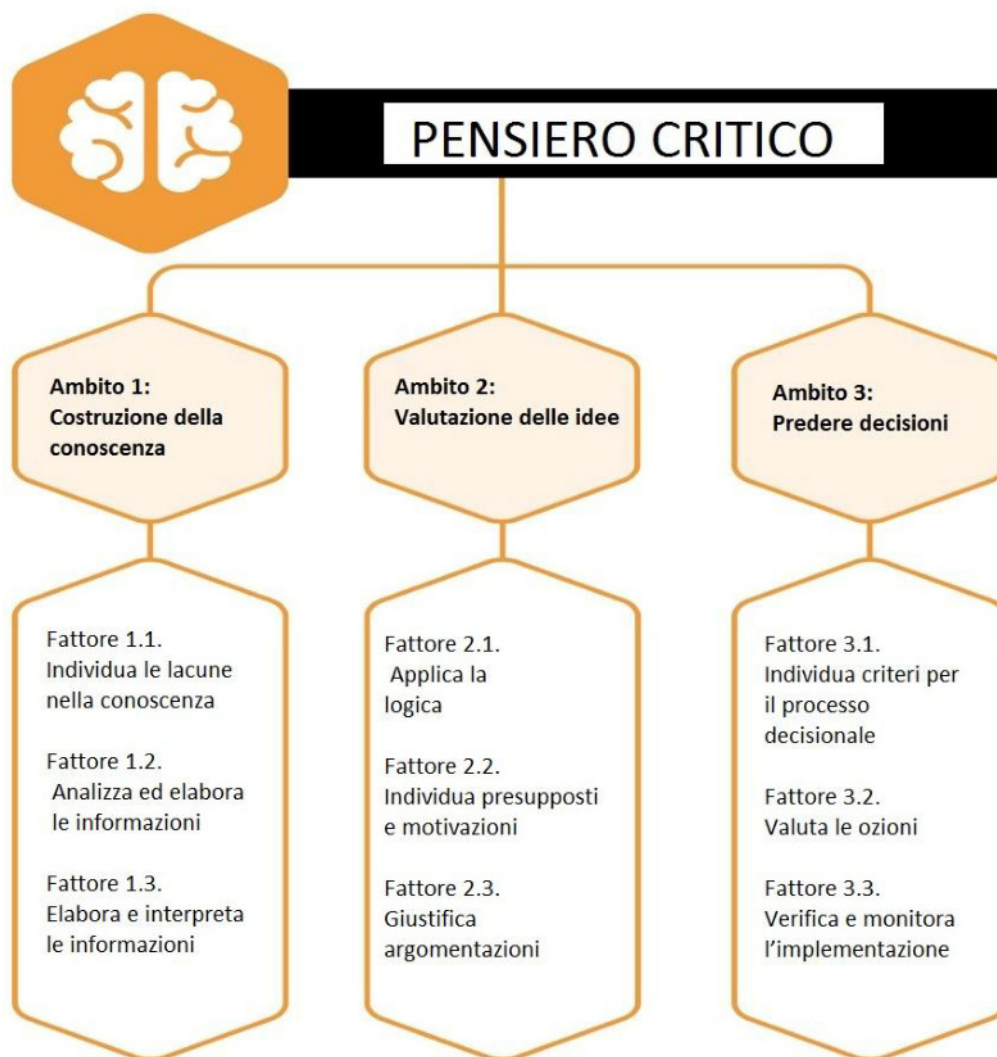


Immagine 3. Quadro per lo sviluppo delle abilità di pensiero critico dell'ACER

Il pensiero critico implica un'analisi autodiretta e abile delle informazioni, delle credenze o della conoscenza, con una continua ricostruzione del proprio modo di pensare, conoscenza dei metodi per valutare e produrre nuova conoscenza e strategie per risolvere problemi.

Presuppone la consapevolezza delle tendenze egocentriche e sociocentriche del pensiero umano che possono causare errori nella qualità del ragionamento, oltre alla disponibilità a valutare e analizzare criticamente le informazioni.

Attività educative sul pensiero critico¹⁷

1. **Chi sono:** È un'attività per gli studenti che consiste nell'osservare se stessi rispondendo a ciascuna delle seguenti domande:

1. Sono particolarmente bravo/a a _____
2. Sono un buon amico perché _____
3. Le persone possono fidarsi di me perché _____
4. Una delle cose migliori di me è _____
5. Sono divertente da frequentare quando _____
6. Aiuto la mia famiglia _____
7. Aiuto i miei amici _____
8. Aiuto la mia comunità _____
9. Cerco di rendere il mondo un posto migliore _____
10. Mi piaccio perché _____

Confronta le tue risposte con quelle di un compagno di classe per vedere in cosa le vostre opinioni sono simili e in cosa differiscono.

2. **Cambiare il mondo:** Oggi l'America affronta molti problemi. Alcuni di questi includono inquinamento, guerra, disastri, senzatetto e criminalità. Qual è, secondo te, il problema più grande che il nostro paese deve affrontare? Come lo risolveresti?

1. Il problema più grande nel mondo/nel tuo paese oggi è: _____
2. Come utilizzeresti i seguenti quattro mezzi — denaro, istruzione, altre persone e la tua immaginazione — per risolvere il problema? _____
Denaro: _____
Istruzione: _____
Altre persone: _____
La mia immaginazione: _____

3. Il mio eroe: Elenca le cinque persone che ammiri di più. Queste persone possono essere del passato o del presente. Confronta le tue risposte con quelle di un compagno di classe per vedere in cosa le vostre opinioni sono simili e in cosa differiscono.

Eroe 1. _____

Eroe 2. _____

Eroe 3. _____

Eroe 4. _____

Eroe 5. _____

Pensa a una caratteristica che tutte le persone che ammiri hanno in comune.
Scrivila qui sotto.

Ora, pensa a una qualità speciale che rende unica ciascuna di queste persone.
Scrivi una caratteristica diversa per ognuna di loro qui sotto.

Eroe 1. _____

Eroe 2. _____

Eroe 3. _____

Eroe 4. _____

4. Domande:stimolanti

Rispondi alle domande seguenti. Non esiste una risposta “giusta”. Confronta le tue risposte con quelle di un compagno di classe per vedere in cosa le vostre opinioni sono simili e in cosa differiscono.

1. Come sarebbe diversa la vita se il sole non tramontasse mai? _____
2. Come sarebbe diversa la vita se le persone potessero spostarsi solo a piedi? _____
3. Come sarebbe diversa la vita se fossi un insetto invece che un essere umano? _____
4. Come sarebbe diversa la vita se non ci fosse la gravità? _____
5. Come sarebbe diversa la vita se il cielo fosse verde? _____
6. Come sarebbe diversa la vita se gli Stati Uniti, l'Europa, l'Africa, la Cina, ecc., fossero tutti collegati e ci fosse un'unica massa terrestre? _____

3. Gestire l'apprendimento

Gestire l'apprendimento si riferisce alla capacità del discente di controllare e coordinare attivamente strategie cognitive, metacognitive e motivazionali per pianificare, organizzare, monitorare e valutare il proprio processo di apprendimento (Zimmerman, 2002¹⁸). Gestire il proprio apprendimento comprende un processo ciclico che coinvolge la definizione degli obiettivi, la pianificazione strategica, il monitoraggio dei progressi e la valutazione dei risultati — elementi chiave dell'apprendimento autorregolato che supportano l'apprendimento permanente e l'adattabilità (Boekaerts, 1999¹⁹).

Gestire il proprio apprendimento è un processo complesso che coinvolge consapevolezza di sé, motivazione, regolazione emotiva e pianificazione strategica. L'apprendimento autorregolato (Self-Regulated Learning, SRL) è definito come la capacità degli studenti di gestire attivamente il proprio apprendimento attraverso strategie metacognitive, motivazionali e comportamentali, come la definizione degli obiettivi, la pianificazione, l'auto-monitoraggio e l'auto-riflessione (Zimmerman, 2002). Questo coinvolgimento proattivo consente agli studenti di progettare cicli di apprendimento personalizzati — definendo obiettivi, selezionando strategie appropriate e valutando i progressi basandosi su evidenze. Lo sviluppo di tali abilità sostiene un'azione resiliente nell'apprendimento, soprattutto quando gli studenti affrontano pressioni o avversità (Commissione Europea, 2020²⁰).

La consapevolezza di sé come discente con interessi, motivazioni, desideri e obiettivi specifici, delle emozioni innescate dall'ambiente di apprendimento e della capacità di autoregolazione sotto minaccia o pressione, così come l'adozione di strategie metacognitive per monitorare l'apprendimento, sono considerate leve per potenziare la “resilient agency” nell'apprendimento. Adottare un atteggiamento di apprendimento permanente richiede lo sviluppo di abilità di autoregolazione. L'apprendimento autoregolato (vedi Immagine 4) coinvolge processi metacognitivi, motivazionali e comportamentali che vengono attivati personalmente per acquisire conoscenze e competenze, come la definizione degli obiettivi, la pianificazione, le strategie di apprendimento, l'auto-rinforzo, l'auto-registrazione e l'auto-istruzione.

Gli studenti che sanno gestire il proprio apprendimento sono coinvolti attivamente nel processo, progettando i propri cicli di apprendimento, cioè definendo obiettivi e strategie per raggiungerli, pianificando e gestendo le attività per implementare tali strategie, valutando i processi e i risultati

basandosi su evidenze di successo e riflettendo sul proprio processo di apprendimento¹⁵. I vantaggi di gestire il proprio apprendimento sono ampi e duraturi. Gli studenti autorregolati tendono a essere più motivati, sicuri e resilienti di fronte a sfide accademiche e personali. Sono più propensi ad adottare una mentalità di crescita, vedendo il fallimento come un'opportunità per migliorare piuttosto che come un segno di inadeguatezza (Dweck, 2006²¹). Questa mentalità alimenta la motivazione intrinseca — la spinta interiore a imparare per soddisfazione personale — invece di basarsi solo su ricompense esterne (Pintrich, 2004²²).

Nel contesto dell'apprendimento permanente, la capacità di gestire autonomamente l'apprendimento diventa particolarmente critica, poiché gli individui devono adattarsi continuamente a nuove richieste nel lavoro, nell'istruzione e nella società. Secondo la Commissione Europea (2020¹⁵), tali abilità sono centrali per lo sviluppo di individui resilienti e autonomi, capaci di prosperare in un mondo incerto e dinamico.

18 Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.

19 Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445–457.

20 *European Commission*. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (*Publications Office of the European Union, JRC120911*).

<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>

21 Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

22 Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>

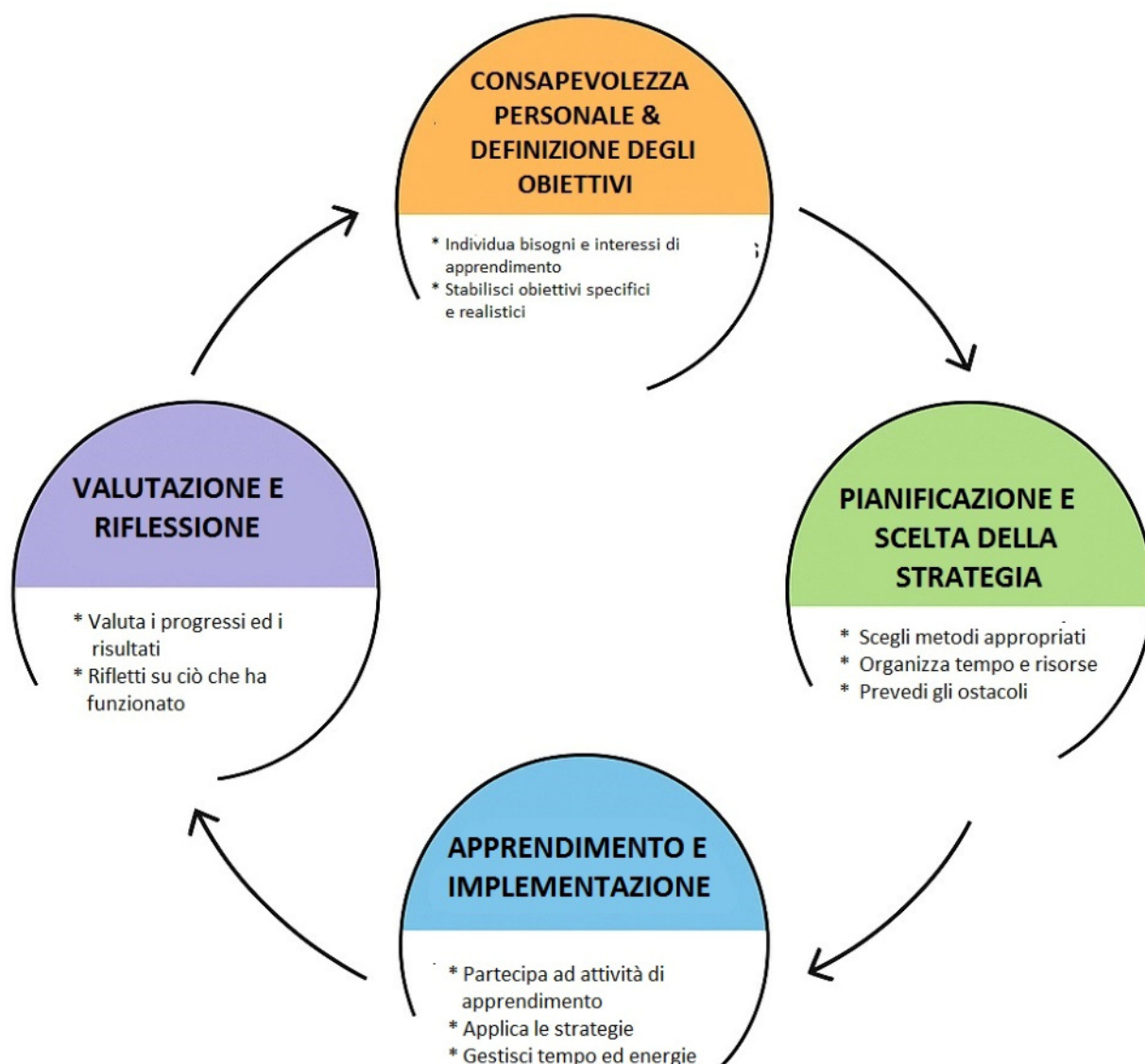


Immagine 4. Ciclo di Apprendimento Autoregolato (Adattato da ChatGPT, OpenAI, 2025).

Attività educative per gestire l'apprendimento

1. Diari per la definizione degli obiettivi

Obiettivo: Sviluppare abilità metacognitive e di pianificazione

Attività: All'inizio di ogni settimana, gli studenti scrivono 1–2 obiettivi di apprendimento accademici oppure personali. Delineano i passi per raggiungerli e rivedono i progressi il venerdì.

Ruolo dell'insegnante: Fornire frasi di partenza (es. "Voglio imparare ___ perché..."), e guidare le riflessioni a fine settimana.

Esempio A: Dopo una lezione di scienze sugli ecosistemi, gli studenti scrivono: “Il mio obiettivo è spiegare come l’energia scorre in una rete alimentare. Rivedrò gli appunti, disegnerò un diagramma e lo spiegherò a un amico entro giovedì.”

Esempio B: Uno studente fissa un obiettivo personale: “Voglio partecipare in classe almeno una volta al giorno questa settimana per acquisire fiducia.”

2. Strategia del pensiero ad alta voce (Think-Aloud)

Obiettivo: Insegnare strategie metacognitive per la risoluzione dei problemi

Attività: Mentre risolve un problema di matematica o legge un testo, l’insegnante verbalizza il proprio processo di pensiero (es. “Ora prevedo di cosa potrebbe trattare questo paragrafo...”). Gli studenti poi si mettono in coppia e provano a pensare ad alta voce durante un’attività.

Esempio A: Durante un’attività di lettura, l’insegnante dice ad alta voce: “Questa parola non mi è familiare—la scompongo in parti. Hmm, ‘foto-’ di solito significa luce. Forse è collegata alla luce.”

Esempio B: In matematica, l’insegnante modella: “Sono bloccato. Rileggo la domanda e evidenzio i numeri chiave. Cosa mi sta davvero chiedendo di risolvere?”

3. Menù di strategie di apprendimento

Obiettivo: Incoraggiare la responsabilità comportamentale

Attività: Creare un “menù” di strategie in classe (es. evidenziare, mappe mentali, usare flashcard). Gli studenti scelgono e provano strategie diverse ogni settimana, poi riflettono su quali funzionano meglio per loro.

Esempio A: Gli studenti scelgono una strategia visiva: disegnare una linea temporale per capire eventi storici durante un’unità di studi sociali.

Esempio B: Un altro studente usa la strategia dell’“auto-verifica”—crea flashcard per le parole di vocabolario, si mette alla prova a casa, poi riflette sulla precisione.

4. Riflessione con semaforo

Obiettivo: Promuovere l’auto-valutazione e la riflessione

Attività: Dopo un’attività o una lezione, gli studenti usano un codice colore:

- Rosso: Non ho capito
- Giallo: Più o meno capisco
- Verde: Ho capito completamente

Scrivono una frase che spiega la loro scelta e cosa faranno dopo.

Esempio A: Dopo una lezione sulle frazioni, gli studenti segnano  e scrivono: “Capisco come confrontare le frazioni, ma confondo ancora i denominatori. Ho bisogno di più pratica.”

Esempio B: Dopo un’attività di gruppo, uno studente segna e scrive: “Non ho capito il mio ruolo. La prossima volta farò domande prima di iniziare.”

5. Cerchi di coaching tra pari

Obiettivo: Favorire motivazione e auto-rinforzo

Attività: Piccoli gruppi si incontrano ogni due settimane per discutere obiettivi di apprendimento,

difficoltà e strategie. Si danno feedback e si supportano a vicenda. I ruoli di “coach” ruotano per responsabilizzare tutti gli studenti.

Esempio A: Uno studente condivide una strategia: “Ho provato a fare una striscia a fumetti per capire il ciclo dell’acqua. Mi ha aiutato a ricordare meglio.” Il gruppo decide di provarla.

Esempio B: Uno studente dice: “Continuo a prendere voti bassi nella comprensione del testo.” Un coach tra pari suggerisce: “Prova a riassumere ogni paragrafo prima di passare al successivo.”

Fonti e Riferimenti Scientifici

1. Atalay, Z. (2022). Mindfulness: Conscious awareness [Bilinçli farkındalık Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı]. İstanbul: Inkilap.
2. Big Life Journal. (2018). Big Life Journal. <https://biglifejournal.com>
3. Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445–457. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(99\)00014-2](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00014-2)
4. Bishop, S. R., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
5. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
6. Canan, S. (2018). Sınırları Aşmak [Transcending Limits: Understanding Human Potential through Science and Experience]. İstanbul: Tuti Kitap.
7. Cherry, K. (n.d.). Comfort zone: What it is and how to step outside of it. *PositivePsychology.com*. <https://positivepsychology.com/comfort-zone/>
8. European Commission. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (JRC120911). Publications Office of the European Union. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>
9. European Parliament, & Council of Europe. (2006). Recommendation of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning. *Official Journal of the European Union*. <https://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:en:PDF>
10. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
11. Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The new psychology of success* (Updated ed.). Robinson. (Original work published 2006)
12. Health Education England. (2022). Growth mindset: The basics. <https://kss.hee.nhs.uk/wp-content/uploads/sites/15/2022/08/Growth-Mindset-The-Basics.pdf>
13. Heard, J., Scoular, C., Duckworth, D., Ramalingam, D., & Teo, I. (2025). *Critical thinking: Skill development framework* (2nd ed.). Australian Council for Educational Research. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-752-6>
14. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
15. Paul, R. W., & Elder, L. (2002). *Critical thinking: Tools for taking charge of your professional and personal life*. Financial Times Prentice Hall.
16. Physiopedia. (n.d.). Neuroplasticity. <https://www.physiopedia.com/Neuroplasticity#:~:text=Neuroplasticity%20refs%20to%20the%20lifelong,stimulation%20of%20learning%20and%20experience>
17. Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>