

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Mindfulness questa sconosciuta” una serata per genitori e insegnanti

Gea Somazzi · Tuesday, February 11th, 2020

"Mindfulness questa sconosciuta", è la serata dedicata a genitori e insegnanti in programma per giovedì 27 febbraio allo Spazio Europa Giovani a Bollate.

L'iniziativa si terrà alle 17, nello Spazio Europa Giovani. *«Spesso i bambini e gli adolescenti faticano a rimanere concentrati a lungo durante le lezioni – affermano gli organizzatori – perdono empatia e calma o mostrano difficoltà a livello emotivo e nella regolazione del proprio comportamento, sia in classe che a casa. Atteggiamenti cui insegnanti e genitori, spesso, non sanno rispondere adeguatamente. Per questo si è sviluppata, negli ultimi anni, la pratica della mindfulness, che aiuta concretamente i bambini a orientare l'attenzione, l'empatia e la calma».*

La Mindfulness può favorire la capacità dei bambini nel fissare l'attenzione al momento che stanno vivendo, controllare le emozioni e gestire lo stress, aiutandoli a concentrarsi e a rilassarsi di più. *«Mindfulness significa consapevolezza, prestare attenzione ma in un modo particolare – spiegano gli organizzatori – con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante. In Europa sono già parecchie le istituzioni scolastiche che hanno inserito questa pratica tra le proprie attività formative».*

Per questioni di tipo organizzativo è necessaria l'iscrizione entro il 26 febbraio all'indirizzo email: europa@comune.bollate.mi.it



This entry was posted on Tuesday, February 11th, 2020 at 4:40 pm and is filed under [Eventi](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.