

UN PROGRAMMA PRATICO PER ELIMINARE LO STRESS PER MIGLIORARE LE CAPACITÀ E IL BENESSERE DI STUDENTI E INSEGNANTI



Risultati scolastici insoddisfacenti, dispersione scolastica, bullismo, difficoltà di inclusione sono alcuni dei problemi con i quali la scuola deve fare i conti. Per superarli, centinaia di scuole, dalle primarie alle università, hanno adottato il programma **"Scuola Senza Stress - Momento di quiete in classe"**. Sono scuole pubbliche e private, laiche e confessionali, collegi, orfanotrofi, centri di riabilitazione e accademie militari in molte nazioni.

Questi problemi sono causati o aggravati dallo stress, l'epidemia silenziosa del nostro tempo che non risparmia nemmeno la scuola, gli studenti e gli insegnanti. Oggi più che mai gli adolescenti sono sottoposti a stress: vivono in un mondo che cambia rapidamente, povero di punti di riferimento, con poche prospettive per il futuro; sono stressati dai ritmi della loro giornata, dagli impegni dello studio e dalle aspettative.

Quando lo stress è eccessivo può compromettere la salute fisica e mentale. Provoca insicurezza, ansia, depressione (nei casi più gravi può condurre al suicidio); compromette l'attenzione, la memoria, la capacità di apprendimento, i risultati scolastici; aggrava i disturbi dell'apprendimento; conduce al consumo di alcol e droghe; aumenta la dispersione scolastica, stimola la violenza e il bullismo. Cresce il numero di adolescenti che soffrono di disturbi caratteristici della terza età, come i disturbi del sonno e l'ipertensione. Lo stress riduce la capacità e la soddisfazione per il loro lavoro degli insegnanti e li pone a rischio di burnout.

Il programma **"Scuola Senza Stress - Momento di quiete in classe"** prevede un periodo di 10-15 minuti all'inizio e a fine lezioni⁽¹⁾, perché gli studenti pratichino in classe la **Meditazione Trascendentale**, una tecnica antistress semplice, naturale, non religiosa i cui numerosi benefici sono documentati dalla scienza.

¹ Gli studenti che non desiderano imparare la tecnica di Meditazione Trascendentale prenderanno parte al "momento di quiete in classe" rimanendo in silenzio o leggendo un libro.

VANTAGGI PER STUDENTI E INSEGNANTI

SVILUPPO DEL POTENZIALE MENTALE

- maggiore intelligenza e creatività
- attenzione e memoria
- chiarezza mentale
- facilità ad imparare
- capacità decisionale e organizzativa

SALUTE

- maggiore resistenza allo stress e alle malattie
- più energia
- miglioramento del sonno
- riduzione dei disturbi psicosomatici, di ipertensione e malattie cardiache

RIDUZIONE DEI TRATTI NEGATIVI

- ansia e depressione
- rabbia, aggressività, violenza
- disturbi dell'apprendimento
- sintomi dell'ADHD, sindrome da iperattività e mancanza di attenzione
- crescita dell'autostima

CLIMA SCOLASTICO POSITIVO

- prevenzione delle tossicodipendenze
- riduzione dei conflitti
- riduzione della violenza giovanile e del bullismo

La maturità dello studente e il successo nello studio dipendono dal funzionamento completo del cervello

Studi scientifici indicano che lo sviluppo delle capacità mentali, della maturità e del benessere è legato allo sviluppo completo del funzionamento del cervello. Lo speciale profondo riposo che si sperimenta durante la pratica della Meditazione Trascendentale scioglie lo stress accumulato e sviluppa un funzionamento cerebrale ordinato e completo, che permette all'individuo di esprimere sempre di più il suo potenziale mentale, che è molto più ampio di quanto normalmente riusciamo ad usare.

VANTAGGI PER GLI INSEGNANTI

- maggiore creatività e comunicazione
- rapporti interpersonali migliori
- più soddisfazione sul lavoro
- riduzione del rischio di burnout

Anche il legislatore con il decreto legislativo 81/2008 riconosce che il benessere psicofisico è un aspetto decisivo per la qualità dello svolgimento della propria attività lavorativa. L'insegnamento è una delle occupazioni a maggiore rischio di stress, che quando diventa eccessivo può compromettere sia il benessere personale che la capacità di svolgere le proprie mansioni. Riduce la capacità di comunicazione, provoca fatica, ansia, insoddisfazione e il desiderio di cambiare lavoro e può sfociare in una vera e propria malattia, il burnout, un logorio psicofisico ed emotivo causato dallo stress da lavoro.

La pratica della Meditazione Trascendentale aiuta l'insegnante a salvaguardare la propria salute e il benessere. Inoltre, come dimostra uno studio pubblicato sulla rivista di psicologia *International Journal of Developmental and Educational Psychology* N°1-Vol.1 2016, può influenzare positivamente l'esercizio della professione docente, perché aiuta la gestione dell'ansia nell'importante compito di trasmissione del sapere, di valutazione oggettiva e di ruolo-guida in classe. Insegnanti più sereni e capaci avranno alunni più sereni e preparati. Insieme creeranno un clima scolastico più adatto ai rapporti educativi



UN PROGRAMMA SOSTENUTO DELL'UNIONE EUROPEA

Il programma Momento di quiete in classe per la tecnica di Meditazione Trascendentale ha guadagnato la fiducia delle istituzioni. Dal gennaio del 2017, in Olanda, Portogallo e Svezia è in corso un progetto pilota della durata di due anni, co-finanziato dall'Unione Europea, che è interessata a valutare quanto la Meditazione Trascendentale praticata in classe può favorire l'inclusione sociale, la tolleranza e la non discriminazione, lo sviluppo personale e altri fattori che aiutino a prevenire la violenza e l'estremismo. Lo scopo è di trovare una soluzione che consenta di rafforzare, a livello nazionale ed Europeo, il ruolo fondamentale dell'Istruzione nel promuovere l'uguaglianza, la coesione sociale, il rispetto reciproco, i valori fondamentali della società.

Un secondo progetto, FRIENDS, finanziato nell'ambito del programma Erasmus+, iniziato nel 2018 in Italia, Inghilterra, Portogallo e Belgio Valuterà come la Meditazione Trascendentale promuove l'apprendimento inclusivo, come permette agli studenti di sviluppare il loro potenziale in modo da migliorare i risultati scolastici, e come sostiene gli insegnanti nel trattare con la diversità.

I PASSI PER INTRODURRE IL "MOMENTO DI QUIETE" IN UN ISTITUTO

L'introduzione del programma "Momento di quiete in classe" per migliorare la resa scolastica e ridurre lo stress degli studenti e degli insegnanti prevede una serie di passi che elenchiamo di seguito.

PRIMA FASE Rivolta agli insegnanti

Una volta approvata la disponibilità da parte della scuola ad applicare questo programma, il dirigente scolastico e alcuni docenti dell'istituto apprendono la tecnica di Meditazione Trascendentale e cominciano a praticarla regolarmente.

SECONDA FASE Rivolta agli studenti

PRESENTAZIONE AI GENITORI – Dopo un tempo sufficiente perché i docenti che meditano possano apprezzare i risultati della meditazione (uno o due mesi) l'istituto organizza un incontro con i genitori per informarli del programma e ottenere il permesso perché i figli imparino la Meditazione Trascendentale.

PRESENTAZIONE AGLI STUDENTI – I docenti dell'istituto e gli insegnanti di Meditazione Trascendentale spiegano cos'è la Meditazione Trascendentale e i benefici personali e per lo studio che essa procura.

IL CORSO – Gli studenti, a gruppi, imparano la Meditazione Trascendentale sotto la guida di insegnanti specializzati dell'Associazione Meditazione Trascendentale Maharishi. Il corso dura 4 giorni consecutivi. Il tempo richiesto è di circa 90 minuti al giorno. La struttura del primo giorno, in cui gli studenti imparano personalmente la tecnica, verrà decisa al momento della pianificazione del corso.

IL MOMENTO DI QUIETE IN CLASSE – Una volta imparata la tecnica, ogni giorno all'inizio della prima ora di lezione e all'inizio dell'ultima ora gli studenti sotto il controllo del loro insegnante praticano insieme la Meditazione Trascendentale per 10 o 15 minuti. Il tempo verrà stabilito al momento del corso.

VERIFICHE SUCCESSIVE DELLA TECNICA – Seguiranno incontri individuali e di gruppo con gli insegnanti di Meditazione Trascendentale, per verificare che sia praticata correttamente, in modo da renderla più facile ed efficace. È previsto un incontro a settimana per i primi due mesi, successivamente uno al mese.

NUMERO DI PARTECIPANTI AL PROGETTO – Perché il programma possa iniziare è richiesta la partecipazione di un minimo di 100 studenti che apprendano contestualmente la Meditazione Trascendentale. Per apprezzare meglio i risultati del progetto è meglio prevedere un numero maggiore di partecipanti.

I genitori degli studenti che partecipano al progetto "Scuola senza stress", stesso e altri insegnanti che desiderano imparare la Meditazione Trascendentale avranno la possibilità di farlo.

GLI STUDENTI PARLANO DELLA LORO ESPERIENZA CON LA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

- La meditazione mi aiuta quando sono stressata, mi rilassa e affronto meglio la giornata.
- Sono più tranquillo, riesco a stare più attento durante le lezioni, ho pensieri molto più chiari e imparo dopo aver letto poche volte
- Mi piace molto la meditazione, mi sento più tranquilla e serena con me stessa.
- Sono più sveglia meno assonnata.
- Mi sento pieno di energia dopo la meditazione.
- Dormo molto bene e non faccio più brutti sogni.
- Mi comporto meglio.



**Meditazione
Trascendentale**

AMTM Associazione Meditazione Trascendentale Maharishi
Voc. Pianatonda 117 - 05023 Baschi (TR)
segreteria@mvu.it www.meditazionetrascendentale.it



FONDAZIONE
MAHARISHI

Via Pastrengo, 14 - 20159 MILANO
scuolasenzastress@fondazionemaharishi.org
www.fondazionemaharishi.org