



I.I.S. VITTORIO VENETO
SALVEMINI
LATINA



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "VITTORIO VENETO - SALVEMINI"

Viale Mazzini, 4 - 04100 Latina

Cod. Mecc. LTIS027001 Cod. Fisc.91165890590-Tel. (0773) 484391 - 690216 - 661083

Sito Web: www.vittoriovenetosalvemini.edu.it - e-mail: LTIS027001@ISTRUZIONE.IT

p.e.c.: LTIS027001@PEC.ISTRUZIONE.IT

Prot. n. vedi segnatura

Latina, 10/12/2024

Circ. n.205

Ai genitori/tutori/affidatari

Agli/Alle studenti/ studentesse

Ai/Alle docenti

Al DSGA

Atti

Oggetto: Avvio di incontri di mindfulness individuali o di gruppo a. s. 2024-2025

La mindfulness è una forma di meditazione che focalizza l'attenzione sul momento presente coltivando un atteggiamento non giudicante, centrata sulla consapevolezza dell'esperienza personale presente.

In altri termini, la pratica mindfulness vede come suo obiettivo principale il raggiungimento di un grado di consapevolezza massima dei propri processi interni del qui ed ora, attraverso il quale il ragazzo dovrebbe raggiungere uno stato di benessere.

Il ragazzo dovrebbe inoltre riuscire a controllare e contenere emozioni, sensazioni e pensieri negativi che possono generare molto spesso sofferenza e disagio emotivo, attraverso l'acquisizione di una nuova e più sana visione della realtà, di sé stesso e dell'altro, considerando i propri pensieri, le proprie emozioni, - in particolare quelli negative- per quello che sono realmente, ovvero prodotti della propria mente che in quanto tali possono essere gestiti.

Ai fini di evitare fraintendimenti in merito, è opportuno precisare che la mindfulness:

NON è una forma di trance o ipnosi, bensì una tecnica di rilassamento che richiede la presenza lucida del ragazzo

NON è una esperienza "mistica" o religiosa, ma una tecnica di competenza prettamente di uno psicologo

NON è un modo per sfuggire ai problemi della realtà, al contrario la mindfulness viene praticata per comprendere e analizzare la realtà nel momento presente e in modo non giudicante

NON è una psicoterapia, ma è da considerarsi una “strategia d’intervento” che se necessario può essere praticata per il benessere psicologico ed emotivo del ragazzo.

Gli interessati potranno partecipare agli incontri, previo appuntamento, scrivendo alla e-mail matarossi@vittoriovenetosalvemini.edu.it. Detti incontri si terranno durante l’orario scolastico singolarmente o in piccoli gruppi da tre/quattro ragazzi, della durata di circa 30min.

Dott.ssa ROSSI MARTA

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
PROF.SSA ALESSANDRA MORAZZANO
*documento firmato digitalmente ai sensi del c.d.
Codice dell’Amministrazione Digitale e normativa connessa*