



Erasmus KA-121

Corso di formazione docenti

Prof.ssa Francesca Gaspari
Disegno e storia dell'arte

Europass Teacher Academy

22/26 luglio 2024

Barcellona

Bring Mindfulness to Your Class with Practical Activities and Museum

Visita



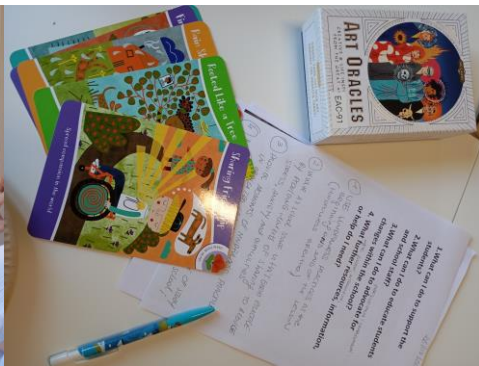
Struttura del corso

Durante la settimana di corso presso Europass Teacher Academy a Barcellona ho avuto l'opportunità di conoscere e sperimentare un nuovo approccio allo studio delle opere d'arte attraverso diverse modalità didattiche.

In un primo momento, in classe, tramite lezioni frontali e visione di video ho scoperto in cosa consiste la **pratica mindfulness**, mi sono state fornite informazioni sulla nascita, la storia e alcuni esempi pratici. Abbiamo svolto alcune attività pratiche legate al mondo dell'arte ed alle emozioni.

Successivamente sono state organizzate due giornate fuori dalla classe dove ho potuto sperimentare diverse pratiche mindfulness all'interno di alcuni musei di Barcellona, lavorando in gruppo.

A conclusione del corso durante l'ultima lezione in classe, lavorando in piccoli gruppi, abbiamo discusso insieme sulla possibilità di introdurre un approccio maggiormente consapevole non solo per i ragazzi ma anche per tutti coloro che si trovano all'interno delle scuole. Sono emerse alcune idee riguardanti progetti artistici consapevoli.





Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:30-11:00	Welcome! Introduction to the course, the school and the external week activities.	Discovering the power of art observation: self-awareness and creativity.	Promoting a healthy mind: mindfulness, and creativity. Visiting the Miró Foundation (Outdoor)	Mindfulness at the Museum (MNAC): Outdoor day	Mindfulness and Art Observation in the Classroom: useful tools and resources for kids and teens.	Cultural activities
11:00-11:15	Break	Break	Break	Break	Break	
11:15-12:45	Presentations of the participants' schools and cultural exchange	The Art Museum as a dynamic learning environment and Mindfulness programs overview	Promoting a healthy mind: mindfulness, and creativity. Visiting the Miró Foundation (Outdoor)	Practical mindfulness session in a local Art Museum (MNAC).	Designing an action plan for your school; Presenting your project.	
12:45-13:00	Break	Break	Break	Break	Break	
13:00-14:30	Identification of needs and goals. Mindfulness and Arts Introduction in Education.	Awareness and focused attention practices. Mindfulness and creativity benefits	Promoting a healthy mind: mindfulness, and creativity. Visiting the Miró Foundation (Outdoor)	Getting inspiration from the art collection: start designing an activity for your students.	Round up of abilities acquired. Awarding of the course Certificate of Attendance.	

Further information about the cultural activities are available on each location webpage.

Teacher Trainer: Sònia Sola Gil

 teacheracademy.eu

 info@teachertraining.eu

Perchè utilizzare pratiche Mindfulness?

Un numero sempre crescente di scuole in tutta Europa riconosce i vantaggi di integrare pratiche di consapevolezza su concentrazione e rilassamento nei loro programmi educativi.

Diversi studi hanno dimostrato che praticare la consapevolezza aumenta la propria resilienza alle sfide e riduce lo stress e l'ansia. Inoltre, previene i comportamenti aggressivi e il bullismo, aumentando la concentrazione e migliorando il rendimento scolastico degli studenti di tutte le età e livelli.

Il corso mi ha fatto capire come rendere la Mindfulness più attraente in ambito scolastico proponendo la sua pratica nel contesto dell'osservazione dell'arte, sia in classe che durante visite nei musei.

“Mindfulness is both knowing where our mind is from moment to moment and directing our attention in skillful ways”.

Christopher K. Germer



La consapevolezza è la pratica di prestare attenzione, che aiuta a vivere il momento presente.

Mindfulness è una pratica di stile di vita basato sulla consapevolezza e sulla calma che ci permette di vivere pienamente il presente momento.



Come praticare la consapevolezza?

La pratica formale richiede di trovare del tempo durante il giorno per prestare attenzione al respiro, ai sensi, alle emozioni e suoni.

La pratica informale consiste nel prestare attenzione durante tutta la giornata ad attività che normalmente verrebbero svolte con il pilota automatico (mangiare, camminare, fare la doccia, lavare i piatti, guidare, fare faccende/lavoro)

Creare arte (pittura, disegno, journaling, fotografia...) è un tipo di meditazione, comporta un uso attivo di corpo e sensi, aumenta la consapevolezza, espressione e accettazione dei sentimenti e pensieri senza giudizio e attiva/rilassa il corpo e la mente.

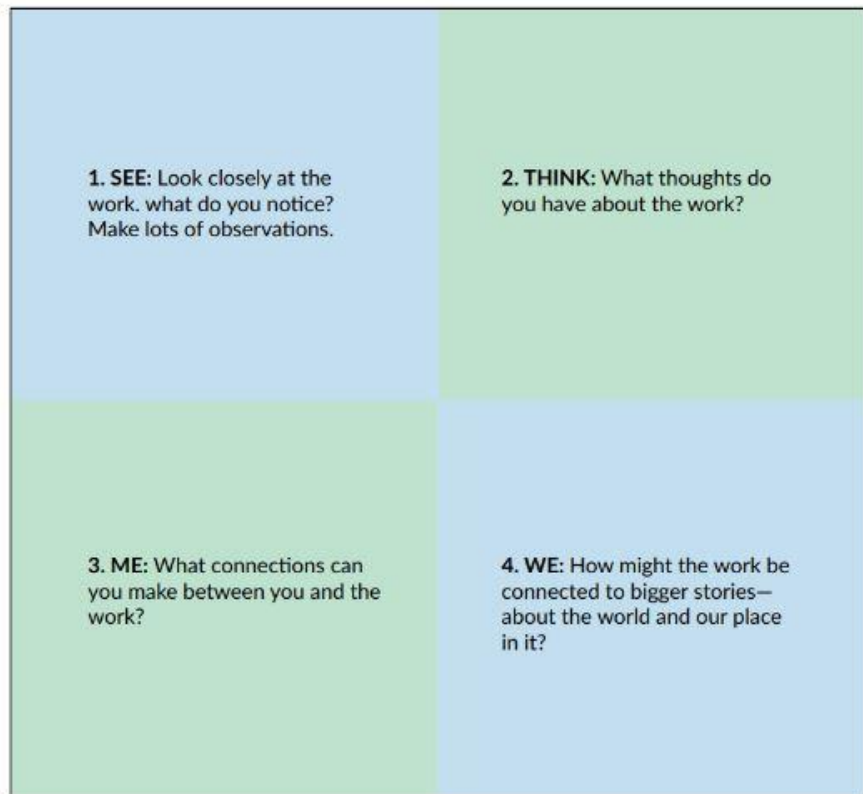
See, Think, Me, We

A routine for connecting to the bigger picture.

Esempio di attività
in classe o nel museo

Attività collaborativa

- I partecipanti lavorano in gruppi di 3 o 4.
- Il formatore espone le domande una per una, dando alle squadre qualche minuto per discutere e scrivere le loro risposte.



VISUAL THINKING STRATEGIES

Esempio di Attività nei musei:

- Viene scelto un dipinto e SENZA che i partecipanti vedano il titolo, lo osservano per un paio di minuti. Tutti devono vedere l'immagine correttamente. Se il gruppo è numeroso si può fornire loro un'immagine stampata del dipinto.
- Vengono poste tre domande:
 1. Cosa sta succedendo nella foto?
 2. Cosa vedi nella foto che ti fa dire questo?
 3. Cos'altro?

Dopo ogni domanda viene facilitata una conversazione. Devi sempre rendere più semplice la discussione per loro e fare riferimento a elementi visivi specifici (ad esempio, "È triste" ... "Cosa vedi nella foto che te lo fa dire")

Devi sempre facilitare la conversazione e muoverti di fronte all'immagine per indicare i diversi elementi visivi e per mantenere attiva l'attenzione dei partecipanti.

- Quindi viene effettuata una chiusura creativa/dinamica
 - Che titolo daresti al dipinto?
 - Immagina una conversazione che stanno avendo e recita davanti agli altri (divideteli in gruppi)
 - Se fosse un film, quale sarebbe la scena seguente?
 - Che musica suoneresti in questa scena?
 - Se tu fossi lì, che personaggio saresti?
- In conclusione fare riferimento al reale titolo dell'opera e fornire una piccola introduzione sull'opera.



Idee per progetti consapevoli

- Arte riciclata: avvia un progetto di arte riciclata in cui gli studenti raccolgono materiali di scarto e li trasformano in opere d'arte.
- Organizzare mostre scolastiche per sensibilizzare sull'importanza del riciclaggio.
- Meditazione e arte: integra sessioni di meditazione prima delle lezioni d'arte per migliorare la creatività e la consapevolezza. Gli studenti possono creare pezzi che riflettono i loro stati d'animo e il loro legame con la natura.
- Installazioni ambientali: organizzare installazioni artistiche su temi ambientali come il cambiamento climatico, l'inquinamento e la biodiversità. Coinvolgere gli studenti nella ricerca e nella realizzazione di queste opere.
- Workshop tematici: organizzare workshop su argomenti specifici come il risparmio energetico, la gestione dei rifiuti e la conservazione dell'acqua. Utilizza tecniche artistiche per esplorare questi temi in modo creativo e coinvolgente.

Spunti per attività di divulgazione

- Mostre pubbliche: organizzare mostre pubbliche delle opere d'arte degli studenti in luoghi come biblioteche, centri comunitari e parchi. Accompagnare le opere con informazioni sui temi della sostenibilità rappresentati.
- Social Media: crea pagine di social media dedicate per condividere i progetti degli studenti, con foto, video e spiegazioni. Incoraggia gli studenti a scrivere post e a interagire con il pubblico per diffondere consapevolezza.
- Workshop nelle scuole: organizzare workshop in altre scuole per condividere consapevolezza e pratiche artistiche sostenibili. Gli studenti possono diventare facilitatori e insegnare agli altri ciò che hanno imparato.
- Pubblicazioni: scrivere articoli sui progetti per giornali scolastici, riviste locali e blog online, spiegandone l'impatto e i benefici educativi.



Prof.ssa Francesca Gaspari

