



FACCIAMO  
**RENT**

Progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ai sensi dell'Avv.2/2023 per il finanziamento di iniziative e progetti di rilevanza nazionale -art. 72 del d. lgs 3 luglio 2017 n.117 e s.m.i. - anno 2023.

# Mindfulness

La Mindfulness è una pratica meditativa che aiuta a concentrarsi sul momento presente, orientando l'attenzione sia verso i pensieri ed emozioni interni che verso le esperienze esterne.



# Origini

- La Mindfulness prende le sue origini dalla meditazione buddhista e si è diffusa in occidente a partire dagli anni '70.
- Nel tempo, la Mindfulness si è estesa in molteplici contesti, grazie anche al contributo del medico Jon Kabat-Zinn.



# La mancanza di consapevolezza

- Nella vita di tutti i giorni, spesso si ha una tendenza ad agire in modo automatico e abitudinario. Ciò può comportare la percezione di una mancanza di controllo sul proprio comportamento.
- La percezione dell'assenza di consapevolezza e di controllo può essere data dalla tendenza del pensiero a focalizzarsi su aspetti del passato o su preoccupazioni per il futuro.

# Mindfulness

- La mancanza di consapevolezza può generare un forte senso di frustrazione, influenzando negativamente il comportamento.
- Attraverso la pratica costante della Mindfulness, è possibile giungere ad un maggiore stato di consapevolezza, vivere nel momento presente e sentirsi pienamente coscienti di sé.

# Mindfulness

La Mindfulness, inoltre, favorisce l'accettazione di sé e degli avvenimenti della vita, annullando ogni forma di giudizio.



# La Mindfulness agisce su diversi livelli:

## SENSORIALE

Aumenta la consapevolezza  
delle sensazioni corporee

## COGNITIVO

Migliora la capacità di orientare  
l'attenzione

## EMOTIVO

Si sviluppa un atteggiamento  
di gentilezza verso se stessi e  
verso gli elementi presenti nel  
“qui ed ora”

# Il nostro Progetto



Il progetto “Facciamo Rete” nasce con l’obiettivo di prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo nelle scuole.



Il progetto propone un percorso educativo basato su attività esperienziali. Tra queste, si ritiene che la Mindfulness possa aiutare i ragazzi nella gestione della frustrazione, dei conflitti e di eventuali atteggiamenti aggressivi, che potrebbero sfociare in atti di bullismo.

Il progetto è rivolto agli studenti tra gli 8 e i 16 anni e prevede una collaborazione con gli istituti scolastici e i centri di aggregazione giovanile di 20 regioni italiane.

# **Benefici della Mindfulness nella prevenzione del bullismo**

Aumenta il benessere fisico e mentale

Riduce la tendenza ad agire secondo schemi automatici

Permette di migliorare l'espressività emotiva

Promuove lo sviluppo della compassione e l'annullamento del giudizio

Migliora l'umore riducendo lo stress e la tendenza alla ruminazione



FACCIAMO  
**RENT**

Progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ai sensi dell'Avv.2/2023 per il finanziamento di iniziative e progetti di rilevanza nazionale -art. 72 del d. lgs 3 luglio 2017 n.117 e s.m.i. - anno 2023.