

## **Il Totem di “5 minuti, Io Medito!” di MSF al Liceo Agnesi di Merate: tecnologia al servizio del benessere mentale.**

Presso il Liceo M.G.Agnesi di Merate, è stata installata la prima postazione mobile “TOTEM” per la pratica del Metodo “5 Minuti, Io Medito” di respirazione attiva e meditazione. Questa iniziativa nasce in seno alla campagna di prevenzione per il benessere mentale, in collaborazione con Manos Sin Fronteras aps, (associazione di promozione sociale iscritta al RUNTS).

La postazione, collocata in un’area dedicata al benessere mentale, è composta da una colonnina Totem, munita di tablet e cuffie audio con la quale i ragazzi possono accedere per praticare l’esercizio “5 Minuti, Io Medito” in modo immersivo (collegandosi fino a sei studenti per volta). Si tratta della prima postazione mobile di meditazione in una scuola italiana!

La finalità del Totem, oltre a quella di sostenere il benessere mentale, è quella di sostenere i benefici sulla salute mentale derivanti dalla pratica del Metodo, e una opportunità di fare sperimentazione all’interno della scuola da parte di docenti e studenti. Rappresenta inoltre un valido rinforzo della pratica appresa dai ragazzi durante la formazione svolta in classe.

L’iniziativa è partita da una docente di Scienze motorie del liceo che, lo scorso anno, in sinergia con i docenti di Dipartimento e con la psicologa della scuola, decidono di erogare il progetto durante l’ora di materia, alla presenza dei docenti delle classi interessate e i formatori dell’Associazione MSF, a tutte le classi del triennio (620 studenti). Approvato e sostenuto dalla Dirigente Scolastica, Dott.Sabrina Scola, la formazione ha dispensato conoscenza e pratica di una metodologia abbinata di **respirazione e distensione mentale**, “**5Minuti, Io Medito**”, applicabile sia in ambito sportivo sia scolastico e/o personale.

Il metodo si colloca fra gli strumenti indirizzati ai ragazzi per attingere alle proprie risorse interiori, gestire l’ansia delle aspettative scolastiche e personali, nonché prevenire e contrastare il segnalato aumento di disturbi comportamentali, la recrudescenza di comportamenti autolesivi e suicidari. E proprio il feedback con i ragazzi è uno dei momenti focali della formazione: gli studenti condividono a voce sensazioni ed effetti dell’esperienza, raccolti poi anche in un questionario anonimo somministrato in classe prima della formazione e ripetuto almeno a un mese dalla stessa. Significativi gli esiti del questionario, da parte di una buona percentuale di ragazzi che lo hanno praticato con costanza, che individuano i principali effetti in maggior rilassamento e calma, più concentrazione, memoria e apertura agli altri, miglioramento del sonno e calo della rabbia, aggressività e ansia.

L’attività è stata estesa anche agli insegnanti che hanno partecipato ad una formazione specifica per apprendere e far praticare il metodo, determinando così una possibile efficace collaborazione all’interno delle classi.

Il progetto è stato inoltre accolto e seguito positivamente anche dalla psicologa della scuola, Dott.ssa Beatrice Curti, che lo ha anche proposto, in collaborazione con i formatori di Manos sin Fronteras in un progetto di formazione docenti e in un’attività pomeridiana fatta con un piccolo gruppo di ragazzi, rivolta ad implementare le strategie per la gestione dell’ansia da prestazione.

Alla luce dei risultati emersi nell’anno scolastico 2022-23, il nuovo anno 2023-24 ha accolto la divulgazione del metodo “5 Minuti, Io Medito” nel progetto di Accoglienza per le classi prime e, a tutt’oggi la campagna di MSF, in collaborazione di formatori/volontari e docenti, è proseguita completando la formazione, che ha raggiunto 1100 studenti e 30 docenti con il metodo esclusivo di respirazione consapevole e distensione mentale. L’applicazione del Metodo determina quindi una opportunità per i docenti di avere un valido strumento per gestire le ansie degli alunni più emotivi prima di un’interrogazione o verifica. E per gli studenti è un’occasione per usufruire di momenti di raccoglimento e rigenerazione della mente!

La campagna è nata nel 2013 con lo slogan “Quando tu sei in pace, il mondo è in pace” grazie all’impulso di LJ, la fondatrice di Manos Sin Fronteras, ed è oggi diffusa internazionalmente, tramite l’azione di centinaia di volontari appositamente formati e a un’app dedicata, che ha finora registrato, con supervisore notarile, 28 milioni di minuti meditati.

Di certo progetti formativi come questo, possono realizzarsi non solo grazie alla tecnologia al servizio del benessere mentale, come il Totem di “5 Minuti, Io Medito”, ma soprattutto all’apertura di una scuola al passo con la realtà dei nostri tempi, come il Liceo Agnesi.