****

**COME FAVORIRE IL BENESSERE EMOZIONALE E LA GESTIONE DELLA CLASSE.**

**(Esperienze con bambini e adolescenti)**

A cura di Maria Grazia Pedrini e Sara Bertoneri

**BIBLIOGRAFIA**

**-** A. VIGILANTE, A scuola con la Mindfulness -Riflessioni ed esercizi per portare l’Educazione Basata sulla Consapevolezza nella scuola italiana-, Ed. Terra Nuova, Firenze, 2017

**-** C. WILLARD, Mindfulness per bambini e adolescenti- Esercizi e pratiche per educare alla presenza mentale e acquisire serenità-, Ed. Terra Nuova, Firenze, 2017

**-** M. B. TORO, Crescere con la Mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione, Ed. Le Comete Franco Angeli, Milano, 2016

**-** THICH NHAT HANH, Semi di felicità- Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini-, Ed. Terra Nuova, Firenze, 2012

**-** T.N. HANH, Discorsi ai bambini e al bambino interiore, Ed. Ubaldini, Roma, 2002

**-** S. K. GREENLAND, Io e te su una nuvoletta - 60 giochi per insegnare calma e concentrazione ai bambini con la Mindfulness-, Ed. Vallardi, Milano, 2018

**-** D. VIOLA, Oggi sono nuvola, domani arcobaleno- Mindfulness per bambini dai 7 ai 12 anni, con esercizi e giochi per crescere più sereni e sicuri di sé- Ed. Il Punto d’Incontro, Vicenza, 2018

**-** E. SNEL, Calmo e attento come una ranocchia (con un CD di meditazioni guidate), Ed. RED, Milano, 2016

**-** M. MONTI, Bambini calmi e felici (tecniche di meditazione per bambini e adulti per gestire l’ansia e lo stress), Ed. EIFIS, Ravenna, 2018

**-** K. WILLEY, Respira insieme all’orso. (Calma, concentrazione ed energia positiva. 30 momenti di Mindfulness per bambini), Ed. Il Castoro, Milano, 2018

**-** B. BERTETTI, Adolescenti consapevoli. La Mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita (Con contenuto digitale per accesso online), Ed. Franco Angeli, Milano, 2018

- L. HAYES, J. CIARROCHI, Adolescenti in crescita. - L’ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali-, Ed. Franco Angeli, Milano, 2017

- A. MONTANO, S. VILLANI, Programma Mindfulness “Il fiore dentro”-Per insegnare ai bambini a gestire lo stress ed essere più felici-, Ed. Erickson

- C. WILLARD, Mindfulness for Teen Anxiety (in lingua inglese ma molto valido)

**-** R.A. BIGI FALCINELLI & M. PILERI, Io respiro, tu respiri, noi ci ispiriamo. (Note di meditazione e di didattica per bambini e adolescenti), Ed. Appunti di Viaggio, Roma, 1999

**-** M. MURDOCK, L’immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti. (Esercizi e tecniche per l’apprendimento, la creatività e il rilassamento). Ed. Astrolabio, Roma, 1989

**-** D. GOLEMAN, P. SENGE, A scuola di futuro- Manifesto per una nuova educazione-, Ed. Rizzoli ETAS, Milano, 2016

**-** J. KABAT-ZINN, La Mindfulness è per tutti, Ed. Corbaccio, Milano, 2019

**-** J. KABAT-ZINN, Vivere momento per momento, Ed. TEA, Milano, 2019

- J. KABAT-ZINN, Dovunque tu vada ci sei già - In cammino verso la consapevolezza - , Ed. Corbaccio, Milano, 1997

- J. KABAT-ZINN, Risveglio. Praticare la Mindfulness nella vita quotidiana, Ed. Corbaccio, Milano, 2019

- A. FREY, A. TOTTON, Il momento è ora - Piccole attività e semplici esercizi per vincere lo stress ed essere più felici giorno dopo giorno, Ed. BUR, Milano, 2017

**-** T. N. HANH e K. WEARE, Insegnanti felici cambiano il mondo, Ed. Terra Nuova, Firenze, 2018

**-** G. MAGRO, Educarsi per educare - Come riuscire ad essere un genitore/educatore sensibile, responsabile e lungimirante…nonostante tutto-, Ed. Franco Angeli/Le Comete, Milano, 2009

**-** D. J. SIEGEL, Mindfulness e cervello, Ed. Raffaello Cortina, Milano, 2009

**-** P. D. MACLEAN, Evoluzione del cervello e comportamento umano, Ed. Einaudi, Torino, 1984

**-** C. PERT, Molecole di emozioni - Perché sentiamo quel che sentiamo - Ed. TEA, Milano, 2016

**-** A. DAMASIO, F. MACALUSO, L’errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano, Ed. Adelphi, Milano, 1995

**-** J. G. GEAKE, Il cervello a scuola-Neuroscienze e educazione tra verità e falsi miti-, Ed. Erickson, Trento, 2016

**SITOGRAFIA**

**-** Per approfondimenti sul **PROGETTO GAIA** (programma di Educazione alla Consapevolezza Globale di Sé, degli Altri e del Pianeta), si suggerisce di visionare il sito:

<https://www.progettogaia.eu>

**-** Per informazioni sulla **GESTIONE DELLA CLASSE**:

<https://www.irsef.it>

<https://eliminareilcaos.com>

**-** Per visionare il filmato **RESPIRARE MINDFULNESS: I BAMBINI CI SPIEGANO COME FARLO**

 **(con traduzione)**

<https://www.youtube.com>

**-** Per controllare e gestire il livello di rumore in classe è possibile utilizzare il **FONOMETRO:**

 scaricabile con l’App. free **NOISE METER & TIMER FOR KIDS,** da Play Store

(esistono varie versioni, anche per adolescenti);

da prendere in considerazione e ideale per la scuola anche la **YACKER TRACKER NOISE LEVEL** **MONITOR DETECTOR** (strumento simile a un semaforo LED che segnala i livelli di rumore), acquistabile online.