

“Leggere meglio...in equilibrio”

Area tematica: Leggere che piacere!

DESCRIZIONE DELLA PROPOSTA

La presente proposta risponde al **bisogno di giovani studenti di consolidare la pratica della lettura attraverso esperienze piacevoli e coinvolgenti che facilitino l'emergere di capacità di regolazione di quei processi cognitivo-emotivi** – attentivi, di regolazione dei livelli di arousal, di selezione e inibizione delle informazioni – **implicati nella lettura stessa.**

Leggere in uno stato psicofisico di 'equilibrio omeostatico' facilita il raggiungimento del livello di attivazione cognitiva ottimale alla buona comprensione del testo scritto e coadiuva e sostiene i processi emotivi e affettivi in grado di aumentare i livelli di piacere e di motivazione connessi all'esperienza stessa del leggere.

Sebbene in via di sviluppo l'integrazione corpo-mente costituisca un processo tendenzialmente più accessibile che negli adulti – per via della predominanza nel funzionamento del bambino e del ragazzo di una dimensione prevalentemente concreta, preverbale, corporeo-implicita piuttosto che di operazioni prevalentemente cognitivo-riflessive, di mentalizzazione, di astrazione – è auspicabile che tale integrazione venga promossa e consolidata da parte degli adulti educatori, soprattutto nel procedere della maturazione dell'individuo.

Andando oltre il limite costituito da consegne e indicazioni volte a stressare le sole componenti cognitive implicate nella lettura – ne costituisce un esempio l'enfasi posta sulla sola concentrazione/attenzione sostenuta quale indicatore di processo cognitivo primario, oltre i processi specifici legati alla lettura, in grado di spiegare l'esito della comprensione testuale – **un approccio che stimola e favorisce l'integrazione tra elementi cognitivi e affettivi** (attenzione, motivazione, affetti...) **e corporei** (battito cardiaco, respiro, capacità di regolare il tono muscolare...) **facilita il raggiungimento di un livello di benessere individuale più efficiente e più facilmente è in grado di stimolare risorse migliori e più efficienti nel processo di lettura e comprensione testuale.**

Il presente progetto vuole offrire un'esperienza di avvicinamento e di facilitazione della lettura attraverso esperienze di integrazione psiche-corpo e di regolazione cognitivo-emotiva-corporea mediate attraverso l'uso di tecniche proprie alla disciplina dello Yoga e della Mindfulness.

L'esperienza offrirà dunque una parte di pratica attiva, adattata e facilitata secondo l'età e le caratteristiche del gruppo di partecipanti, presentata attraverso tecniche che riguardano la regolazione del respiro, il contatto con il proprio corpo e l'esecuzione di alcune semplici posizioni, il tutto intrecciandosi con la lettura congiunta a priori e a posteriori di un estratto di testo adeguato all'età.

Praticare alcune semplici ma preziose indicazioni fornite dall'esperto permetterà agli studenti che parteciperanno di stimolare il raggiungimento di un 'equilibrio' personale ottimale, così da facilitare sul momento la lettura e al contempo costituire un esempio per futuri approcci al testo scritto e perché no, anche allo studio.

DESTINATARI

Classi di studenti e insegnanti delle Scuole Primarie del territorio (classi I, II, III, IV, V). L'esperienza in classe verrà adattata sia in funzione dell'età dei partecipanti sia in funzione delle risorse e dei limiti presentati da alcuni bambini con bisogni speciali.

FINALITA'

Finalità del progetto è quella di facilitare l'avvicinamento al testo scritto, la motivazione e il piacere nei confronti dell'esperienza della lettura.

OBIETTIVI

Obiettivi generali:

- Aumentare le capacità di regolazione psicofisica
- Aumentare il livello di benessere nelle esperienze di lettura e di ascolto di un testo scritto

Obiettivi specifici:

- Incrementare le conoscenze di base circa i processi di integrazione mente-corpo
- Aumentare la capacità di regolazione dei parametri psico-corporei, quali il respiro, il livello di tonicità muscolare e facilitare la regolazione dei processi cognitivi implicati nella lettura
- Incrementare la curiosità e la motivazione nei confronti del testo scritto

TEMPI E LOGISTICA

Il progetto prevederà un unico incontro di circa 1,5 ore da realizzarsi presso la Biblioteca Ernesto Ragionieri di Sesto Fiorentino.