

Preparazione all'uso di Piante dei Piedi

DESCRIZIONE GENERALE DI PIANTE DEI PIEDI PER GLI STUDENTI

Piante dei Piedi (PdP) è stato sviluppato come un programma di base per insegnare una singola attività di mindfulness, la routine PdP, che può essere usata efficacemente nei momenti di intensa attivazione emotiva. È possibile reperire ulteriori informazioni sullo sviluppo di PdP nell'Introduzione di questo libro e in Appendice 3, dove descriviamo alcune ricerche e sviluppi che sono confluiti nel protocollo. Inoltre, consigliamo fortemente di leggere il Capitolo 14 prima di iniziare a lavorare con gli studenti, perché può essere di grande aiuto prepararsi alle problematiche più comuni (e leggere delle possibili soluzioni a questi problemi).

PdP è pensato per essere insegnato in cinque lezioni (o sessioni, se si lavora con singoli studenti), sebbene alcuni studenti potrebbero avere bisogno di più tempo di altri per affrontare il programma. La lezione 1 presenta il materiale agli studenti e fornisce istruzioni dirette su alcuni degli elementi della routine PdP completa, come individuare le parti del piede e la respirazione consapevole. Le lezioni 2, 3 e 4 comprendono un'attività in cui gli studenti portano alla mente a un ricordo fortemente emotivo e provano a immaginarlo intensamente per creare un'esperienza emotiva *in vivo*. Una volta provata l'esperienza emotiva, gli studenti mettono in pratica la routine PdP in cui spostano l'attenzione sull'esperienza somatica neutra dei propri piedi. La lezione 2 utilizza un ricordo emotivo piacevole intenso, di solito un ricordo molto felice. La lezione 3 utilizza un ricordo emotivo spiacevole intenso, di solito un ricordo di rabbia. La lezione 4 si concentra sull'utilizzo di PdP di nuovo con un

ricordo emotivo spiacevole, ma questa volta focalizzandosi sul primissimo momento dell'esperienza richiamata, invitando gli studenti a usare la routine PdP non appena notano l'emozione. La lezione 5 consiste nel fare un piano esplicito di generalizzazione, nel senso di fornire un programma per quando gli studenti utilizzeranno PdP nelle loro vite quotidiane a scuola e fuori dalla scuola. Il corso descrive tutti i passaggi, con un sistema facilitato di istruzioni in modo da essere accessibile a ogni studente, inclusi quelli con disabilità.

Per la maggior parte, questo libro si propone di fornire istruzioni molto dettagliate su come somministrare PdP a una classe di studenti o in sessioni individuali con singoli studenti. Questo capitolo mira a descrivere i passaggi fondamentali che consigliamo di seguire prima di iniziare a usare il corso PdP con gli studenti. L'ordine con cui sono presentati questi passaggi preparatori non è necessariamente lineare. Infatti, mentre preparate la scuola e i colleghi a offrirlo agli studenti potreste accorgervi di aver bisogno di acquisire una certa padronanza di PdP. Con questa premessa, consigliamo *caldamente* di dare priorità allo sviluppo di una pratica personale di mindfulness prima di passare a insegnare tali pratiche ad altri.

PREPARARSI A USARE PIANTE DEI PIEDI

Conseguire una formazione di base alla pratica di mindfulness. Ogni corso di formazione sulla mindfulness di cui siamo a conoscenza sottolinea la necessità di sviluppare la propria pratica di mindfulness prima di insegnarla ad altri, cosa che noi stessi raccomandiamo. Non ripeteremo mai abbastanza quanto sia doveroso sviluppare a sufficienza la propria pratica di mindfulness prima di iniziare a insegnarla ad altri. Il razionale alla base di ciò è piuttosto semplice ed è spiegabile con un esempio.

Immaginate di insegnare a uno studente una nuova abilità, come suonare la chitarra, senza aver mai suonato una chitarra in vita vostra. Potreste anche essere in grado di leggere un libro su come suonare la chitarra, guardare video, persino frequentare un seminario e questo potrebbe permettervi di farvi un'idea su come suonare. In realtà potreste anche riuscire a guidare uno studente nei primi movimenti di base su come tenere la chitarra in un modo specifico, pizzicare le corde con un plettro e premere determinati tasti per produrre un accordo, persino con un certo successo. Tuttavia, inevitabilmente si arriverà al punto in cui lo studente porrà una domanda più acuta a cui si può rispondere solo attingendo dall'esperienza, come per esempio il modo più efficace e rapido per muovere le dita passando da un accordo all'altro, e non sarete in grado di fornire indicazioni valide. Inoltre, a un certo punto lo studente arriverà sicuramente a rendersi conto che in realtà voi non sapete suonare e questo pregiudicherà ulteriormente la vostra attività di insegnamento.

Insegnare i programmi di mindfulness come PdP non è diverso da insegnare a suonare la chitarra: bisogna avere esperienza per poterlo fare bene. Gli studenti porranno domande a cui dovrete rispondere attingendo dalla vostra esperienza personale

(per esempio: “Quando dice di accettare le cose così come sono, intende dire che devo arrendermi?”). La profondità della vostra esperienza permetterà di rispondere a questo genere di domande con cognizione di causa e integrità. Gli studenti guarderanno a voi come modello esemplare di mindfulness, e se predicherete bene ma razzolerete male se ne accorgeranno. Immaginate di insegnare agli studenti una strategia di regolazione del comportamento per le emozioni di rabbia (come PdP) e di perdere le staffe mettendovi a urlare alla classe ogni volta che uno studente parla quando non dovrebbe. Perdereste a dir poco ogni credibilità! Gli studenti si rendono conto se siete veri e autentici, e per insegnare la mindfulness in maniera genuina dovete necessariamente praticarla a sufficienza. Punto.

Questo non vuol dire che bisogna entrare in monastero o partecipare a un ritiro silenzioso di tre mesi per essere in grado di insegnare PdP (e infatti non ci sono prove nella letteratura scientifica che suggeriscano una durata specifica della pratica di mindfulness per diventare istruttori migliori). Si tratta semplicemente di possedere una sufficiente comprensione di base delle pratiche, dei concetti e delle idee chiave su cui si fonda la mindfulness. Fortunatamente, con il diffondersi delle attività di mindfulness, le possibilità a disposizione per fare ciò sono molte, probabilmente anche nelle vostre immediate vicinanze. L'Appendice 4 (“Risorse supplementari”) fornisce suggerimenti su come trovare opportunità per praticare la mindfulness di persona, oppure tramite l'apprendimento a distanza.

Infine, per quanto riguarda la pratica personale, ci preme sottolineare che la mindfulness è una pratica e non un'attività intellettuale ed è quindi più simile a un allenamento: per apprenderla davvero bisogna farla, non solo studiarla. In base alla nostra esperienza, per cominciare raccomandiamo alle persone di praticare esercizi base di respirazione consapevole per circa venti, trenta minuti al giorno per qualche settimana e poi rivolgersi a un istruttore esperto per porgli delle domande. Sul web è facile reperire delle istruzioni di base per la respirazione consapevole guidata provenienti da fonti stimate (si veda ancora l'Appendice 4). Prendersi ogni giorno del tempo per sedere quietamente, notando le sensazioni della respirazione e semplicemente osservando come i pensieri e le sensazioni accedono alla consapevolezza e la abbandonano può essere molto interessante, e molte persone dichiarano di aver ottenuto importanti benefici per la propria salute semplicemente facendo questo. Consigliamo di ripetere questa pratica in maniera costante per qualche settimana e poi incontrare un praticante esperto per assicurarsi di non sviluppare abitudini errate. Ciò dovrebbe bastare a permettervi di insegnare PdP, dal momento che più vi esercitate, più esperienza acquistate in queste attività (come avviene con qualunque cosa!). Ricordate che per quanto riguarda la mindfulness non si tratta di essere più o meno “bravi”, ma che piuttosto o la si pratica e la si conosce oppure no.

Praticare un esercizio di respirazione consapevole di base è il minimo indispensabile per acquisire familiarità con una delle pratiche fondamentali di mindfulness; ma non è sufficiente per affrontare gli aspetti centrali di ciò che la mindfulness è e

non assicura la comprensione di cosa sia la mindfulness in quanto pratica meditativa. Sugeriamo ai professionisti di ricevere un'ulteriore formazione per comprendere la mindfulness in quanto pratica e non solo come mero costrutto cognitivo. L'Appendice 4 fornisce ulteriori risorse di lettura e di pratica potenzialmente utili.

Padroneggiare la pratica Piante dei Piedi. Per poter offrire PdP agli studenti è necessario conoscere a fondo questa specifica pratica. È essenziale comprendere appieno l'attività prima di insegnarla, perché inevitabilmente gli studenti porranno domande sulla procedura a cui è possibile rispondere solo attingendo alla propria esperienza. Perciò, dopo aver acquisito una certa esperienza in PdP, probabilmente diventerete migliori promotori del suo utilizzo nelle scuole. Per spiegarci meglio, ci serviremo di un aneddoto personale.

Quando io (il Dr. Felver) studiavo all'Università dell'Oregon, contattai il Dr. Singh per richiedere la consultazione dei materiali di PdP, in modo da condurre una ricerca con gli studenti della scuola elementare locale, come parte della mia laurea magistrale in didattica speciale. Dopo aver letto i materiali e averli condivisi con i miei collaboratori, in tutta onestà avevo qualche riserva. Il corso mi sembrava troppo semplice e troppo bello per essere vero, dal momento che in sostanza si limitava a fornire una sequenza di apprendimento strutturata per farti accorgere che qualcosa ti sta facendo agitare e prestare così attenzione ai tuoi piedi. Niente di più. Con i miei collaboratori decidemmo allora di sperimentare il corso su noi stessi prima di condurre un trial clinico di PdP. Decidemmo che avremmo praticato noi stessi PdP ogni giorno per una settimana, almeno un paio di volte al giorno, e che avremmo provato a usarlo quando nelle nostre vite quotidiane ci sentivamo agitati o arrabbiati. Dopo una settimana tornammo tutti con la stessa identica esperienza: era davvero efficace e concludemmo che era proprio la sua semplicità a rendere questa pratica così utile. Da quel momento in poi, ho continuato a usare PdP su me stesso e l'ho insegnato a tanti studenti in contesti diversi e mi stupisce ancora quanto questa procedura possa essere efficace. Per riassumere, bisogna praticare PdP in prima persona prima di poterlo insegnare agli altri. Questo vi renderà istruttori migliori e qualcosa ci dice che lo troverete più utile di quanto pensiate. Non limitatevi però a credere alle nostre parole, fate una prova e state a vedere cosa succede.

PREPARARE LA SCUOLA A USARE PIANTE DEI PIEDI

Oltre a sviluppare una pratica personale di mindfulness e una certa padronanza di PdP, è importante anche iniziare a porre le basi per offrire efficacemente PdP nel vostro contesto scolastico. Di seguito sono illustrati alcuni suggerimenti che riteniamo utili per assicurarsi di implementare PdP senza intoppi.

Introdurre pratiche di mindfulness nella scuola pubblica. L'ultimo decennio ha visto verificarsi una transizione notevole nell'integrazione delle pratiche contemplative

nella cultura *mainstream*. È sempre più comune veder praticare lo yoga durante le lezioni di educazione fisica e, nelle nostre stesse ricerche, abbiamo osservato che le scuole sono in genere bendisposte a integrare la mindfulness nei loro programmi. Già il fatto che stiate leggendo questo libro indica probabilmente che siete interessati a portare questa specifica pratica di mindfulness, PdP, nella vostra scuola e che con i vostri colleghi avete già avuto una discussione preliminare su questa intenzione. Alla luce di quanto detto finora, vogliamo però invitarvi a essere cauti, perché sebbene sia sempre più comune accogliere le pratiche di mindfulness nella scuola pubblica, ci sono ancora casi in cui ciò non avviene.

Il primo ostacolo che abbiamo incontrato deriva dalla giustificata preoccupazione da parte delle comunità di mantenere la laicità della scuola pubblica. Come senz'altro saprete, negli Stati Uniti le scuole pubbliche sono laiche per legge e la religione non può essere insegnata come materia obbligatoria nei programmi d'istruzione. Alcune persone che non hanno familiarità con le pratiche di mindfulness potrebbero considerare la vostra intenzione di portare queste attività a scuola come il tentativo di portare la religione in un posto in cui non dovrebbe stare e queste paure potrebbero trasformarsi nel timore che vogliate cambiare le credenze religiose degli studenti o convincerli a entrare in una setta.

Consigliamo di prendere una posizione chiara e diretta nella comunità quando si vuole portare una pratica di mindfulness in un contesto scolastico. Nello specifico, abbiamo visto che comunicazioni ripetute al personale scolastico durante le riunioni e i seminari professionali e ai genitori tramite newsletter sono modi efficaci per condividere informazioni su PdP e, in generale, sulla mindfulness. Consigliamo di veicolare queste informazioni in maniera diretta e concisa, spiegando che PdP è una pratica di mindfulness che insegna agli studenti come prestare attenzione e autoregolare le proprie emozioni quando sono agitati. Queste pratiche sono laiche e vengono applicate in numerose scuole pubbliche in tutto il Paese, e chiunque voglia può consultare i relativi materiali. Se il contesto lo permette, consigliamo di offrire una dimostrazione pratica di PdP alle persone che ricevono informazioni (per esempio, a una riunione del personale scolastico), guidandoli nella routine PdP per un paio di minuti. Una volta vista l'attività, probabilmente si sentiranno più a proprio agio. Abbiamo osservato che una volta compreso esattamente cosa fate e visto che siete completamente trasparenti e disponibili alla condivisione delle informazioni, le persone abbassano le difese e abbandonano le riserve, mentre essere meno chiari e comunicare meno può portare a fraintendimenti che possono poi creare problemi. Consigliamo, dunque, di essere intraprendenti in queste comunicazioni nelle fasi iniziali dell'introduzione di PdP nella comunità scolastica.

Inserire Piante dei Piedi nel contesto del supporto comportamentale nella vostra scuola. Molte scuole hanno adottato dei sistemi formali per offrire diversi interventi comportamentali agli studenti in base alle loro necessità. Fra gli esempi di tali

framework troviamo l'RTI (*Response to Intervention*), l'MTSS (*Multi-Tiered System of Support*) e il PBIS (*Positive Behavior Interventions and Supports*). Spiegare nel dettaglio questi sistemi esula dagli scopi di questo capitolo, ma l'idea di fondo è che si dovrebbero fornire servizi più complessi a studenti con bisogni più complessi e servizi meno complessi (o di prevenzione) a studenti con bisogni meno complessi. È utile riflettere su come usare PdP nella propria scuola in un sistema a più livelli prima di somministrare l'intervento.

Per quanto riguarda la classe, PdP può essere considerato come supporto preventivo di livello basso (Livello 1) o come supporto di livello intermedio (Livello 2). Con questo vogliamo dire che, secondo gli insegnanti, PdP può essere insegnato a studenti con livelli tipici di comportamento dirompente e off-task (cioè di livello basso) per rinforzare il comportamento atteso in classe o per ridurre piccoli problemi nei momenti scolastici più problematici (come il passaggio dalla ricreazione al lavoro al banco). Al livello intermedio, PdP può essere utile in classi in cui si presentano alti tassi di comportamento dirompente. Abbiamo osservato che entrambi gli approcci sono utili, ma è importante pianificare per tempo il modo in cui si vuole usare PdP prima di iniziare a metterlo in pratica, in modo che il processo sia ben ragionato e strutturato.

A un livello di sostegno elevato, è meglio considerare PdP come intervento uno a uno in sessioni individuali per gli studenti che si trovano ad affrontare tassi elevati di comportamento dirompente off-task (Livello 3). Questi studenti potrebbero essere stati già identificati da un team di supporto comportamentale o perché ricevono dei servizi di didattica speciale per problemi comportamentali. In questo tipo di contesto, consigliamo che chi lavora con gli studenti sia preparato a gestire i bisogni individuali dello studente, e forse sarebbe meglio optare per un consulente esperto di salute mentale per un'efficacia ottimale.

Individuare una classe o uno studente che necessita di supporto aggiuntivo. Sono i diversi i percorsi che possono portare un insegnante o una classe al programma PdP. Alcuni insegnanti cercano da soli PdP e intendono usarlo in classe per un particolare scopo, mentre altri si rivolgono allo specialista scolastico per il supporto comportamentale o allo psicologo della scuola per ricevere una formazione in PdP o per convocare un esperto in supporto comportamentale esterno perché venga in classe a insegnare PdP. Questi approcci sono tutti validi.

Se in questo momento state prendendo in considerazione l'uso di PdP, vorremmo ripetere ancora una volta un punto importante: PdP è solo uno tra i numerosi interventi di eccellenza per il supporto comportamentale a disposizione. L'Appendice 4 contiene una lista di risorse che permettono di trovare altre strategie comprovate. È possibile che PdP non sia la migliore soluzione per il vostro contesto e che dobbiate prendere in considerazione altre strategie diverse dalla mindfulness. In base alla nostra esperienza, gli insegnanti che hanno provato in prima persona le pratiche di mindfulness trovandole molto efficaci spesso sono estremamente interessati a por-

tarle nei contesti scolastici, il che è fantastico. Tuttavia, ci sentiamo di fare un appello alla cautela: PdP o un qualsiasi altro programma basato sulla mindfulness non sono una panacea. Bisognerebbe selezionare l'intervento più efficace per sostenere gli studenti e tale intervento potrebbe anche non essere allineato con queste pratiche, che potrebbero costituire solo una preferenza personale.

Per fare un esempio, nella nostra esperienza clinica di psicologi che lavorano nel contesto delle terapie individuali con i giovani, usiamo spesso strategie basate sulla mindfulness con i nostri clienti, alla luce della nostra expertise con questi metodi. Tuttavia, a volte si presentano alcuni casi clinici per i quali i programmi di mindfulness non sono supportati da prove convincenti. Per esempio, se un cliente adolescente manifesta una grave ansia, così debilitante che il ragazzo non riesce ad andare a scuola per più di una settimana e riesce a concentrarsi a malapena da reggere una conversazione, non sceglieremmo di buttarci a capofitto nelle pratiche di mindfulness. In questa situazione sarebbe opportuno rivolgersi a uno psichiatra infantile per una terapia farmacologica e cognitivo-comportamentale di base, sebbene in una fase successiva del trattamento potremmo offrire un training di mindfulness come intervento supplementare. In quanto professionisti che lavorano con i giovani, abbiamo l'obbligo di fornire i migliori interventi possibili per sostenere i bambini e gli adolescenti a noi affidati e ciò potrebbe giustificare o scoraggiare l'uso di programmi basati sulla mindfulness.

Coinvolgere altri adulti per somministrare PdP. Un aspetto spesso trascurato degli interventi manualizzati come PdP è l'importanza di coinvolgere altri adulti nella somministrazione del programma. Nell'ambito di PdP, ciò si traduce di solito nel coinvolgimento di altro personale scolastico che lavora a stretto contatto con gli studenti a cui si insegna PdP.

A un livello base, consigliamo fortemente di informare su ciò che state facendo tutto il personale scolastico che in genere trascorre una grande quantità di tempo con gli studenti a cui si somministra PdP. Ciò comprende quanto abbiamo detto in precedenza sullo spiegare che cosa è PdP (una strategia di mindfulness laica) e precisare che il programma viene usato per insegnare ai giovani ad autoregolare le emozioni intense e i comportamenti che ne derivano.

A un livello intermedio, riteniamo che sia piuttosto utile che altro personale scolastico, sempre che lo voglia, sostenga direttamente l'utilizzo di PdP da parte degli studenti. Incoraggiare gli insegnanti a suggerire agli studenti di usare PdP quando sono agitati può essere molto efficace se fatto abilmente (si veda il Capitolo 14 per una discussione approfondita). Un'altra possibilità efficace, se messa in atto correttamente, è unire PdP ad altre strategie di supporto comportamentale (come un *behavioral point chart*).

Infine, se vi tenete in comunicazione con i genitori degli studenti, anche questo può creare una grande opportunità per chiedere il sostegno di altri adulti. Far sapere

ai genitori che state praticando PdP e fornire alcune informazioni su come possono aiutare lo studente a sviluppare questa abilità (per esempio, ricordandogli di usare PdP anche a casa quando è frustrato) può essere molto efficace.

Individuare uno studente che necessita di supporto aggiuntivo. Se si sta pensando di usare PdP con un solo studente, ecco alcune riflessioni ulteriori da tenere a mente. Innanzitutto, consigliamo *fortemente* di collaborare con il team di supporto comportamentale della scuola per assicurarsi che tutto il lavoro fatto con lo studente sia allineato alle strategie generali già in essere, in modo da lavorare insieme come una squadra e non separatamente. Prima di lavorare con lo studente, bisognerebbe anche verificare che lo studente sia un buon candidato per PdP. A questo scopo a volte è necessaria una valutazione funzionale del comportamento (*Functional Behavioral Assessment*, FBA) per far luce sugli antecedenti e le conseguenze del comportamento dirompente dello studente. Ricordate che PdP è una strategia basata sugli antecedenti (si veda l'Introduzione), quindi se i problemi comportamentali di uno studente sono dovuti alle conseguenze nel contesto (per esempio attrarre l'attenzione degli adulti) allora PdP potrebbe non essere la strategia più efficace da impiegare. Raccomandiamo caldamente di consultarvi con il vostro team scolastico per preparare un piano ben ragionato che consideri tutte le possibili strategie e i possibili supporti e, prima di lavorare con uno studente, consigliamo di incontrare il docente che lo conosce meglio (se non siete voi). In questo incontro, vi consigliamo di spiegare che cosa è PdP, illustrare la strategia, descrivere in che modo il docente può aiutare lo studente a usare PdP in classe una volta acquisita familiarità con la procedura e raccogliere informazioni sul comportamento dello studente. Queste informazioni comprendono i momenti e i luoghi specifici in cui lo studente manifesta un comportamento dirompente e individuare quali sono le possibili cause scatenanti che, con uno stato d'animo molto spiacevole, crediamo provochino il comportamento dirompente. Essere equipaggiati con queste informazioni rende possibile un intervento molto più efficace una volta incontrato lo studente, perché saprete già come adeguare i vostri suggerimenti per praticare PdP con lo studente.

Sebbene PdP sia un intervento che richiede risorse relativamente limitate (di solito bastano cinque sessioni da trenta minuti), i professionisti scolastici dovrebbero valutare se esistono altre soluzioni a basso costo per il comportamento dirompente in classe. Tutto ciò evidenzia quanto sia importante raccogliere informazioni e affidarsi all'osservazione diretta. Per esempio, potrebbero esserci dei conflitti irrisolti in casa che potrebbero essere affrontati meglio con dei servizi ambulatoriali individuali. Altre volte invece, per contribuire a risolvere un problema, basterebbe spostare il banco dello studente in un altro punto della classe.

Riflessioni di carattere logistico e sullo spazio in classe per somministrare Pianta dei Piedi. Che si lavori con una classe o con un singolo studente, una delle pri-

me considerazioni da fare riguarda la pianificazione degli aspetti logistici coinvolti dalla somministrazione di PdP, cominciando con l'individuare un posto in cui insegnare PdP. Poiché PdP prevede dei momenti di silenzio per esercitarsi, consigliamo di selezionare un luogo e un momento di calma che siano il più possibile liberi da distrazioni. Ciò non significa che PdP vada praticato solo in assoluto silenzio e senza distrazioni, anche perché è difficile che un tale luogo esista in una scuola! Bisognerebbe però sforzarsi di trovare un contesto che favorisca il più possibile l'esercizio di questa pratica.

Vale la pena riflettere anche sulla frequenza con cui somministrare PdP. Non ci sono regole su quanto spesso bisognerebbe somministrare l'intervento, dal momento che questo dipende dalle considerazioni logistiche e dagli studenti con cui si lavora. In genere, abbiamo visto che somministrare PdP agli studenti una o due volte a settimana funziona abbastanza bene, purché si lasci abbastanza tempo agli studenti tra una sessione e l'altra per dedicarsi alle attività da fare a casa. Teoricamente, in quanto docenti, avete la libertà di adattare la frequenza delle sessioni in modo che gli studenti non affrontino tutto il programma troppo velocemente e senza il tempo di padroneggiarlo, ma nemmeno utilizzando i materiali così lentamente da non riuscire a notare i propri progressi.

COMPNDERE LA STRUTTURA E IL PROCESSO DI PIANTE DEI PIEDI

Gli scienziati discutono spesso dell'importanza fondamentale di mantenere la fedeltà dell'implementazione, cioè preservare l'integrità delle procedure di intervento manualizzate al momento della somministrazione. Sono due gli elementi chiave della fedeltà dell'implementazione: la struttura e il processo (Century, 2010; Feagans Gould, 2016). La fedeltà strutturale si riferisce ai materiali dell'intervento o al contenuto della lezione (in altre parole, *che cosa* viene fornito). La fedeltà procedurale si riferisce alle modalità o agli approcci didattici utilizzati quando si somministrano gli interventi o le lezioni (cioè *come* viene fornito il materiale). È importante tenere a mente entrambi questi elementi quando si somministra PdP per preservare l'integrità del programma e la fedeltà dell'implementazione.

Gli elementi strutturali di PdP sono piuttosto chiari e comprendono una serie di materiali e di lezioni che il docente deve offrire e concetti chiave che gli studenti devono apprendere. Tutte le lezioni seguono un formato simile, basato sulle migliori pratiche didattiche generiche, e iniziano con il riesaminare i materiali della lezione precedente per attivare le conoscenze pregresse e poi rivedere gli esercizi pratici tra una sessione e l'altra e affrontare eventuali ostacoli. Si procede fornendo una panoramica dei nuovi contenuti, in modo che gli studenti sappiano che cosa aspettarsi da quella lezione. Ogni sessione inizia praticando la routine Piante dei Piedi e poi si forniscono i nuovi contenuti, terminando con un riepilogo dei nuovi

materiali presentati e spiegando come integrarli nel corso. Si spiegano nel dettaglio gli esercizi assegnati tra una lezione e l'altra e la sessione si conclude praticando ancora una volta la routine.

Gli elementi procedurali di PdP hanno più sfumature e variano a seconda dei programmi di mindfulness. Di seguito sono illustrati diversi esempi di come è possibile fare questo con gli studenti. Molti dei concetti introdotti saranno nuovi per gli studenti e potrebbero essere nuovi anche per voi che siete gli insegnanti. È perciò estremamente importante padroneggiare questi concetti (assenza di giudizio, accettazione, regolazione dell'attenzione) prima di illustrarli agli studenti, in modo da insegnarli bene e da poter fungere da modello per queste abilità. È fondamentale incarnare l'attitudine di mindfulness che state provando a far nascere nei vostri studenti, perché dovete essere di esempio! Promuovete un'attitudine di mindfulness in tutte le attività e ricordate che non esistono cose "giuste" o "sbagliate"; alcuni comportamenti portano a conseguenze più o meno desiderabili, ma giudicare i comportamenti non serve a niente ed è contrario alla prospettiva della mindfulness, così come non esiste una pratica giusta o sbagliata ma soltanto la pratica! Promuovete il famoso slogan della Nike "Just Do It": fatelo e basta!

Tutto ciò che lo studente nota è interessante e andrebbe accolto con apertura e curiosità, niente andrebbe sminuito o contrastato e la chiave è insegnare la consapevolezza senza giudizio. Per esempio, se gli studenti dicono di non sentire "niente" nei propri piedi, questa è una cosa interessante: com'è non sentire niente?

Anche l'accettazione degli stati emotivi negativi (come rabbia o frustrazione) è molto importante. Nella cultura occidentale odierna, questi stati emotivi spiacevoli sono spesso condannati ed etichettati come cattivi e sbagliati. Dalla prospettiva della mindfulness che stiamo provando a far nascere, le emozioni spiacevoli non sono nient'altro che questo: spiacevoli (anziché piacevoli o neutre). Etichettando le emozioni (o le esperienze) come cattive, si continuano a creare più problemi e, di conseguenza, sofferenze.

L'Appendice 2 contiene un modulo per il monitoraggio della fedeltà sviluppato appositamente per PdP. Se usate questo corso per scopi di ricerca, considerate la possibilità di usare questo modulo per monitorare la fedeltà dell'implementazione. Se usate questo corso per supportare gli studenti al di là del contesto della ricerca, consigliamo di leggere attentamente questo modulo e di fare un'autovalutazione per verificare se state implementando il corso mantenendovi fedeli agli elementi strutturali (che cosa offrite agli studenti) e procedurali (come offrite i contenuti).

OFFRIRE UNO SCAFFOLDING ADEGUATO NELLE SESSIONI

Questo libro si propone di fornire un corso strutturato per insegnare agli studenti una semplice strategia di autoregolazione per gestire il comportamento dirompente e aggressivo. Le lezioni sono disposte in una sequenza ripetitiva in modo che alla fine delle cinque lezioni o sessioni (a seconda che si lavori con una classe o in sessioni

individuali) gli studenti abbiano acquisito una certa padronanza nell'identificare gli antecedenti prossimali della propria rabbia e riuscire a usare la routine PdP per farla sparire o scemare e prevenire così l'aggressività. Lo scaffolding nelle sessioni permette di portare gli studenti a sviluppare una certa scioltezza nella routine PdP, dapprima aiutandoli a padroneggiare i singoli passaggi (Lezione/Sessione 1), per poi acquisire la capacità di usare l'intera routine con supporti verbali e visivi (Lezioni/Sessioni 2 e 3), riuscendo infine a usare l'intera routine senza supporti esterni (Lezioni/Sessioni 4 e 5).

Nel corso del programma, incontrerete diversi riquadri che avvertono di FER-MARSI e VERIFICARE la comprensione. Hanno quest'aspetto:

STOP: VERIFICA della comprensione

Prima di avviare il corso, assicuratevi di aver compreso a cosa servono questi riquadri "STOP: VERIFICA della comprensione".

Questi riquadri ricordano al docente di interrompere le attività del corso e fare il punto della situazione su ciò che gli studenti hanno capito. Ricordate che questo è un corso progressivo e iterativo (ossia che procede anche per ripetizioni), che prevede lo scaffolding e perciò i vostri studenti non diventeranno esperti nell'uso di PdP se non completano gli elementi iniziali. Consigliamo di utilizzare queste pause suggerite per verificare il progresso degli studenti e stabilire se è necessario rallentare e approfondire dei contenuti di base prima di procedere, al fine di assicurarsi che gli studenti riescano a completare il programma con successo. La tabella seguente indica le abilità da padroneggiare prima di andare avanti nel programma, che corrispondono ai riquadri "STOP: VERIFICA della comprensione" che incontrerete, per darvi un'idea dei passaggi dello scaffolding necessari per padroneggiare PdP.

Lezione o sessione	Criterio per passare alla prossima lezione o sessione
1. Presentare Piante dei Piedi	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di usare la routine Piante dei Piedi seguendo istruzioni verbali
2. Fare pratica con un sentimento piacevole	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di praticare la respirazione consapevole • Memorizzare la terminologia che descrive l'anatomia del piede • Capacità di identificare la sensazione di felicità • Riuscire a far sparire o scemare la sensazione di felicità
3. Fare pratica con un sentimento spiacevole	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di recitare verbalmente tutta la routine Piante dei Piedi con o senza le schede • Capacità di identificare la sensazione di rabbia • Riuscire a far sparire o scemare la sensazione di rabbia
4. Fare pratica con i trigger di un sentimento spiacevole	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di usare la routine Piante dei Piedi tra una lezione e l'altra • Capacità di identificare i trigger del sentimento della rabbia • Riuscire ad applicare la routine Piante dei Piedi ai trigger della rabbia, prevenendone l'insorgere o facendola sparire o scemare
5. Pianificare l'uso di Piante dei Piedi nella vita di tutti i giorni	<ul style="list-style-type: none"> • Usare agevolmente la routine Piante dei Piedi fuori dalle sessioni senza supporti esterni o con un supporto minimo • Usare agevolmente Piante dei Piedi durante gli antecedenti prossimali della rabbia e mentre si è arrabbiati • Capacità di identificare contesti e momenti in cui usare Piante dei Piedi

COMMENTI FINALI PREPARATORI ALL'USO DI PIANTE DEI PIEDI

Questo capitolo ha offerto alcuni suggerimenti preliminari su come prepararsi a usare PdP. Oltre a questo capitolo, consigliamo di leggere il Capitolo 14 prima di insegnare PdP per la prima volta, in quanto si rivelerà utile per avere un'idea di cosa fare se dovete incontrare dei problemi, e contiene una lista dettagliata delle problematiche più comuni riscontrate nel corso.

Infine, nello spirito di fare propria la mindfulness, vi incoraggiamo non solo a prepararvi adeguatamente e diligentemente a usare PdP per la prima volta ma anche a non essere troppo severi con voi stessi le prime volte che somministrare il corso. Pensate a cosa direste a un amico o collega che si appresta coraggiosamente a provare un nuovo corso o una nuova attività per la prima volta e non riesce a portare a termine i primi tentativi con successo come avrebbe voluto. Abbiamo il sospetto

che sarebbe qualcosa del tipo “ma è ovvio che non sia andata alla grande, era la tua prima volta, sii più indulgente con te stesso!”. È interessante notare come riusciamo a essere così premurosi, generosi e gentili con gli altri ma siamo prontissimi a essere eccessivamente rigidi con noi stessi e a condannarci. Consapevoli di tutto ciò, per favore, andateci piano e siate gentili con voi stessi. Permettetevi di sbagliare, anzi, aspettatevi di sbagliare e accogliete gli errori come una possibilità di migliorarvi. Fate del vostro meglio ma, soprattutto, fate vostre le qualità che proviamo a far germogliare negli studenti. Non siete perfetti e non lo diventerete la prima, la seconda e neanche la centesima volta che usate PdP, ma con la pratica, l'impegno e la generosità andrete alla grande.

