BRICKS | TEMA

Dalle aree del benessere alla mindfulness digitale

a cura di:
Danila Leonori

digital_mindfulness, slow_tech, benessere_digitale

Nel luglio 2025 ho avuto la possibilità di partecipare al programma Erasmus Teacher a Dublino, il tema era molto affascinante: la *mindfulness*. Quei giorni di immersione totale in un ambiente di benessere mi hanno fatto riflettere su quanto ce ne sia bisogno a scuola; da lì nasce il mio progetto, unito all'UDA di educazione civica con il tema: "Cambiamento e sostenibilità".
Il progetto è stato portato avanti in due parti distinte:

- una di benessere generale, per tutte le mie classi dalla prima alla quinta del liceo scientifico opzione scienze applicate;
- una sulla *digital mindfulness* soltanto per la classe seconda nell'ambito dell'educazione civica.

Partire dal corpo...

Quando si parla di educazione digitale a scuola, il riflesso più immediato è partire dallo strumento, lo abbiamo visto anche con il recente divieto di utilizzo di smartphone esteso a tutti i gradi di scuola[1]; a questo si aggiungono le raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria[2]. Noi adulti abbiamo una grande responsabilità nell'adottare un approccio che sia legittimo e completo.
Se chiediamo a uno studente di quindici anni di ridurre il tempo passato sui social senza avergli prima offerto un'alternativa concreta, gli stiamo chiedendo di sottrarre qualcosa senza aggiungere nulla; la sottrazione, da sola, raramente funziona.
Il percorso che descrivo nasce da un'intuizione semplice: prima di insegnare la *mindfulness* digitale, occorre far sperimentare la *mindfulness* e basta. Qui entra in gioco la prima parte del progetto: le aree tematiche dedicate al benessere e alla regolazione emotiva[3], pensate come spazi del tutto analogici.
Solo in un secondo momento, in una seconda di liceo scientifico opzione scienze applicate, quell'esperienza corporea è diventata il presupposto di un modulo strutturato su cambiamento, sostenibilità e *mindfulness* digitale, accompagnato da un diario metacognitivo. L'ipotesi di lavoro è che la consapevolezza digitale sia una competenza da allenare a partire da un'esperienza percepita sul proprio corpo e sul proprio umore.

Tre aree con tre funzioni diverse

Le aree sono state allestite con materiali di recupero o acquistabili per poco prezzo, in postazioni delimitate ma non isolate dal resto della classe. La scelta di non separarle fisicamente è stata intenzionale: l'obiettivo non era creare una stanza del silenzio, ma normalizzare la cura di sé dentro la normale vita scolastica.

L'area mindfulness è la più strutturata: luci a led, una piantina grassa, schede plastificate con esercizi di respirazione guidata e valorizzazione di sé stessi e delle proprie emozioni (tramite carte create *ad hoc*) e mandala da colorare con matite dedicate. I ragazzi, su richiesta, potevano accedere a quest'area quando avevano bisogno di autoregolarsi.

L'area chill contiene *fidget toys*, palline antistress, oggetti manipolabili di diverse consistenze. È lo spazio per scaricarsi, quello a cui si accede quando l'energia in eccesso (ansia, agitazione post-verifica, irrequietezza) ha bisogno di un canale fisico. La distinzione tra i due angoli risponde a due bisogni differenti, l'attivazione e la disattivazione.

[1] Cfr nota n. 5274 del 2024 e alla circolare n. 3392 del 16 giugno 2025
[2] Cfr https://sip.it/2026/01/27/digitale-e-bambini-le-nuove-raccomandazioni-sip/
[3] Sul ruolo del benessere nell'apprendimento si veda: Immordino-Yang e Damasio, We Feel, Therefore We Learn, Mind, Brain, and Education, 2007. La tesi è che gli aspetti cognitivi che la scuola sollecita di più (apprendimento, attenzione, memoria, decisione, funzionamento sociale) siano profondamente influenzati dai processi emotivi e in parte contenuti in essi, tanto che gli autori li chiamano "pensiero emotivo".

La bacheca della gioia (*The wall of joy*) è uno spazio verticale e libero su cui affiggere un pensiero, un successo personale anche minimo, una frase che piace, un disegno. Delle tre, è l'unica area che funziona in modo collettivo anziché individuale.



Figura 1 - I Pass per l'area Mindfulness e area Chill.



Fig. 2. Alcune delle carte presenti nell'area Mindfulness, per la gestione delle emozioni.

Pochissime regole, ma non negoziabili

Un'esperienza di questo tipo regge solo se il patto è chiaro fin dal primo giorno.

- Si accede su richiesta, non di propria iniziativa, attraverso il ritiro di un pass.
- L'area è disponibile per cinque minuti, misurati da una clessidra posta nell'angolo, così che il controllo del tempo non sia esercitato dal docente.
- Mentre ci si trova nelle aree si fa silenzio nel rispetto di tutti.

- Non si può accedere all'area durante verifiche o spiegazioni.
- Si accede uno alla volta per angolo, perché lo spazio è pensato come pausa e non come occasione sociale.
- Al rientro si compila il questionario metacognitivo.

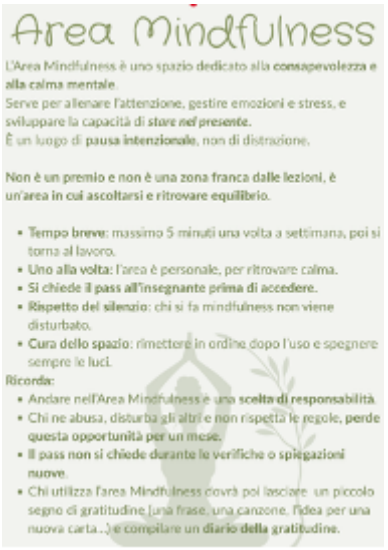


Figura 3 - Il regolamento per l'area Mindfulness.

Quest'ultima è la regola che trasforma una concessione in un dispositivo didattico e l'area diventa un'occasione di osservazione di sé.
Aggiungo una **nota sulla gestione della classe** e sul timore, lecito, che gli angoli diventino una scusa per non seguire la lezione. Nella mia esperienza, dopo una prima settimana di richieste esplorative, gli accessi si sono stabilizzati su livelli molto contenuti, concentrandosi soprattutto dopo veri momenti di tensione, magari per brutti voti ricevuti nelle ore precedenti. Gli studenti hanno imparato a usare lo strumento quando serviva, non quando conveniva.

Il questionario metacognitivo per consolidare l'esperienza

Il questionario compilato al rientro è volutamente breve e costruito attorno a un confronto prima/dopo:

- come stavo prima di accedere all'area?
- perché ho scelto di accedere proprio adesso?
- quale angolo ho scelto e che cosa ho fatto?
- come sto ora?
- che cosa mi ha aiutato, se qualcosa mi ha aiutato?
- Avrei potuto ottenere lo stesso effetto in un altro modo?

Le prime due domande allenano il riconoscimento dello stato interno e dell'innesco, la terza registra la scelta operata, la quarta e la quinta chiedono un confronto e un'attribuzione causale. L'ultima, la più impegnativa, apre alla generalizzazione: sapere cosa è servito, infatti, aiuta a ricostruire l'esperienza altrove.
Dalle compilazioni è emersa soprattutto la difficoltà iniziale a nominare gli stati interni: nelle prime settimane le risposte sono state in larga parte monosillabiche o generiche (es: male, stanco, non lo so). Con il procedere dell'anno il lessico si è progressivamente articolato e sono comparse distinzioni. Questo affinamento del vocabolario emotivo è stato, a mio avviso, il risultato più solido dell'intera esperienza analogica.

... per arrivare allo schermo

Il modulo di educazione civica su cambiamento, sostenibilità e *mindfulness* digitale è stato realizzato in una classe seconda di liceo scientifico opzione scienze applicate, una classe che aveva ormai alle spalle diversi mesi di frequentazione degli angoli.

Il percorso si è aperto con una rilevazione: quanto tempo passi online in un giorno? La risposta andava scelta tra quattro fasce (meno di due ore, due-quattro, quattro-sei, più di sei). Ma la domanda decisiva è stata la seconda: quanto di questo tempo è automatico? È qui che si incrina la sicurezza iniziale, perché quasi nessuno sa rispondere.
A ciò è seguito un primo lavoro autonomo sul quaderno metacognitivo: scrivere che cosa sia, secondo ciascuno, un uso consapevole del telefono. La definizione viene è stata ricomposta collettivamente attorno a tre elementi:

1. decidere quando e perché usare uno strumento;
2. non reagire automaticamente alle notifiche;
3. proteggere attenzione, concentrazione e memoria.

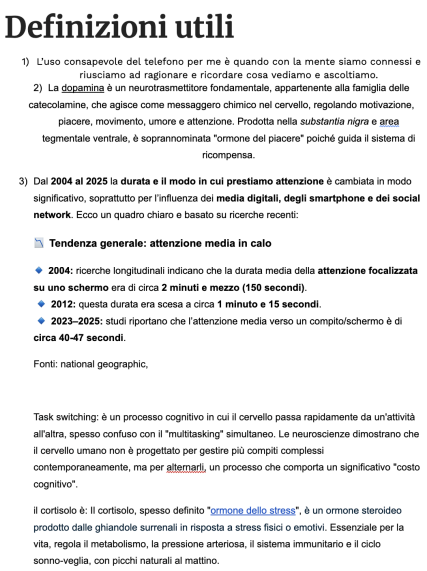


Figura 4 - Slide introduttiva del modulo con la rilevazione iniziale sul tempo di connessione.

Il cuore scientifico del modulo è il meccanismo di rinforzo. Nella parte teorica abbiamo visto come ogni notifica produce un rilascio di dopamina, associato a una sensazione di gratificazione e all'impulso a controllare di nuovo: la frequenza con cui si compie questo comportamento automatizza l'azione in un vero e proprio riflesso condizionato. In una classe di scienze applicate il passaggio non può restare metaforico, e il lavoro autonomo successivo ha richiesto una ricerca su che cosa sia la dopamina e quale ruolo svolga nell'organismo. È stata anche l'occasione per correggere una semplificazione diffusa: la dopamina non è la molecola del piacere, ma un neurotrasmettitore coinvolto nell'anticipazione della ricompensa e nella motivazione ad agire, oltre che nel controllo motorio[4].
Il modulo ha poi trattato il sovraccarico informativo e l'attenzione frammentata: un punto chiave, accolto con qualche resistenza. Abbiamo però ragionato sul fatto che il cervello non svolge realmente più compiti simultanei ma alterna rapidamente compiti, il cosiddetto *task switching*, pagando ogni cambio con un costo in termini di memoria a lungo termine, concentrazione, fatica mentale ed errori. Anche qui il percorso prevedeva di formalizzare una definizione sul quaderno, perché il concetto non fosse solo uno slogan.
Un ulteriore lavoro autonomo ha richiesto anche una ricerca documentata su come sia cambiata l'attenzione dal 2004 al 2025, con citazione di fonti autorevoli. La richiesta di autorevolezza riguarda la parte di educazione all'informazione, incorporata nel modulo. Sebbene gli studenti abbiano riportato, quasi tutti, il dato più virale in rete (quello secondo cui la soglia di attenzione umana sarebbe scesa sotto quella di un pesce rosso, per altro affermazione priva di una fonte scientifica identificabile), comunque si sono messi

[4] Sul ruolo della dopamina nei circuiti della ricompensa si veda W. Schultz, Dopamine reward prediction error coding, in Dialogues in Clinical Neuroscience, 18(1), 2016.

in gioco. In seguito, il confronto con la ricerca reale sull'argomento, che documenta invece una riduzione misurata della durata media dell'attenzione su un singolo schermo nell'arco di vent'anni, è diventato un piccolo laboratorio di verifica delle fonti[5].



Definizioni utili

1) L'uso consapevole del telefono per me è quando con la mente siamo connessi e riusciamo ad ragionare e ricordare cosa vediamo e ascoltiamo.
2) La dopamina è un neurotrasmettitore fondamentale, appartenente alla famiglia delle catecolamine, che agisce come messaggero chimico nel cervello, regolando motivazione, piacere, movimento, umore e attenzione. Prodotta nella *substantia nigra* e area tegmentale ventrale, è soprannominata "ormone del piacere" poiché guida il sistema di ricompensa.
3) Dal **2004 al 2025** la **durata e il modo in cui prestiamo attenzione** è cambiata in modo significativo, soprattutto per l'influenza dei **media digitali, degli smartphone e dei social network**. Ecco un quadro chiaro e basato su ricerche recenti:

📉 **Tendenza generale: attenzione media in calo**

🔹 **2004:** ricerche longitudinali indicano che la durata media della **attenzione focalizzata su uno schermo** era di circa **2 minuti e mezzo (150 secondi)**.
🔹 **2012:** questa durata era scesa a circa **1 minuto e 15 secondi**.
🔹 **2023–2025:** studi riportano che l'attenzione media verso un compito/schermo è di **circa 40-47 secondi**.

Fonti: national geographic,

Task switching: è un processo cognitivo in cui il cervello passa rapidamente da un'attività all'altra, spesso confuso con il "multitasking" simultaneo. Le neuroscienze dimostrano che il cervello umano non è progettato per gestire più compiti complessi contemporaneamente, ma per alternarli, un processo che comporta un significativo "costo cognitivo".

il cortisolo è: Il cortisolo, spesso definito "ormone dello stress", è un ormone steroideo prodotto dalle ghiandole surrenali in risposta a stress fisici o emotivi. Essenziale per la vita, regola il metabolismo, la pressione arteriosa, il sistema immunitario e il ciclo sonno-veglia, con picchi naturali al mattino.

Figura 5 - Una pagina del diario metacognitivo di uno studente.

Il concetto di *slow tech* ha chiuso la parte teorica: la tecnologia lenta si basa sull'uso intenzionale, su ritmi sostenibili. Abbiamo riflettuto sul fatto che non si debba scrollare all'infinito (il tempo è la nostra risorsa più limitata e più importante), ma che sia necessario scegliere i contenuti da guardare per un tempo definito, magari, in anticipo. Questo è stato il punto in cui il modulo si è saldato con il tema più ampio della sostenibilità (digitale) e del cambiamento (cognitivo).
Il percorso ha affrontato infine i segnali di un rapporto problematico con il digitale: controllo compulsivo del telefono, ansia se non si risponde subito, sonno sacrificato, difficoltà di concentrazione, perdita della percezione del tempo. Su questo punto ho scelto un registro non allarmistico: riconoscere un segnale è il primo passo per stare bene, non per sentirsi in colpa. Con gli adolescenti la differenza tra i due messaggi determina se il modulo verrà accolto o respinto.

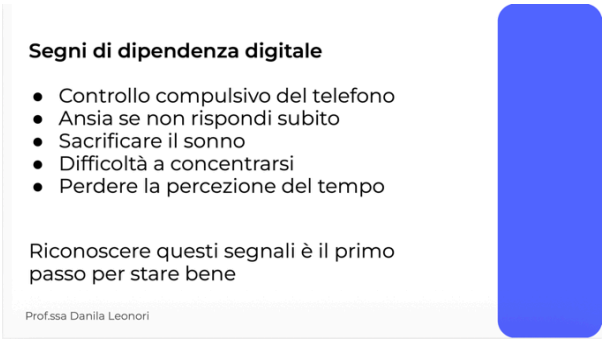


Figura 6 - Slide "I segni di dipendenza digitale".

L'attività in coppie che ha seguito la parte teorica è forse la più efficace dell'intero percorso, in quanto ha prodotto riflessioni profonde che difficilmente si sarebbero raggiunte in plenaria, dove invece è avvenuto un

[5] Cfr. G. Mark, Attention Span, Hanover Square Press, 2023, che documenta, sulla base di rilevazioni condotte dal 2004, una progressiva riduzione della durata media dell'attenzione dedicata a un singolo schermo. L'affermazione sulla soglia di attenzione inferiore a quella del pesce rosso non risulta invece riconducibile ad alcuno studio verificabile.

confronto su quanto emerso nelle coppie. In questo caso, è stata formulata una sola domanda da discutere con il compagno di banco: "è il telefono che decide per te, o sei tu che decidi come e quando".

Il diario metacognitivo, di nuovo

Il modulo si è concluso con un'attività individuale scritta, confluita nel loro diario metacognitivo. Utilizzando domande guida, ciascuno studente ha individuato tre elementi concreti: un'abitudine digitale da ridurre, una pausa da introdurre nella giornata, un momento da rendere offline. La struttura era già nota agli studenti, per lavori fatti in precedenza. Aggiungo una nota metodologica in ogni mia attività didattica, il diario è personale e non valutato nel merito dei contenuti; ciò che osservo sono la riflessione e la capacità di descrivere, distinguere e motivare.

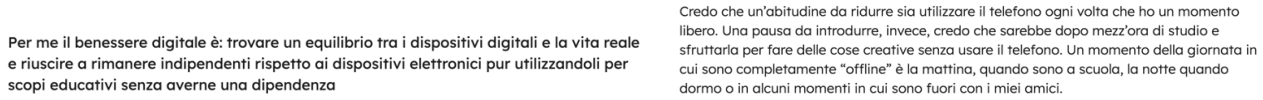


Figure 7 e 8 - *Stralci del diario metacognitivo della sezione di riflessione finale.*

Ho ritenuto che la continuità nella struttura fosse importante perché gli studenti erano già avvezzi alla metacognizione e non hanno dovuto "metabolizzarla" mentre apprendevano concetti nuovi. Possedendo già il formato, hanno potuto trasferirlo a un'attività diversa.

Osservazioni e "punti deboli"

Trattandosi di un'esperienza condotta su poche classi, da una singola docente, e senza gruppo di controllo, non è possibile presentare dati quantitativi. Le osservazioni che seguono hanno perciò valore indicativo.
L'effetto più visibile riguarda il **lessico**: la capacità di nominare con precisione stati interni ed esterni è cresciuta in modo evidente in tutte le classi, ed è leggibile nel confronto tra le prime e le ultime compilazioni dei questionari.
Il secondo elemento riguarda la **richiesta di aiuto**: l'esistenza di uno spazio legittimo ha reso più semplice, per alcuni studenti, segnalare un malessere senza doverlo verbalizzare pubblicamente.
Il terzo, meno atteso, riguarda la bacheca della gioia, perché inaspettatamente è diventata lo strumento attraverso cui alcuni studenti hanno trovato una **forma di partecipazione**.
Restano **questioni aperte**:

- la sostenibilità dell'iniziativa quando un docente non è titolare unico dell'aula (le aree funzionano se tutto il consiglio di classe le riconosce, altrimenti diventano una regola personale e fragile);
- la valutazione, che ho deliberatamente escluso sia per i questionari sia per il diario, rendendo però difficile documentare i progressi in sede formale; e la tenuta nel tempo dei propositi.

Sul piano delle **risorse** il percorso è poco impegativo: materiali di recupero, una piccola spesa per i *fidget toys* e la luce a led, una parete libera. Il **costo reale** consiste nell'accettare che una parte del **tempo scuola** sia dedicata a qualcosa che non è contenuto disciplinare.

Se qualche collega volesse riprodurre l'esperienza, suggerirei la sequenza che ho seguito io: partire da attività che riguardano il benessere tramite uno spazio fisico e l'esperienza corporea (nel mio caso le aree tematiche), per poi passare a contenuti sul benessere digitale. In entrambe le parti del lavoro bisogna sempre dare il giusto peso alla metacognizione. L'inversione dei tempi potrebbe rischiare di non essere del tutto efficace o compresa, ma sarei contenta di conoscere il risultato di altre sperimentazioni.

L'obiettivo finale, in ogni caso, è che quando la notifica arriva, le persone si accorgano di essere in grado di scegliere.



Danila Leonori

danila.leonori@gmail.com

IIS Filelfo -Tolentino (MC) per l'A.s. 25/26

Danila Leonori è docente di ruolo di informatica presso la scuola secondaria di II grado. Nell'A.A. 2018-19 consegue il master in "Innovazione digitale nella scuola e nella Pubblica Amministrazione" presso l'Università degli studi di Padova.
Nel 2021 partecipa alla prima Masterclass for STEAM di fondazione Golinelli: nasce in quell'occasione una collaborazione professionale che dura tutt'oggi.
Dal 2025 è Fellow di Teach for Italy.