BRICKS | TEMA

# Apprendere con il corpo: la lezione della mindfulness nell'ADHD per la scuola di tutti

*a cura di:*
Raffaella Castellina

# Competenze non cognitive, Competenze socio-emotive, Inclusione

## Premessa

Il presente articolo è frutto di un esperimento di rielaborazione con l'Intelligenza Artificiale da testi originali dell'autrice, estratti dall'elaborato teorico di Neuropsichiatria Infantile *ADHD e comorbilità nell'età evolutiva* e dalla Relazione sull'esperienza professionale di tirocinio, consegnati e discussi come prova finale del Corso di formazione per il conseguimento della specializzazione per le attività di sostegno (il cosiddetto *TFA Sostegno*) A.A. 2018/19 presso l'Università degli Studi di Torino.
Il lavoro con l'affiancamento di uno strumento di IA generativa generalista - Claude piano gratuito - ha implicato una serie di passaggi scanditi da un controllo preliminare e quindi progressivo dell'Umano sulla Macchina, secondo il principio *Human-in-the-Loop* sancito dall'UNESCO, approvato dall'AI ACT europeo e ripreso dalle *Linee guida per l'introduzione dell'Intelligenza Artificiale nelle Istituzioni scolastiche* del MIM:
step 1 *Grounding* base di conoscenza fornita (estratti da testi originali dell'autrice);
step 2 *Prompt Engineering* utilizzo di un prompt circoscritto al contesto e alle finalità dell'autrice (prompt: Nel testo allegato ricerca ed elabora, se esistente, un nesso per redigere un articolo per una rivista didattica sulla seguente tematica: *Digitale tra spirito e corpo, benessere e mindfulness. A scuola per un'educazione integrale: esperienze, metodologie e progetti innovativi per insegnare attraverso le dimensioni corporea, emotiva e spirituale dell'apprendimento. Focus su filosofia, religione, arte, musica, scienze motorie e discipline che coltivano la crescita personale (psicologia, educazione civica, discipline olistiche/meditative…). Per colmare un gap nella didattica, spesso troppo focalizzata sugli aspetti tecnico-cognitivi. Tecniche per trovare equilibrio tra connessione e disconnessione*);
step 3 *Cross-Model Prompting* raffronto tra output forniti da più strumenti di IA generativa interpellati con lo stesso prompt (ChatGPT, Claude, Perplexity) e scelta di quello più pertinente a contesto e obiettivi;
step 4 *Controllo allucinazioni/bias* revisione fonti e collegamenti logici dagli estratti originali;
step 5 *Correzione bozza* in termini di coerenza, coesione e correttezza formale (ortografia, consecutio temporum, punteggiatura) del testo finale.
Si tratta di un'operazione metacognitiva che, da parte dell'utente del sistema di IA, richiede consapevolezza di come funziona l'IA generativa, capacità di interagire con un chatbot, conoscenza approfondita dell'oggetto, chiarezza di intenti, competenze di analisi e redazione testi.
Può diventare spunto per un'attività da proporre in classe, con i dovuti adattamenti a qualsiasi disciplina e scalabile su ogni ordine e grado scolastico.

## Come una pratica antica di duemilacinquecento anni può insegnarci a stare, oggi, tra connessione e disconnessione

C'è un'immagine, semplice e quasi banale, che racconta meglio di tante statistiche una consuetudine ormai radicata: un gruppo di ragazzi, alcuni con difficoltà attentive, altri no, che passano le giornate di corsa tra scuola, sport, compiti, e che quando hanno un momento libero lo riempiono con schermi — video-giochi, social, piattaforme streaming — invece che con se stessi. Non hanno più, semplicemente, il tempo di stare, di conoscersi, di conoscere il mondo attorno a sé in modo diretto, non mediato.
È da qui che vale la pena partire per parlare di educazione integrale: non da un'ideologia anti-tecnologica, ma da un'osservazione clinica ed educativa concreta, maturata sul campo con bambini e ragazzi, alcuni dei quali con diagnosi di ADHD. E se c'è una pratica mentale che negli ultimi decenni ha saputo offrire una risposta strutturata — non improvvisata — a questo bisogno di ritrovare il corpo, il respiro, la presenza, quella pratica è la *mindfulness*.

## Il corpo che pensa: la mindfulness come dimensione mancante

La parola *mindfulness* traduce il termine in lingua pāli *sati*, "ricordo di sé", attenzione, consapevolezza. Nasce nel Buddhismo, ma da qualche decennio è entrata a pieno titolo nella ricerca psicologica, neuropsicologica e medica occidentale. La sua struttura si articola attorno a tre assi che, non a caso, sono anche le tre dimensioni che un'educazione integrale dovrebbe coltivare insieme a quella cognitiva: la consapevolezza del respiro, la contemplazione del corpo, l'osservazione degli stati della mente.
Non è un dettaglio tecnico. È qui che si gioca la differenza tra un apprendimento che passa solo dalla mente e uno che coinvolge la persona intera. Quando un bambino impara a portare l'attenzione sul respiro che entra ed esce dalle narici, o a percorrere mentalmente il proprio corpo dai piedi alla testa notando le sensazioni che vi provengono, non sta facendo un esercizio di relax accessorio: sta allenando la stessa capacità di auto-regolazione che serve per leggere un testo fino in fondo, per aspettare il proprio turno, per non lasciarsi travolgere da un'emozione. Sta imparando, in altre parole, a essere osservatore della propria esperienza interna prima ancora che esecutore di un compito.

## Le basi scientifiche: da Kabat-Zinn all'Università degli Studi di Udine

Il percorso che ha portato la mindfulness dentro la clinica e la scuola occidentali ha una data di nascita piuttosto precisa: la fine degli anni '70, quando Jon Kabat-Zinn sviluppa e standardizza il protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), da cui nasceranno centinaia di ricerche sperimentali sull'utilità della mindfulness nella cura di malattie organiche e psicologiche.
In Italia, un contributo rilevante arriva dall'Università di Udine, dove Franco Fabbro e Cristiano Crescentini hanno elaborato un programma chiamato Meditazione Orientata alla Mindfulness (MOM), che riprende e adatta l'impostazione di Kabat-Zinn. È un dato che vale la pena sottolineare per chi lavora a scuola: non stiamo parlando di pratiche new age importate acriticamente, ma di protocolli con una tradizione di ricerca alle spalle, verificabili, replicabili — questo è l'obiettivo dichiarato di chi li sviluppa.

## Un caso di studio: mindfulness e ADHD

Uno degli esempi in cui teoria e pratica si intrecciano in modo significativo è costituito dallo studio pilota condotto presso il Dipartimento di Neuroscienze dell'Ospedale Pediatrico Bambin Gesù di Roma (Santonastaso et al. 2020). Venticinque bambini con ADHD sono stati assegnati in modo casuale a due gruppi: uno impegnato in un training MOM, l'altro in un percorso non-mindfulness sulle emozioni, costruito attraverso la lettura e il commento di un libro illustrato, con la stessa frequenza e durata degli incontri.
Al termine del training MOM, i bambini hanno mostrato miglioramenti significativi — rilevati con questionari ai genitori e test standardizzati — su irrequietezza, impulsività, disattenzione, qualità del sonno e attenzione sostenuta visiva. Nel gruppo di controllo, non impegnato in pratiche di mindfulness, questi cambiamenti non si sono osservati.
Come hanno scritto gli stessi ricercatori, pur con la cautela dovuta a un campione ancora piccolo, lo studio avvalora l'idea che un training mindfulness possa essere impiegato efficacemente con bambini con ADHD.
È un risultato che riguarda l'ADHD in senso stretto, tuttavia il meccanismo che lo produce — allenare la capacità di notare quando l'attenzione si è persa e di riportarla, con gentilezza, sul presente — è lo stesso che serve a qualunque studente, con o senza diagnosi, immerso in un ambiente che sollecita di continuo l'attenzione e da molteplici direzioni, diverse tra loro.

## Dalla teoria alla pratica in classe

Tradurre tutto questo in un'attività scolastica non richiede attrezzature complesse. Un'esperienza condotta con un piccolo gruppo di studenti — tra cui un ragazzo con ADHD — di una classe terza secondaria di primo grado offre un esempio concreto e replicabile, costruito attorno alla scoperta dei cinque sensi.
Il percorso si è sviluppato in fasi progressive. Per la conduzione si è tratto spunto dalle indicazioni dello psicologo e psicoterapeuta Davide Viola (2018), per una mindfulness rivolta specificatamente alla fascia d'età 7-12 anni.
Nel primo incontro, per imparare ad essere consapevoli nel preciso momento, seduti in posizione comoda, schiena diritta e occhi chiusi, i ragazzi hanno lavorato sulla percezione sensoriale: odori, rumori, sapori, ciò che gli occhi vedono, il ritmo del respiro, dopodiché hanno risposto tutti con attenzione e consapevolezza a un questionario di carattere personale per una riflessione sul loro stile di vita.
Nel secondo incontro l'attenzione si è spostata sul corpo, respirando e focalizzandosi su ciascuna parte, risalendo idealmente dai piedi fino al capo, restando in contatto con qualunque sensazione emergesse, senza modificarla o giudicarla, nel suo scorrere momento dopo momento.
Nel terzo incontro, dopo il lavoro sensoriale, è stata proposta l'attività metacognitiva della *Mente Scimmia*: partendo dalla storiella di una scimmietta intrappolata nella pece, che si agita e dimena per liberarsi senza successo, perché va avanti e indietro con il pensiero e trova cento soluzioni al suo problema senza approfondirne nessuna, i ragazzi sono stati invitati a rappresentare i propri pensieri come scimmiette che saltano di ramo in ramo — un'immagine efficace per imparare a osservare i propri pensieri invece di esserne travolti, e a lasciarli andare quando diventano opprimenti.
Al termine di ciascun incontro, i ragazzi hanno svolto con calma e concentrazione attività con difficoltà progressiva di Matematica, la materia più sfidante e complessa per loro. Il percorso si è chiuso con il *Mandala dei pensieri*, un disegno da colorare progressivamente, strumento concreto per allenare concentrazione e calma anche fuori dal contesto guidato, per riempire il disegno vuoto con il nostro interno pieno, allenarsi alla chiarezza, alla concentrazione e alla tranquillità della mente, arricchendolo di dettagli colorati, per poi osservarlo con il fine di coglierne il significato espressivo.
Il dato interessante, dal punto di vista educativo, è che l'attività ha funzionato non solo per il ragazzo con ADHD — capace di mantenere l'autocontrollo per circa quaranta minuti, un tempo significativo per lui — ma per l'intero gruppo, compresa una docente inizialmente scettica sull'efficacia di una proposta "troppo metacognitiva". Gli esercizi, semplici e ben scanditi, si sono rivelati una proposta educativa trasversale, non un intervento riabilitativo per pochi.

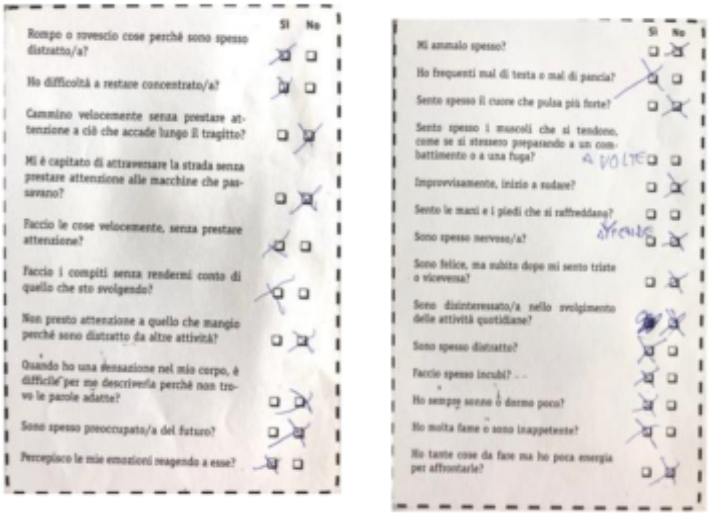



Figura 1 - Questionario dopo la pratica di mindfulness




Figura 2 - La Mente-Scimmia

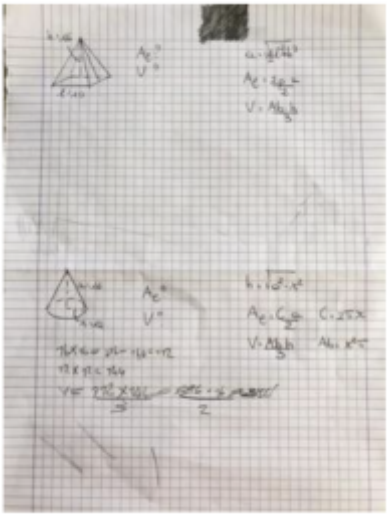


Figura 3 - Scheda di matematica dell'alunno con ADHD



Figura 4 - Il Mandala dei pensieri

## Oltre il cognitivo: verso un'educazione che integra corpo, emozione e presenza

Se la mindfulness dimostra che allenare corpo e respiro migliora l'attenzione e l'apprendimento, il gap didattico tra apprendimento cognitivo e crescita personale viene superato: esercizi brevi, uso dei sensi, attenzione al respiro, body scan, osservazione dei pensieri, mandala, verbalizzazione. Questi elementi possono essere tradotti in ambito scolastico come pratiche trasversali, non solo per le scienze umane che allenano il discernimento e la capacità di stare in una domanda senza pretendere subito una risposta, non solo per le arti che offrono canali espressivi non verbali attraverso cui i ragazzi possono elaborare emozioni difficili da mettere in parole, non solo per le scienze motorie che strutturano lo schema corporeo prima ancora che il pensiero astratto, ma anche per l'ambito delle STEM concorrendo a creare un ambiente di apprendimento più consapevole e favorevole alla scoperta.
Un'educazione integrale non significa aggiungere un'ora di "benessere" al curricolo. Significa riconoscere che attenzione, memoria, regolazione emotiva e apprendimento cognitivo non sono compartimenti stagni, ma funzioni che si sostengono a vicenda — e che allenarne una attraverso il corpo, il respiro o l'arte rinforza anche le altre. In tal senso si possono anche collocare le competenze della persona delineate nel *LifeComp*, Quadro europeo delle competenze chiave Personali, Sociali e dell'Imparare ad Imparare, e citare l'avvio della sperimentazione sulle competenze non cognitive e trasversali del MIM.

## Trovare l'equilibrio tra connessione e disconnessione: alcuni spunti pratici, anche con il digitale

Per chi lavora in classe, si possono adattare alcune indicazioni emerse dai protocolli e da questa esperienza.
Partire dai sensi, non dai concetti. Prima di chiedere a un ragazzo di "stare attento", vale la pena fargli notare cosa sente, vede, ascolta in quel momento: è un'attenzione più accessibile, meno astratta.
Dare tempo alla gradualità: l'adattamento di questi protocolli all'età evolutiva prevede un incremento progressivo della durata e dell'intensità delle sedute, da pochi minuti fino a mezz'ora: partire in piccolo evita di scoraggiare chi fatica a stare fermo.
Nominare i pensieri invece di reprimerli: l'immagine della *Mente Scimmia* funziona perché non chiede di "smettere di pensare", cosa impossibile, ma di osservare i pensieri e lasciarli passare — una distinzione che aiuta molto i ragazzi con difficoltà attentive, ma non solo loro.
Prevedere uno spazio di condivisione: chiudere gli incontri con un momento in cui ciascuno può verbalizzare la propria esperienza è il passaggio che trasforma un esercizio individuale in un'esperienza di gruppo e di classe.
Proporre un'attività "di ritorno alla calma" sempre disponibile, un mandala da colorare, uno spazio sensoriale, un gesto ripetibile: qualcosa a cui il ragazzo può tornare autonomamente quando sente il bisogno di disconnettersi, senza che sia un intervento "straordinario". Anche la *Pixel Art* può offrire occasioni in cui decantare e scaricare emozioni prorompenti, la si può proporre fornendo codice e spazio di lavoro concreto su supporto cartaceo - in coerenza con il focus sulla disconnessione dagli schermi - oppure con un uso consapevole e responsabile del digitale, utilizzando web app edtech come ZaplyCode e Canva, nonché la formattazione condizionale di un foglio di calcolo, supportato dalla piattaforma digitale di istituto e ad accesso diretto e protetto con l'account dell'alunno, che rende l'artefatto digitale interattivo in pochi passaggi, agendo sul codice e sulle celle programmate ad hoc, in linea con lo sviluppo del pensiero computazionale e delle competenze informatiche di base.

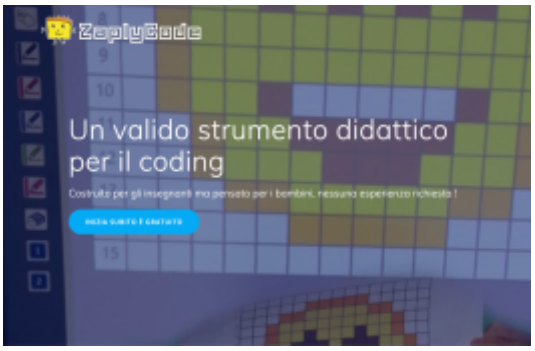



Figura 5 - Pixel Art online: ZaplyCode

## Conclusioni

La disconnessione da cui i ragazzi hanno bisogno non è (solo) quella dagli schermi, ma quella dal pilota automatico dell'attenzione dispersa — e la connessione di cui hanno bisogno non è (solo) quella con il mondo digitale, ma quella con il proprio corpo, il proprio respiro, i propri stati interni. Come è emerso anche nel confronto tra clinici ed educatori al XII congresso nazionale AIDAI-AIRIPA *ADHD e Mindfulness*[1], l'auspicio condiviso da chi lavora su questi protocolli è che le tecniche di base della mindfulness possano essere trasferite stabilmente nell'ambiente scolastico, a beneficio di tutti gli alunni — non solo di quelli con una diagnosi — e degli insegnanti stessi. È forse questa la strada più concreta per colmare il divario tra una didattica focalizzata sul mero aspetto tecnico-cognitivo e un'educazione che sappia davvero integrare corpo, emozione e presenza.

## BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO[2]

https://www.aidaiassociazione.com/wp-content/uploads/2020/01/abstract-congresso.pdf
Buddhadasa (1991), *La consapevolezza del respiro*, Astrolabio, Roma
Crescentini C. Menghini D. (a cura di) (2019), *La Mindfulness per l'ADHD e i disturbi del neurosviluppo, Applicazione clinica della Meditazione Orientata alla Mindfulness – MOM*, Erickson, Trento
Gunaratana H. (1995), *La pratica della consapevolezza in parole semplici*, Astrolabio, Roma
Kabat-Zinn J. (2004), *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano
LifeComp - Joint Research Centre - European Commission
Lucangeli D., Cornoldi C. & Gruppo MT (1995), *Matematica e metacognizione*, Erickson, Trento
MIM Decreto concernente la sperimentazione nazionale finalizzata allo sviluppo delle competenze non cognitive e trasversali nei percorsi scolastici di cui alla legge 19 febbraio 2025, n. 22
Raccolta abstract XII Congresso Nazionale AIDAI-AIRIPA "ADHD e Mindfulness"
Santonastaso O., Zaccari V., Crescentini C., Fabbro F., Capurso V., Vicari S., Menghini M. (2020), "Clinical application of Mindfulness Oriented-Meditation (MOM): a Preliminary Study in children with ADHD", *International Journal of Environmental Research And Public Health,* vol. 17, n° 18, 1-16
Thich Nhat Hanh (1992), *Il miracolo della presenza mentale*, Astrolabio, Roma

[1] Il XII congresso nazionale AIDAI-AIRIPA "ADHD e Mindfulness" (2019) ha ospitato l'intervento del Dott. Crescentini dell'Università di Udine (autore cit.), la lettura magistrale *Mindfulness-based intervention for ADHD: clinical effects and the MindChamp study* di Corina GREVEN della Radboud University Medical Center di Nijmegen, Paesi Bassi e l'apporto di testimonianze da parte di istruttori mindfulness.

[2] I riferimenti a studi e protocolli citati in questo articolo (Kabat-Zinn, Fabbro e Crescentini, Santonastaso et al., Viola) sono tratti dalla ricerca clinica ed educativa sul tema mindfulness-ADHD; per approfondimenti bibliografici si rimanda alle fonti originali.

Viola D. (2018), *Oggi sono nuvola, domani arcobaleno, Mindfulness per bambini dai 7 ai 12 anni*, Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza
Willard C. (2017), *Mindfulness per bambini e adolescenti. Esercizi e pratiche per educare alla presenza mentale e conquistare la serenità*, Terra Nuova Edizioni, Firenze



***Raffaella Castellina***

*raffaella.castellina@scuola.istruzione.it*

*IC S. Ignazio da Santhià - Santhià (VC)*

*Docente di lingua inglese alla scuola secondaria di primo grado. Specializzata sul sostegno didattico. Animatrice digitale. Membro dell'Équipe Formativa Territoriale del Piemonte. Formatrice docenti e personale scolastico sulla transizione digitale. Da sempre interessata all'inclusione e all'internazionalizzazione della scuola in ottica interdisciplinare/CLIL, attraverso metodologie didattiche attive supportate dal digitale.*