

*"Mindfulness" significa essere
attenti a quello che accade
nella nostra mente, nel nostro
corpo e intorno a noi, proprio
qui, ora, proprio in questo
momento; è come se stessi
guardando da lontano senza
farci coinvolgere e senza
giudicare.*



Contatti

Centro Colibri
Via Masaccio 219, Firenze
tel. 055-5001085

Programma Mindfulness "Il fiore dentro"



La Mindfulness per i bambini

La Mindfulness è uno stato mentale di autoregolazione dell'attenzione e un'attitudine generosa verso i propri contenuti mentali che consente di prendere consapevolezza dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni, di osservarli senza giudizio e di elaborare risposte consapevoli e appropriate piuttosto che produrre reazioni automatiche e caotiche.

I bambini sono sottoposti a innumerevoli fonti di stress e possono subire le conseguenze mediche e psicologiche di una risposta psicofisica dell'organismo non congrua e reiterata nel tempo.

Studi scientifici (Burke, 2009; Harnett e Dawe, 2012) hanno evidenziato come il training alla mindfulness sia in grado di migliorare il benessere generale dei bambini riducendone lo stress, l'ansia, la reattività e il cattivo comportamento.

Programma

Il programma è rivolto a bambini tra i 6 ed i 12 anni di età, che sperimentano ansia, nutrono preoccupazioni eccessive rispetto a vari aspetti della propria esistenza, si disturbano eccessivamente in risposta a eventi di minore entità, hanno paura o evitano alcune situazioni, mostrano ansia da separazione o ansia scolastica, tendono a ruminare eccessivamente sulle cose e ad avere un tono dell'umore orientato in senso negativo.

E' concepito per il piccolo gruppo di bambini dai 6 agli 8 anni, o dai 9 ai 12 anni.

Prevede 8 incontri settimanali della durata di 1 ora.

Consta di pratica formale o esperienziale, attività psico-educazionali, momenti di condivisione delle esperienze personali, assegnazione degli homework.

Informazioni utili

Il programma prevede:

1 incontro preliminare di orientamento con i genitori

8 incontri settimanali in piccolo gruppo (3-5 bambini) della durata di 60 minuti

Il costo per il singolo partecipante è di 60 euro per ogni incontro

Referente per il programma Mindfulness "Il fiore dentro":

Dr.ssa Michela Caselli
Neuropsichiatra Infantile
Psicoterapeuta

