

Secondo la definizione di

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness significa

**“porre attenzione,
intenzionalmente, al momento
presente e in modo non
giudicante”**

Gli interventi basati sulla **Mindfulness** sono sempre più utilizzati come metodi per **promuovere il benessere psicologico** anche di **bambini e adolescenti**.

CONTATTI

Istituto ReTe

Via Nazionale, 204 Roma

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a:

segreteria@istitutorete.it

Per informazioni tecniche sul training MOM

rivolgersi a:

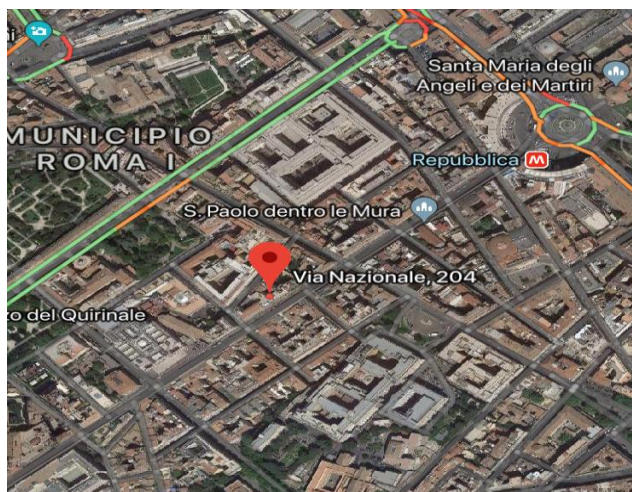
santonastaso@istitutorete.it

Sito web

www.istitutorete.it

[Pagina Facebook](#)

[ReTe Ricerca e Terapia per l'Età Evolutiva](#)



La Meditazione Orientata alla Mindfulness in Età Evolutiva



Training condotto dalla:

dott.ssa Ornella Santonastaso

Psicologa Clinica – Psicoterapeuta -
Istruttrice certificata di interventi
basati sulla Mindfulness

COS'È IL PROTOCOLLO MOM

È un programma di

Meditazione Orientata alla Mindfulness.

Si basa su 3 pratiche di meditazione:

- consapevolezza del respiro (anapanasati)
- consapevolezza delle parti del corpo (body scan)
- osservazione degli stati della mente (vipassana)

Il training di *Meditazione Orientata alla Mindfulness* per l'**età evolutiva** ha ottenuto risultati positivi, scientificamente documentati, sia a **livello cognitivo** che **emotivo** nei bambini e negli adolescenti.

OBIETTIVI

- promuovere la regolazione emotiva e comportamentale
- promuovere la consapevolezza delle emozioni, sperimentando soluzioni alternative e funzionali per gestirle
- aumentare la capacità di regolare l'attenzione
- favorire la condivisione tra pari
- diminuire l'attivazione psicofisiologica
- migliorare la tolleranza alla frustrazione
- ridurre l'impulsività
- promuovere modalità comportamentali più "consapevoli"
- ridurre le risposte automatiche
- diminuire lo stress
- aumentare la flessibilità cognitiva e comportamentale

A CHI È RIVOLTO

Bambini e adolescenti di età compresa tra i **7 e i 18 anni** con problemi di **attenzione/iperattività, difficoltà emotive, ansia e depressione**. Su richiesta si prevedono training rivolti anche ai genitori.

DURATA

8 incontri di gruppo di **un'ora e mezza** a cadenza settimanale

DATE INCONTRI

martedì pomeriggio
da ottobre 2019

ORARIO

dalle ore 14 alle 20