

Genitori consapevoli e attenti

Presentazione Percorso Mindful Parenting





Prof.ssa Paola Mamone

Psicoterapeuta, Mindfulness Teacher, Insegnante certificata Mindful Parenting

Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute

Sapienza, Università di Roma

Cos'è la consapevolezza?

CONSAPEVOLEZZA

prestare attenzione
intenzionalmente in modo non
giudicante

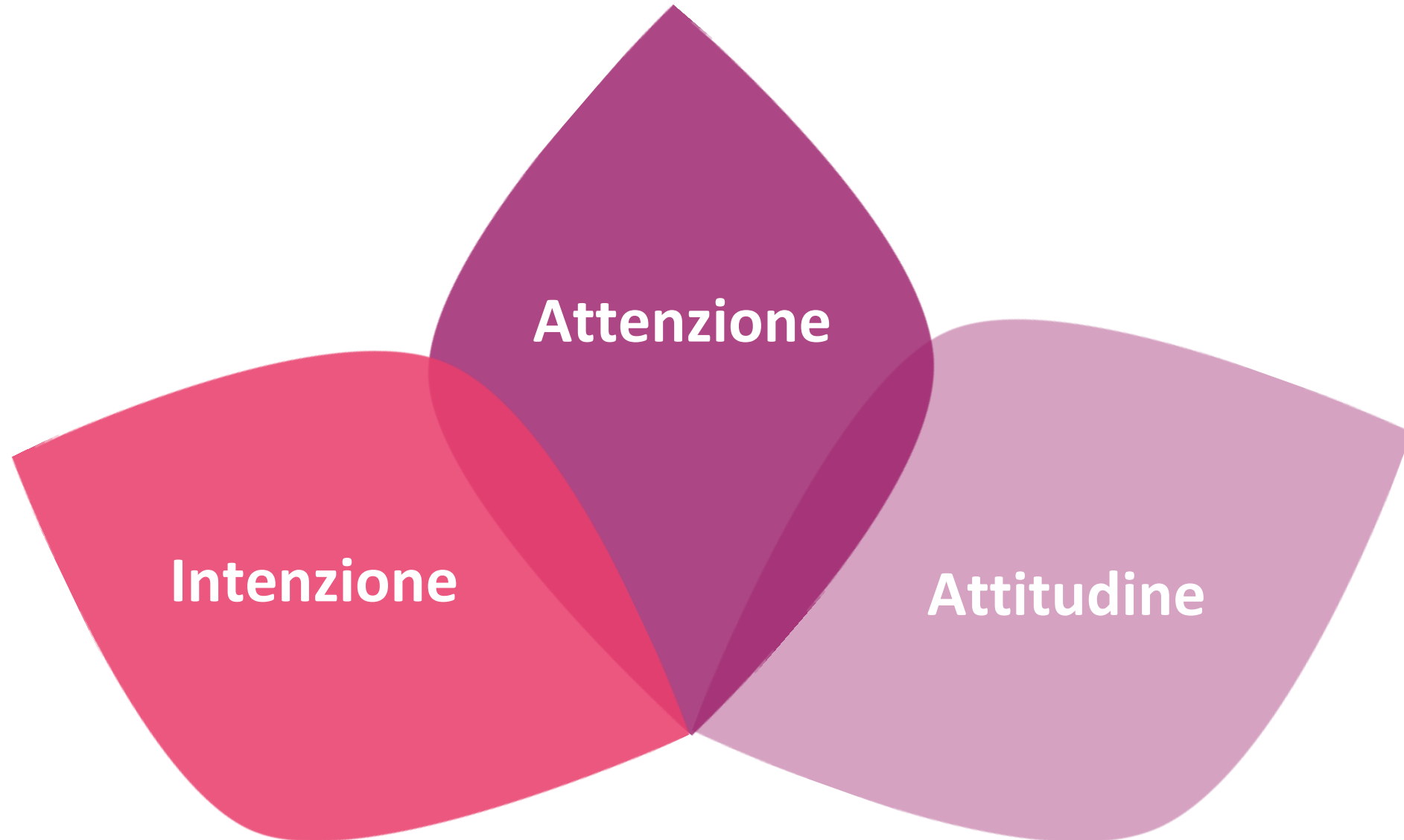
PRESENZA MENTALE

essere presenti allo scorrere
dell'esperienza momento per momento

(Kabat Zinn, 1994)



I tre elementi della consapevolezza



A photograph of a dirt path leading through a lush green park. The path is flanked by tall, mature trees with dense foliage. In the foreground, there are large, vibrant purple flowering bushes. The overall scene is peaceful and natural.

I sette pilastri della consapevolezza:
come coltivare le qualità salutari

Non giudizio

Pazienza

Fiducia

Mente del principiante

Non Azione

Accettazione attiva

Lasciar essere

Benefici della Mindfulness

ATTENZIONE



concentrazione

AUTOREGOLAZIONE



controllo degli impulsi
regolazione emotiva

Maggiore calma

Riduzione di ansia e stress

Maggiore presenza mentale

Aumento dell'empatia ed intelligenza interpersonale

Uso di strategie per la soluzione dei conflitti

Modelli di genitorialità consapevole

5 dimensioni indipendenti di genitorialità consapevole (Duncan et al. 2009):

- a) Ascoltare con piena attenzione
- b) Accettazione non giudicante
- c) Autoregolazione emozionale
- d) Consapevolezza emozionale
- e) Compassione

Lo stress percepito indebolisce l'associazione tra queste dimensioni e la genitorialità consapevole.

Gli effetti delle **risposte allo stress del caregiver** sono interattive e reciproche ovvero hanno differenti impatti sulla reattività dei figli, ad esempio l'attenzione facilita l'apertura mentre l'accettazione correla con la riduzione dell'ansia e della depressione degli adolescenti.

(Guertzen et al., 2015)

Il training in mindful parenting aiuta a proteggere i figli dagli effetti negativi dello stress sulle interazioni genitori- figli

(Laurent et al., 2017)

Programmi Mindful Parenting

*Programmi evidence based mirati al sostegno della genitorialità che hanno come elemento cardine la **consapevolezza intenzionale e accogliente** del momento presente basata sulla consapevolezza del proprio mondo interiore da parte dei genitori.*

(Lovato, Didonna, 2015)

Finalizzati a:

- *Alleviare le problematiche connesse a disordini dei bambini e degli adolescenti (depressione, ansia, stress, disturbi della condotta)*
- *Incrementare la regolazione emotiva, la resilienza e la qualità della relazione genitori-figli.*


Il Mindful parenting è una delle più recenti applicazioni della mindfulness mirata a **promuovere il benessere nel legame genitori-figli** attraverso un **potenziamento della consapevolezza** nelle interazioni quotidiane.

Fondata su:

- **autoservazione,**
- **comunicazione consapevole,**
- **riconoscimento ed apprezzamento del proprio impegno,**
- **prendersi cura e rispetto reciproco,**
- **sintonizzazione emotiva (Shapiro e Carlson, 2013)**
- **apertura e curiosità (Siegel e Hartzell, 2005)**

Tre principi base :

- a) **Rispettare la sovranità dei propri figli**
- b) **Empatia**
- c) **Accettazione**



La pratica della Mindfulness ci aiuta a portare una consapevolezza gentile e inclusiva su quanto avviene in noi e intorno a noi nel momento presente, cioè nel momento stesso in cui siamo in relazione con gli altri.

Cambiando uno dei fattori in gioco, il contesto può cambiare.



Benefici dei programmi di Mindful Parenting in contesti clinici

Famiglie fragili con un genitore tossicodipendente o depresso, genitori di bambini con disabilità intellettive, autismo, ritardi nello sviluppo o bisogni speciali, genitori di adolescenti con disordini esternalizzati ADHD, DOP, ASD

- riduzione dei problemi comportamentali – stress, aggressività, autolesionismo, mancata compliance, iper-reattività;
- miglioramento nella comprensione dei limiti e delle potenzialità proprie e del figlio;
- miglioramento nella percezione delle competenze genitoriali;
- miglioramento nella relazione.

(S.M.Bögels et al., 2014)



Benefici dei programmi di Mindful Parenting in contesti di promozione della salute

Gruppi di genitori nella scuola, famiglie con recenti divorzi, bambini con difficoltà comportamentali, donne in gravidanza

- miglioramenti umore,
- riduzione ansia, depressione e stress,
- migliore regolazione emotiva,
- maggiore sintonizzazione,
- miglioramento della qualità della relazione.



Il Mindful Parenting è un processo creativo continuo, non un punto di arrivo. Implica portare intenzionalmente la consapevolezza non giudicante in ogni momento. Questo include essere consapevoli del nostro panorama interno, fatto di pensieri, emozioni e sensazioni corporee, e del panorama esterno composto dai figli, dalla famiglia, dalla casa e dalla comunità e cultura in cui viviamo.

È una pratica costante che può crescere fino a includere:

- 1. Una maggiore consapevolezza della natura unica di ciascun bambino, dei suoi bisogni e dei suoi sentimenti;***
- 2. Una maggiore capacità di essere presente e di ascoltare con piena attenzione;***
- 3. Riconoscere e accettare le cose così come sono momento per momento, siano esse piacevoli o spiacevoli;***
- 4. Riconoscere i nostri schemi di reazione e imparare a rispondere in maniera appropriata, con maggiore immaginazione, lucidità e gentilezza.***

(definizione di Jon e Myla Kabat-Zinn, da S.M. Bögels, Mindful Parenting)



***Dentro ogni essere umano,
si nasconde un bambino che
vuole giocare***

(Friedrich Nietzsche)

Susan M. Bögels:

Crescere dei figli è una delle esperienze più arricchenti della vita. Man mano che i figli crescono, riviviamo anche la nostra infanzia.

Stiamo rivivendo qualcosa che ci riporta anche alla nostra infanzia perché siamo connessi con il bambino che vive dentro di noi e che vuole giocare. È questa doppia esperienza che dona al genitore un carico emotivo davvero unico.

Quando diventiamo genitori, non riviviamo solo la nostra infanzia, riviviamo anche il modo in cui siamo stati cresciuti e accuditi a nostra volta.

ARTICOLAZIONE PERCORSO

- Cinque incontri on line su piattaforma zoom a frequenza quindicinale
- Un incontro di follow up dopo due mesi

Temi:

- *Essere presenti senza giudizio o pregiudizio con i figli;*
- *Affrontare lo stress genitoriale;*
- *Prendersi cura di sé;*
- *Gestire in modo equilibrato il rapporto con i figli anche in presenza di separazioni e divorzi;*
- *Approfondire il legame con i figli sapendo gestire le inevitabili rotture e riparazioni, perdonare e perdonarsi;*
- *Saper tracciare dei limiti nella relazione;*
- *Saper accettare le difficoltà, i problemi e i limiti dei figli e i propri;*
- *Saper accedere e incrementare le risorse proprie e dei figli;*
- *Portare alla consapevolezza i propri schemi mentali infantili che condizionano la relazione con i figli.*



Grazie per l'attenzione

www.interessere.info

mindfulness@interessere.info