



PROGRAMMA DELL'INIZIATIVA - RESPIRA E CRESCI

Tra i mesi di **settembre 2023 e dicembre 2023**, si effettueranno in totale **20 incontri** di durata variabile tra i 90 e i 120 minuti, per un totale di 40 ore, suddivise come da tabella.

I programmi *IL FIORE DENTRO* e *MBSR* constano di pratica formale (sessioni di meditazione, come sopra meglio spiegate), momenti di natura psicoeducativa (teoria delle emozioni, assertività, gentilezza amorevole), condivisioni in gruppo di esperienze e vissuti personali, riflessioni in seguito alle letture proposte. Il programma verrà illustrato dettagliatamente in n° 2 incontri di presentazione destinati a genitori. Il percorso si concluderà con una restituzione.

Gli incontri n° 8 di entrambi i percorsi, che prevedono il coinvolgimento dei genitori dei e delle partecipanti, verranno svolti in un luogo pubblico (come ad esempio un parco, una struttura accessibile, un teatro, ...), al fine di sensibilizzare la comunità alle tematiche inerenti il progetto e incentivare la conoscenza delle metodologie utilizzate; con l'obiettivo di raggiungere un numero sempre maggiore di individui, promuovendo la salute e il benessere.

MODULO 1: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR): IL FIORE DENTRO 11 - 13 anni (classi 1,2,3 secondaria di 1 grado), numero 10 incontri.

INCONTRO GENITORI <i>Presentazione del percorso</i>	Obiettivi: Spiegare il concetto di Mindfulness; Descrivere il programma nelle sue linee essenziali; Raccolta di domande e aspettative da parte dei genitori
1° INCONTRO <i>C'è un giardino segreto dentro di me</i>	Obiettivi: Presentare la mindfulness ed il programma; Offrire un'esperienza di mindfulness; Far socializzare il gruppo; Stabilire le regole generali.
2° INCONTRO <i>La mente del principiante</i>	Obiettivi: Fornire una seconda esperienza concreta di Mindfulness; Far comprendere il concetto di "mente" al principiante; Fornire indicazioni per la consapevolezza nella quotidianità
3° INCONTRO <i>Un pensiero è un pensiero</i>	Obiettivi: Introdurre il concetto di "mente vagabonda"; Porre l'attenzione consapevole ai pensieri che sorgono e cessano; Aiutare i bambini a comprendere come i pensieri siano oggetti impermanenti, non esistenti intrinsecamente e privi di significato
4° INCONTRO <i>Il colore delle emozioni</i>	Obiettivi: Ribadire la natura non fattuale dei pensieri, soprattutto di quelli sotto forma di ricordi; Promuovere l'intelligenza emotiva

5° INCONTRO <i>Gli eventi stressanti</i>	Obiettivi: Aiutare ad esplorare ed a gestire gli eventi stressanti; Aumentare la capacità di osservazione non giudicante; Introdurre il rilassamento psicofisico
6° INCONTRO <i>La consapevolezza prima di agire</i>	Obiettivi: Introdurre il tema del condizionamento di pensieri ed emozioni del passato; Promuovere la consapevolezza quando si è in procinto di compiere un'azione
7° INCONTRO <i>Io e l'Altro da me</i>	Obiettivi: Introdurre la mindfulness come sostegno nelle comunicazioni difficili; Insegnare a praticare l'assertività ed il rispetto dei diritti e degli spazi degli altri; Promuovere la gentilezza amorevole nei confronti di tutti gli esseri viventi
8° INCONTRO <i>Il fiore dentro di me</i>	Obiettivi: Consolidare gli atteggiamenti di gentilezza verso se stessi; Tirare le fila del percorso compiuto; Gettare un ponte verso il futuro
INCONTRO GENITORI <i>Conclusione del percorso</i>	Obiettivi: Discussione e confronto rispetto all'andamento del percorso; Condivisione delle eventuali osservazioni svolte dai genitori durante lo svolgimento dei compiti a casa; Spazio per domande e curiosità; Suggestioni per la continuità della pratica nella vita dei ragazzi e delle ragazze nella vita familiare

MODULO 2: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR): 14 -16 anni (classi 1, 2 secondaria di 2 grado), numero 10 incontri.

INCONTRO GENITORI <i>Presentazione del percorso</i>	Obiettivi e contenuti: Spiegare il concetto di Mindfulness; Descrivere il programma nelle sue linee essenziali; Spiegare le regole generali ed il materiale necessario; Spiegare l'importanza dei compiti a casa per un lavoro più continuativo; Esercizio dell'uvetta; Raccolta di domande e aspettative da parte dei genitori
1° INCONTRO <i>Il respiro</i>	Obiettivi: Presentare la mindfulness ed il programma; Offrire un'esperienza di mindfulness; Far socializzare il gruppo; Stabilire le regole generali.
2° INCONTRO <i>Il corpo</i>	Obiettivi: Fornire una seconda esperienza concreta di Mindfulness; Ascolto del corpo in modo consapevole: il nostro corpo ci parla.
3° INCONTRO	Obiettivi:



Coordinamento Genitori Democratici

CGD GIANNI RODARI VIA VANDALINO 131 10142 TORINO - COD. FISCALE 94062700011

SEDE LOCALE LA LOGGIA (TO) - tel. 3312308619 - 3486900024 e-mail: cgdgiannirodari@gmail.com - www.genitoridemocratici.it

Il cibo	Fornire spunti di riflessione e di consapevolezza sull'alimentazione.
4° INCONTRO La mente	Obiettivi: Far comprendere il concetto di "mente" del principiante; Promuovere l'intelligenza emotiva; Comprendere la natura dei pensieri e delle emozioni.
5° INCONTRO Lo stress	Obiettivi: Aiutare ad esplorare ed a gestire gli eventi stressanti; Aumentare la capacità di osservazione non giudicante; Introdurre il rilassamento psicofisico.
6° INCONTRO Il minuto prima dell'azione	Obiettivi: Introdurre il tema del condizionamento di pensieri ed emozioni del passato; Promuovere la consapevolezza quando si è in procinto di compiere un'azione.
7° INCONTRO Le relazioni	Obiettivi: Introdurre la mindfulness come sostegno nelle comunicazioni difficili; Insegnare a praticare l'assertività ed il rispetto dei diritti e degli spazi degli altri; Promuovere la gentilezza amorevole nei confronti di tutti gli esseri viventi.
8° INCONTRO Il gioiello dentro di me	Obiettivi: Consolidare gli atteggiamenti di gentilezza verso se stessi; Tirare le fila del percorso compiuto; Gettare un ponte verso il futuro.
INCONTRO GENITORI Conclusione del percorso	Obiettivi: Discussione e confronto rispetto all'andamento del percorso; Condivisione delle eventuali osservazioni svolte dai genitori durante lo svolgimento dei compiti a casa; Spazio per domande e curiosità; Suggerimenti per la continuità della pratica nella vita dei ragazzi e delle ragazze nella vita familiare



Coordinamento Genitori Democratici

CGD GIANNI RODARI VIA VANDALINO 131 10142 TORINO - COD. FISCALE 94062700011

SEDE LOCALE LA LOGGIA (TO) - tel. 3312308619 - 3486900024 e-mail: cgdgiannirodari@gmail.com - www.genitoridemocratici.it