

Workshop

La meditazione per i bambini

Avvicinare a livello educativo i bambini alla pratica della meditazione, soprattutto i bambini del nostro tempo che vivono una realtà frammentata, è importante poiché la meditazione aiuta a trovare uno spazio interiore in cui veniamo a contatto con noi stessi, al di là del fare frenetico e del rumore di fondo che ci circonda. Meditare permette di contattare il proprio Sé, educando al silenzio, all'ascolto interiore, allo sviluppo della consapevolezza. Per questo è importante insegnare la pratica della meditazione fin da piccoli, affinché il bambino possa confrontarsi nell'età più fertile per l'apprendimento con tecniche importanti per il suo presente e la sua crescita.

OBIETTIVI

- ✗ Preparare i bambini alla meditazione
- ✗ Rendere più consapevoli i bambini della memoria, della frammentarietà della memoria fino alla presenza mentale, attraverso esercizi, esperimenti e giochi
- ✗ Discutere l'importanza della concentrazione fino alla concentrazione sul respiro
- ✗ Gestione delle emozioni
- ✗ La consapevolezza del corpo

GLI ASPETTI SCIENTIFICI DELLA MEDITAZIONE IN ETÀ EVOLUTIVA

La meditazione con bambini ADHD e disturbo della condotta.

PROGRAMMA

Sabato 23 Giugno

Mattina

- ✗ Aspetti introduttivi
- ✗ Differenze e similitudini tra la meditazione nell'adulto e nel bambino

La pratica della meditazione con i bambini:

- ✗ La presenza mentale e la memoria
- ✗ la concentrazione sul respiro
- ✗ la meditazione e le emozioni
- ✗ la consapevolezza corporea
- ✗ Gli aspetti pratici per chi insegna

Pomeriggio

- ✗ La Gestione delle emozioni (Tenuta di diario per il riconoscimento tra emozioni e pensieri).
- ✗ Esercitazioni pratiche

Domenica 24 Giugno

Mattina

- ✗ Gli aspetti scientifici della meditazione in età evolutiva
- ✗ Le principali tecniche
- ✗ I campi di utilizzazione

Pomeriggio

- ✗ Introduzione al programma Mindfulness per bambini elaborato da Susan Kaiser Greenland.
- ✗ Spazio aperto alle riflessioni e conclusioni.

LE TECNICHE

- ✗ Come imparare l'utilizzazione di tecniche pittoriche, di creta...das...pongo...
- ✗ Lettura di storie e poesie
- ✗ L'importanza del mandala per i bambini
- ✗ Osho e l'azione
- ✗ Differenze tra azioni e reazioni
- ✗ I meccanismi legati alle nostre azioni
- ✗ Introduzione al concetto di motivazione
- ✗ I vari tipi di motivazione
- ✗ La mente come uno specchio.
- ✗ La consapevolezza e la concentrazione.

LE METODOLOGIE

- ✗ *La meditazione col corpo.* Come utilizzare le tecniche della respirazione, del rilassamento, del modellaggio dell'argilla.
- ✗ *La meditazione con la presa di contatto con le emozioni.* Come utilizzare un brano musicale, un testo poetico e testi scritti e fumetti.
- ✗ L'uso di protocolli sulle emozioni, sul tipo di riconoscimento ed etichettamento emotivo.
- ✗ *La meditazione che calma la mente* attraverso la spiegazione della coloritura di mandala.
- ✗ Il bodyscan. Utilizzazione con i bambini.

I CAMPI DI UTILIZZAZIONE

- ✗ A scuola
- ✗ Dal professionista
- ✗ A casa

RELATRICE

Dr.ssa Silvia Villani psicologa, psicoterapeuta, Docente e Consigliere del direttivo nazionale AIAMC. Per molti anni ha esercitato presso la Fondazione “Stella Maris” dell’Università degli Studi di Pisa, in ambito della ricerca della Psicopatologia dell’età Evolutiva. Già Docente a contratto integrativo all’ Università di Firenze, Facoltà di Psicologia, si occupa attivamente da oltre 8 anni di Meditazione vipassana. Dal 2007 insegna nei Protocolli di Mindfulness e nei programmi di Meditazione.

A CHI È RIVOLTO

Psicologi, medici, educatori, insegnanti, infermieri, neo-laureati e studenti specializzandi nell’ambito della medicina e della psicologia e tutte le figure impegnate nell’ambito del sociale.

SEDE

Hotel Regina Margherita
Viale Regina Margherita 44
Cagliari

ORARI

Sabato 23 Giugno

10.00 - 13.30
14.30 - 19.00

Domenica 24 Giugno

9.00 - 13.00
14.00 - 17.00

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr. Alessandro Carmelita

ISCRIZIONE

Quota di iscrizione: 120,00 € (+ IVA)

Per iscriversi

Richiedere il modulo di iscrizione a:

isc@istitutodiscienzecognitive.it

Gli interessati dovranno inviare il modulo di iscrizione e copia del bonifico a

isc@istitutodiscienzecognitive.it o al fax

079/9578217

Bonifico Bancario intestato a:

Banca Nazionale del Lavoro – Grosseto

Beneficiario Istituto di Scienze Cognitive srl

IBAN IT 90 L 01005 14300 000 000 000 584

PER INFORMAZIONI

Istituto di Scienze Cognitive

Piazzale Segni 1 -07100- Sassari

www.istitutodiscienzecognitive.com

isc@istitutodiscienzecognitive.it

tel. 079/230449

cell. 3925294249

orario segreteria:

Lunedì-Venerdì 9.00-13.00

Martedì 14.00-18.00



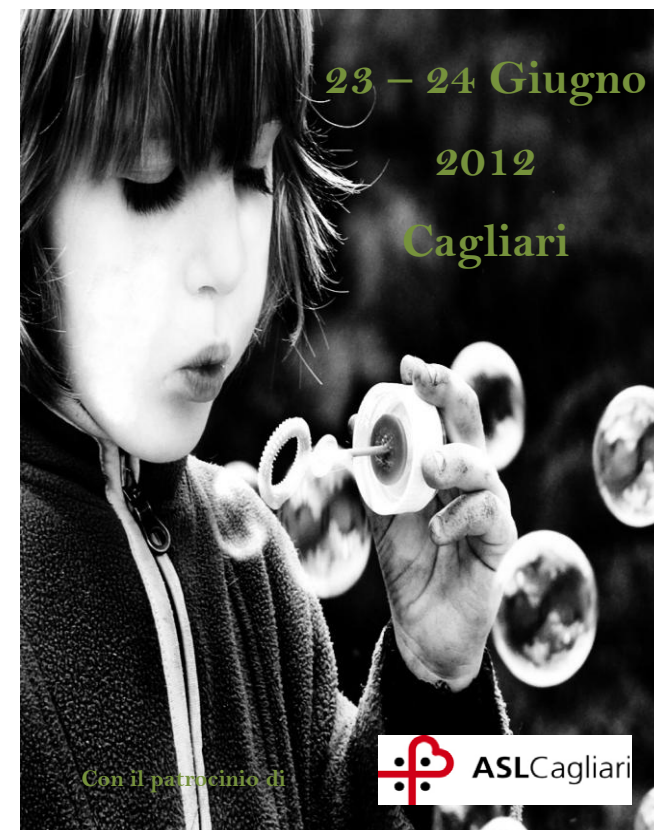
Per il progresso nella pratica
e nella ricerca in psicoterapia

WORKSHOP

LA MEDITAZIONE

PER I BAMBINI

Dr. Silvia Villani



Con il patrocinio di

