

### Programma e modalità di partecipazione

Il programma prevede un totale di **8 incontri di gruppo della durata di 90 minuti ciascuno, per un costo complessivo di 150 euro** da versare anticipatamente a conferma dell'iscrizione.

Ad ogni iscritto è richiesto il versamento aggiuntivo di **10 euro**, quota associativa annuale destinata all'associazione Momento per Momento che promuove l'iniziativa.

Il programma verrà attivato solo al *raggiungimento di un numero minimo di dieci partecipanti*. Il numero massimo di iscritti per questa edizione è di venti. Le adesioni verranno accolte in ordine di presentazione fino al raggiungimento del numero massimo di iscritti previsto.

Il gruppo verrà condotto dalla dott.ssa **Paola Pesenti Gritti** e dalla dott.ssa **Valeria Leonardi** con la collaborazione dell'insegnante **Cristian Adobati**.

### Date previste e sede

**Il Edizione  
novembre 2016 - gennaio 2017**

Gli incontri si svolgeranno dalle ore 16,30 alle ore 18,00 presso l'**Istituto San Giuseppe**  
*Via S.G.B. de La Salle, 5  
20132 Milano*

Gli incontri avranno luogo nelle seguenti date:

Lunedì **7 novembre** 2016  
Lunedì **14 novembre** 2016  
Lunedì **21 novembre** 2016  
Lunedì **28 novembre** 2016  
Lunedì **12 dicembre** 2016  
Lunedì **19 dicembre** 2016  
Lunedì **9 gennaio** 2017  
Lunedì **16 gennaio** 2017

Per maggiori informazioni scrivere a [pesentigritti.paola@gmail.com](mailto:pesentigritti.paola@gmail.com) oppure chiamare il numero 3396087390

# Momento<sup>2</sup> 4 KIDS 8-10

*" Non sappiamo che tipo di conoscenza servirà di più ai nostri figli fra dieci, venti o addirittura cinque anni, perché il mondo in generale e il mondo del lavoro in particolare, quando loro ci arriveranno, saranno diversi dai nostri. Ciò che sappiamo è che avranno bisogno di capire come prestare attenzione, come focalizzarsi e concentrarsi, come ascoltare e imparare e, soprattutto, come sentirsi bene con se stessi - pensieri e sentimenti inclusi - e con gli altri"*

## CHI SIAMO



**Momento per Momento** è un'associazione senza scopo di lucro che opera in ambito psicologico, socio-sanitario, educativo e pedagogico, la cui finalità principale è la promozione e la salvaguardia del benessere individuale e sociale attraverso la realizzazione di interventi rivolti alla persona nelle varie fasi del ciclo di vita.

Il nome dell'associazione nasce dalla volontà dei fondatori di sottolineare l'idea fondante di tutte le attività svolte al suo interno, ovvero il valorizzare ogni istante con attenzione consapevole per riscoprire il valore e la ricchezza delle piccole cose come segreto per una esistenza piena e significativa.

### **Psych-e, studio di Psicologia e Psicoterapia**

Via S. Botticelli, 32 MILANO

I professionisti coinvolti nel progetto sono:

Dott.ssa PAOLA PESENTI

GRITTI, Dott.ssa MATILDE

TADDEI, Dott.ssa VALERIA

LEONARDI. Collabora con noi CRISTIAN ADOBATI, insegnante di scuola primaria

Per maggiori informazioni

3334276408

oppure scrivi all'indirizzo

info@psych-e.it

www.psych-e.it

blog.psych-e.it

## A CHI SI RIVOLGE?

Il programma Momento<sup>2</sup> 4Kids proposto da Psych-e e dall'associazione Momento per Momento si rivolge ai **ragazzi delle classi IV e V della scuola primaria**. La proposta prevede 8 incontri di gruppo da svolgersi in orario extra scolastico presso l'Istituto San Giuseppe. La durata dei singoli incontri è di 90 minuti.

## UN PO' DI TEORIA

Il termine "**mindfulness**", che può essere approssimativamente tradotto con l'espressione "**piena consapevolezza**", fa riferimento all'abilità di dirigere l'attenzione verso la propria esperienza nel momento in cui essa viene vissuta. Assumere un atteggiamento pienamente consapevole significa prestare attenzione a ciò che avviene dentro e fuori di noi momento per momento con un atteggiamento aperto, curioso e non giudicante.

Attraverso la pratica della mindfulness è possibile imparare a gustare le esperienze con pienezza e coglierne le sfumature, essere meno reattivi, comprendere le motivazioni del comportamento altrui e divenire più propensi ad osservare con curiosità ciò che accade.

E' stato ampiamente dimostrato che allenare la capacità di prestare attenzione consapevole alla propria esperienza momento per momento migliora il benessere fisico e psicologico non solo negli adulti, ma anche nei bambini di tutte le età. La pratica della mindfulness può infatti **influenzare i processi psicologici che regolano il comportamento e le emozioni dei ragazzi e aumentare le abilità di attenzione e di concentrazione**. Alcuni ricercatori hanno osservato che praticare la mindfulness può essere utile anche ai bambini che tendono ad essere impulsivi o aggressivi, perché promuove l'auto-controllo e l'auto-regolazione del comportamento.

## COSA PROPONE?

Non sarebbe bello che i bambini scoprissero la possibilità di regalare alle proprie giornate pienezza e curiosità? Non vi piacerebbe far sperimentare loro la differenza tra l'agire in automatico e il porre consapevolmente attenzione a ciò che avviene momento per momento? Imparare a **prestare attenzione aperta e curiosa a ciò che avviene dentro e fuori di sé** si è dimostrato utile per l'adulto, ma non solo. Anche i bambini, infatti, proprio come i grandi, trascorrono gran parte del tempo nella modalità "pilota automatico", ossia senza piena consapevolezza di azioni, sensazioni ed emozioni: fanno e sentono tante cose mentre la mente vaga altrove.

Momento<sup>2</sup> 4Kids ha l'obiettivo di promuovere lo sviluppo di una maggiore capacità di prestare "attenzione consapevole" a ciò che avviene momento per momento attraverso l'introduzione della pratica della **mindfulness**. Ai bambini vengono proposte piacevoli attività creative e di gioco alternate a brevi momenti di meditazione al fine di aiutarli a:

- migliorare l'abilità di focalizzare l'attenzione e di mantenerla ignorando le distrazioni
- divenire più capaci di rispondere in maniera funzionale alle emozioni difficili
- controllare meglio gli impulsi, essere meno reattivi e quindi più flessibili nel generare risposte comportamentali
- essere più empatici e più abili nella gestione delle relazioni