



La Mindfulness per l'inclusione

Anna Maria Mariani



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
DEI BENI CULTURALI E DEL TURISMO

l'umanesimo che innova

Contenuti



- LA MINDFULNESS
- BASI NEUROSCIENTIFICHE
- BENEFICI MINDFULNESS SUL BENESSERE PSICOFISICO
- MINDFULNESS E DISABILITA'

RABBIA



*Invidia
Gelosia
Irritazione
Nervosismo
Indignazione*

FELICITA'



*Serenità
Interesse
Attrazione
Gioia
Eccitazione - Fiducia*

TRISTEZZA



*Mancanza energia
Inadeguatezza
Delusione
Sconforto - Colpa
Solitudine - Noia*

SORPRESA



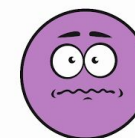
*Stupore
Meraviglia
Shock
Sgomento
Sconcerto - Ottimismo*

DISGUSTO

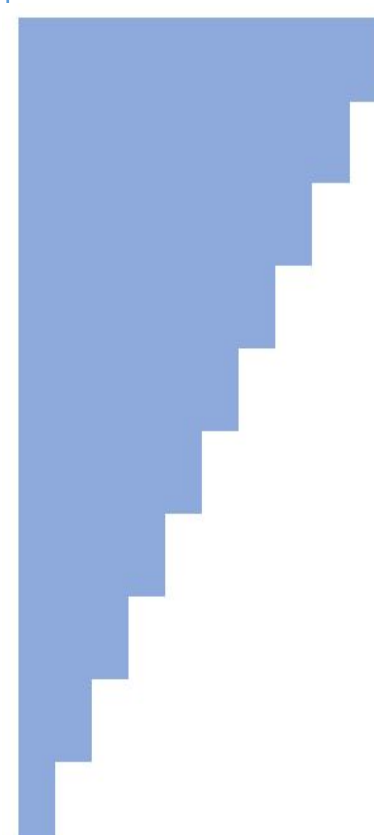
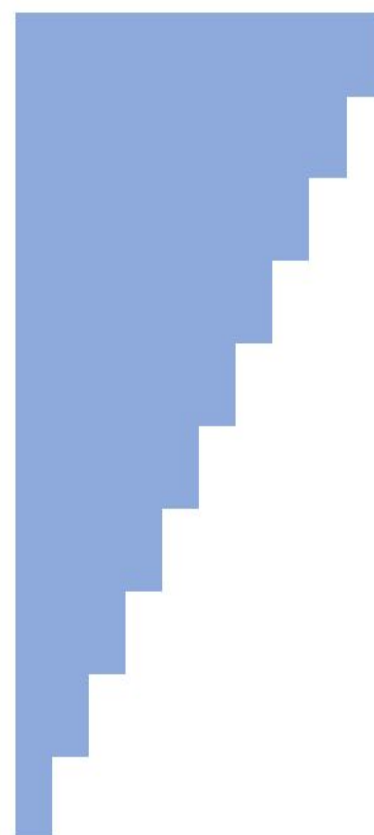
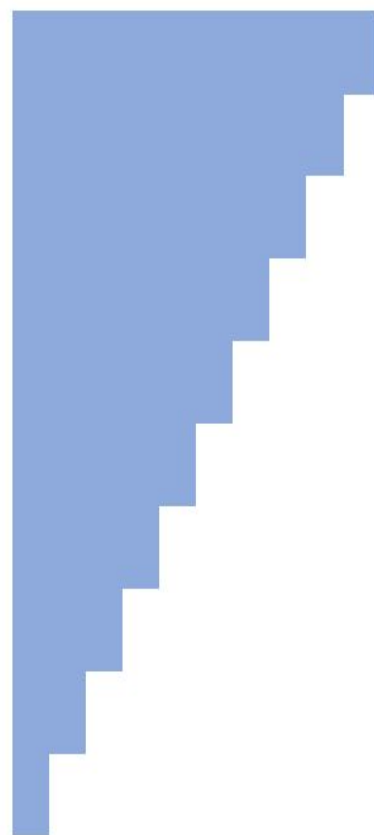
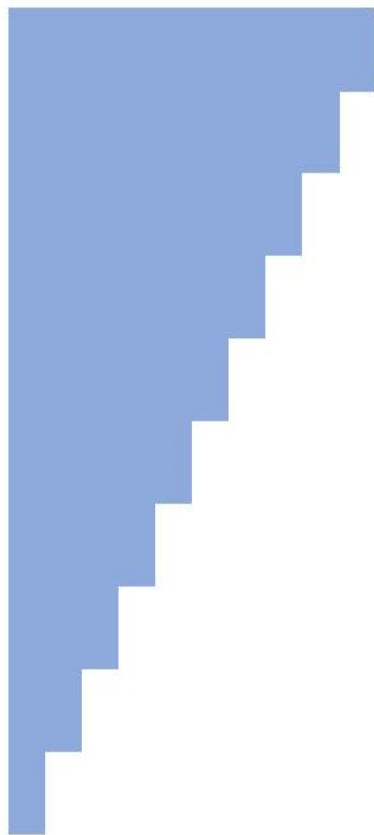
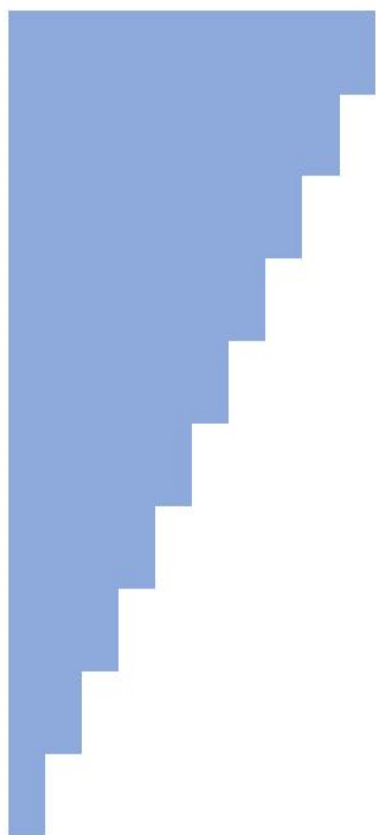
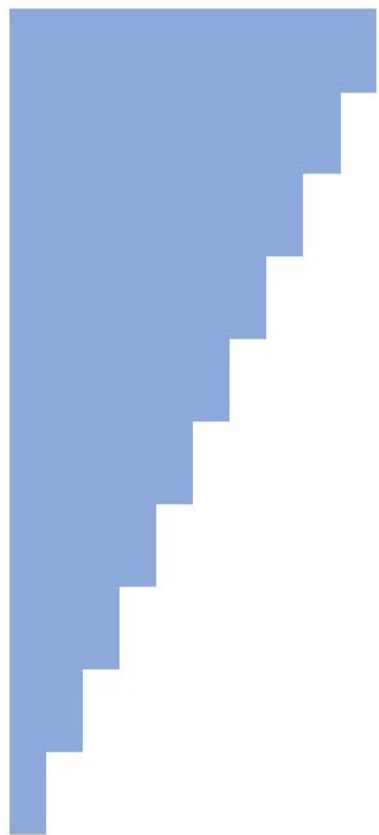


*Fastidio
Nausea
Ribrezzo*

PAURA



*Ansia
Confusione
Incertezza
Conflitto
Disagio e Vergogna*





unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
DEI BENI CULTURALI E DEL TURISMO

l'umanesimo che innova

Nozioni base



“Vivere è la cosa più rara del mondo.

La maggior parte della gente esiste e nulla di più.”

Oscar Wilde

Nozioni base



Nozioni base

L'attività della mente è intensa e continua e,
molto spesso, non è collegata alla realtà
presente...

La mente vaga trasportandoci in luoghi molto
lontani dal “qui e ora”





Nozioni base

Tende a **rimuginare** e a **giudicare** in continuazione qualsiasi cosa: noi stessi, e altri, il mondo, il passato, il presente e il futuro.

Viviamo la maggior parte del nostro tempo con il **pilota automatico inserito**, il nostro corpo è presente, fa le cose in maniera automatica, ma la mente non c'è.



Nozioni base

Il problema nasce nel momento in cui smettiamo di vivere il presente perché rimpiangiamo il passato o perché siamo eccessivamente proiettati nel futuro.

Possiamo imparare dal passato, ma non possiamo riviverlo.

*Possiamo sperare in un futuro, ma non abbiamo la certezza
che ve ne sia uno*



Esercizio Nota la Mente

Istruzioni:

In diversi momenti della giornata, imposta alcuni allarmi sul tuo telefono scegliendo a caso gli orari. Ogni volta che suona l'allarme fermati, chiediti cosa stai pensando e cosa stai facendo in quel momento. Stai realmente prestando attenzione a quello che stai facendo?

Sei nel presente? O la tua mente è rivolta a qualcosa nel futuro o nel passato?

Nozioni base

Quando viviamo uno stato di **sofferenza fisica e/o psicologica**, siamo portati a reagire in modo automatico e inconsapevole, mettendo in atto risposte / comportamenti poco funzionali per il nostro benessere.

Più ci alleniamo ad essere consapevoli delle esperienze che viviamo, più riusciamo a modificare le esperienze stesse, per dare spazio a contesti di vita che meglio risuonano con le nostre esigenze: **portare attenzione alle esperienze, trasforma le esperienze stesse.**

Nozioni base



Sono i pensieri a creare le nostre emozioni e i nostri comportamenti e questi pensieri sono influenzati dal nostro **pilota automatico**.

Tutte «**frecce**» che la famiglia, la scuola, la Chiesa, la società, la morale, le istituzioni, i mass media, ecc. ... ci hanno insegnato, in modo diretto o indiretto, da zero anni a oggi.

Nozioni base

Come si fa quindi a vivere nel miglior modo possibile il momento presente?



Nozioni base

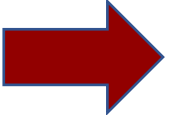
La Mindfulness è un modo per vivere direttamente le nostre vite senza il pilota automatico.

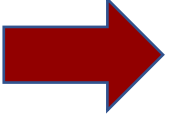
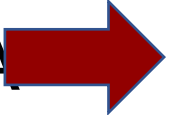
Pone una distanza, **UNA PAUSA**, tra gli avvenimenti e la nostra eventuale reazione automatica a questi eventi, che è determinata dal pilota automatico.

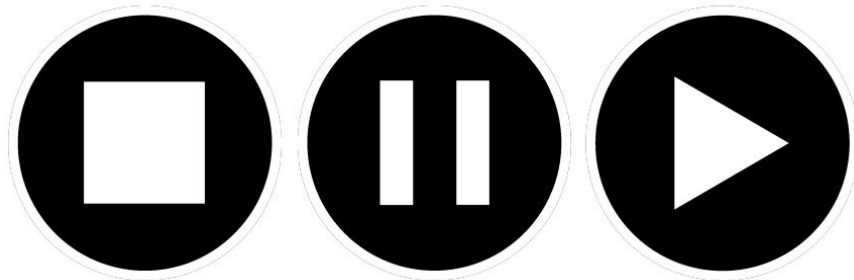


Nozioni base

IL MODELLO S.T.O.P.

STIMOLO  REAZIONE IMMEDIATA

STIMOLO  PAUSA 
RISPOSTA



STOP

TAKE A BREATH

OBSERVE

PROCEED

FERMATI

RESPIRA

OSSERVA

PROCEDI

Esercizio La Pausa

Ferma qualsiasi cosa tu stia facendo e inizia questa piccola meditazione, sedendoti in modo comodo, o stando in piedi in una posizione a te consona.

Fai un paio di respiri profondi e portando l'attenzione sul respiro, poniti una delle seguenti domande:

Cosa mi sta succedendo in questo momento?

Come mi sto sentendo in questo momento?

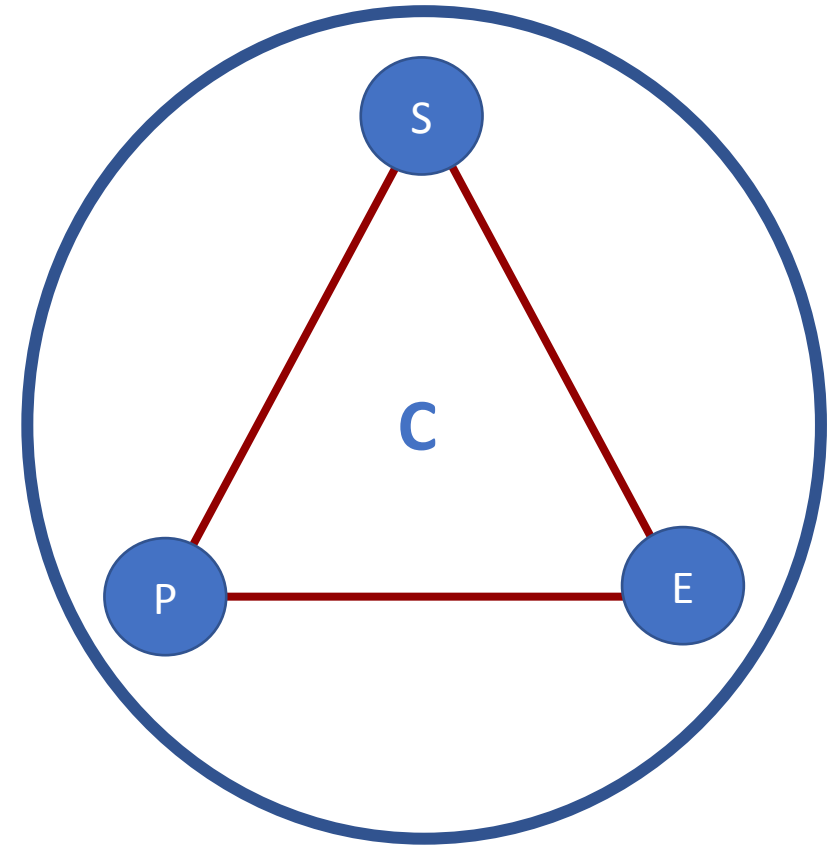
Nozioni base

IL TRIANGOLO DELLA CONSAPEVOLEZZA

la velocità di risposta a eventi costituisce la causa principale della dispersione di risorse.

Reattività e velocità sono qualità tipiche degli schemi di risposta abitudinari.

**PENSIERI
SENSAZIONI CORPOREE
EMOZIONI**





Nozioni base

Mindfulness significa essere consapevoli e pienamente presenti in ciò che sta accadendo in questo momento, calandosi nell'istante presente.

E' la pratica
del **prestare attenzione**
che ci aiuta a vivere
consapevolmente il
presente.



Nozioni base

*“Mindfulness significa prestare
attenzione in modo specifico:
con intenzionalità, nel momento
presente e senza giudizio.”*

(J. Kabat Zinn)





Le origini



Il concetto di mindfulness, affonda le sue radici nelle tradizioni contemplative buddiste.

Deriva dalla parola **Sati**, termine in lingua Pali, che viene definita come *«uno stato di vigilanza della mente che deve essere coltivato costantemente come fondamento della comprensione e della visione profonda e penetrativa»*.



Le origini



La pratica della Mindfulness è volta a ridurre ed eliminare la sofferenza legata a una comprensione della realtà non corretta

Trae le sue origini dalle **Quattro Nobili Verità** e dall'**Ottuplice Sentiero**, appartenenti alla più antica cultura spirituale buddhista:



Le origini



1. “La sofferenza fa parte della natura e dell’esistenza umana”
2. “L’origine della sofferenza è l’attaccamento, l’avversione, la visione errata”
3. “La cessazione della sofferenza è possibile”
4. “Il percorso per la cessazione della sofferenza esiste ed è **I’OTTUPLICE SENTIERO**”



Le origini



1. Retta Comprensione (samma ditthi)
2. Retto Pensiero (samma sankappa)
3. Retta Parola (samma vaca)
4. Retta Azione (samma kammanta)
5. Retta Condotta di vita (samma ajiva)
6. Retto Sforzo (samma vayama)
7. **Retta Consapevolezza (samma sati) □ Mindfulness**
8. Retta Concentrazione (samma samadhi)



In occidente



*La vita è un fluire continuo,
tutto ciò che appare permanente
in realtà è solo momentaneo
e costantemente in via
di trasformazione*

*...imparare l'arte di abbracciare la catastrofe
ci permette di guardare in noi stessi
e il mondo in modo nuovo,
imparare a lavorare con il nostro corpo,
con i nostri pensieri, con le nostre emozioni
e percezioni in modo nuovo*

(J.Kabat Zinn)



In occidente



Jon Kabat-Zinn

un biologo molecolare con una lunga pratica meditativa alle spalle, in un protocollo che giunge alla **University of Massachusetts Medical Center**.



In occidente



Jon Kabat-Zinn

1990 pubblica «Vivere momento per momento» sul protocollo MBSR

In origine applicato alle ricerche sull'ansia e dolore cronico, mostra immediatamente risultati notabili nella riduzione dei sintomi (Kabat-Zinn, 1982 e Kabat-Zinn et al. 1992).

In occidente

I 7 pilastri della pratica Mindfulness

(da: "Full Castastrophe Living" Jon Kabat-Zinn, Bantam book, 2° edition 2013, p.21-30)



1. Il non giudizio

2. La pazienza



3. La mente del principiante

4. La fiducia

5. Non cercare il risultato

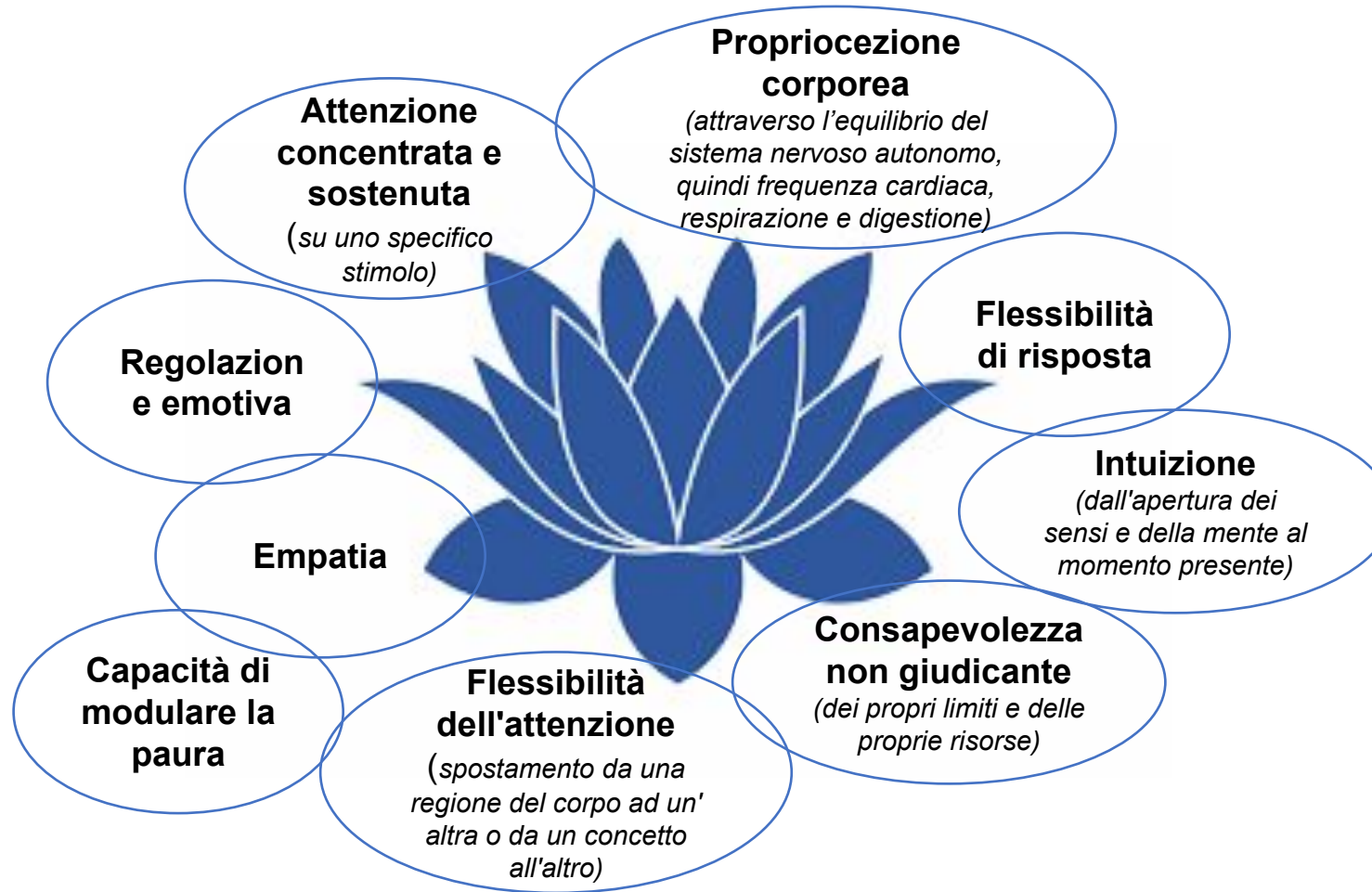
6. Accettazione

7. Lasciar andare



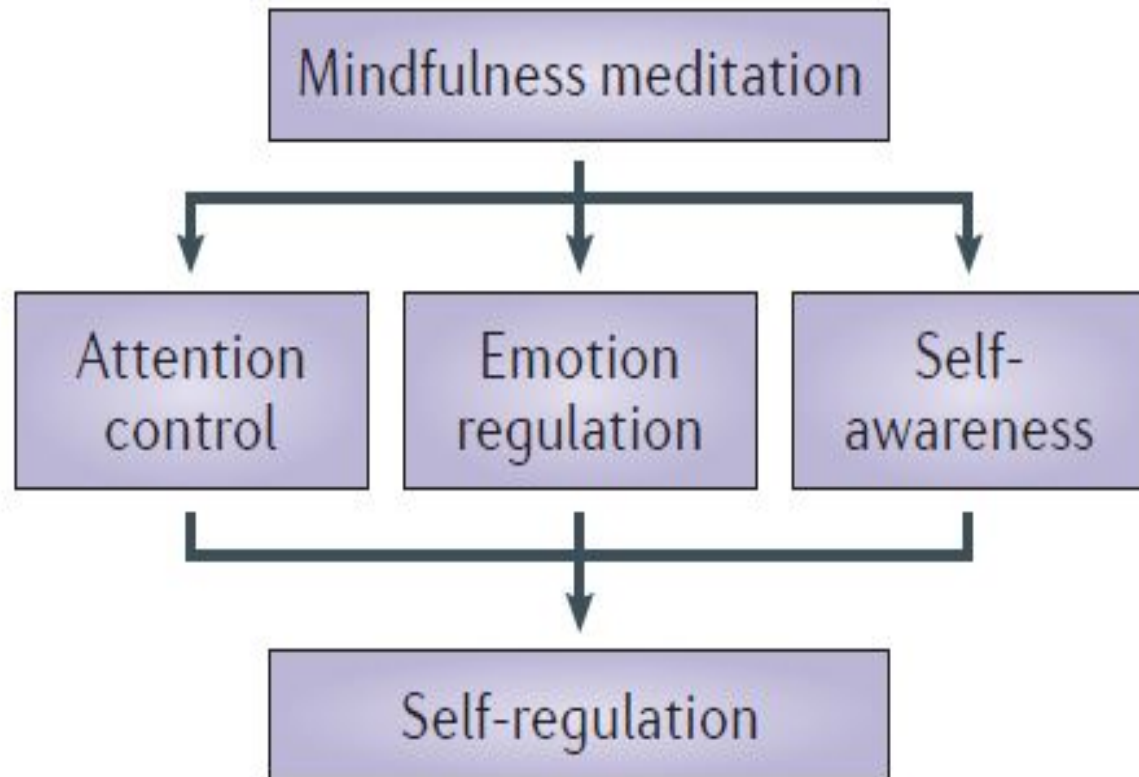


Abilità stimolate





Basi neuroscientifiche

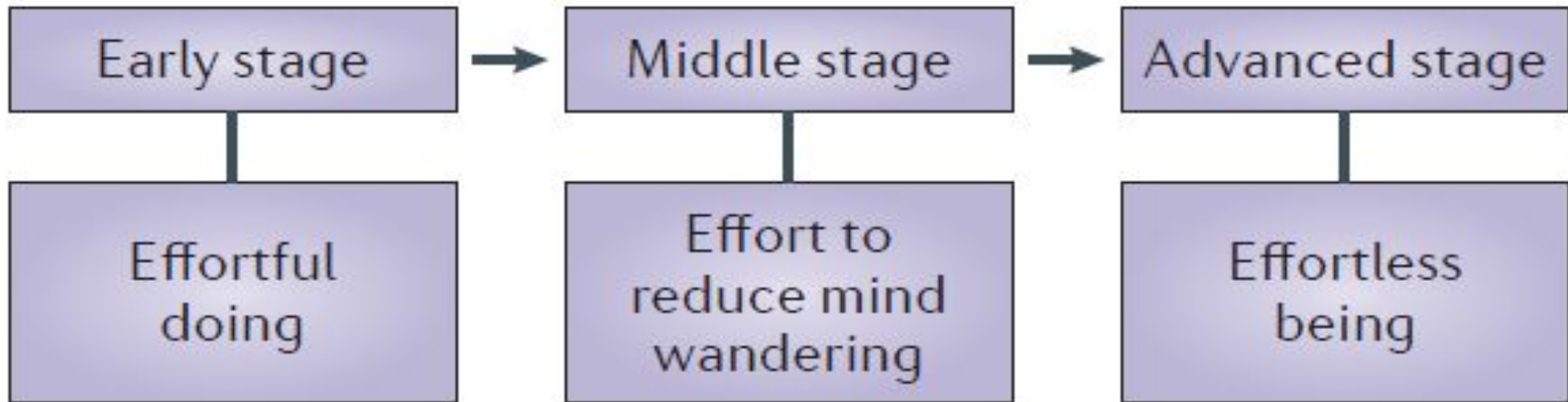


Le meditazioni mindfulness includono almeno tre componenti che interagiscono per rinforzare l'auto-regolazione:

- **Controllo dell'attenzione**
- **Regolazione delle emozioni**
- **Auto-consapevolezza**
(diminuzione del processo autoreferenziale e rinforzo della consapevolezza corporea)



Basi neuroscientifiche



La pratica della mindfulness può essere divisa in tre fasi:

Iniziale – Intermedio – Avanzato

che richiedono differenti livelli di energia



Basi neuroscientifiche



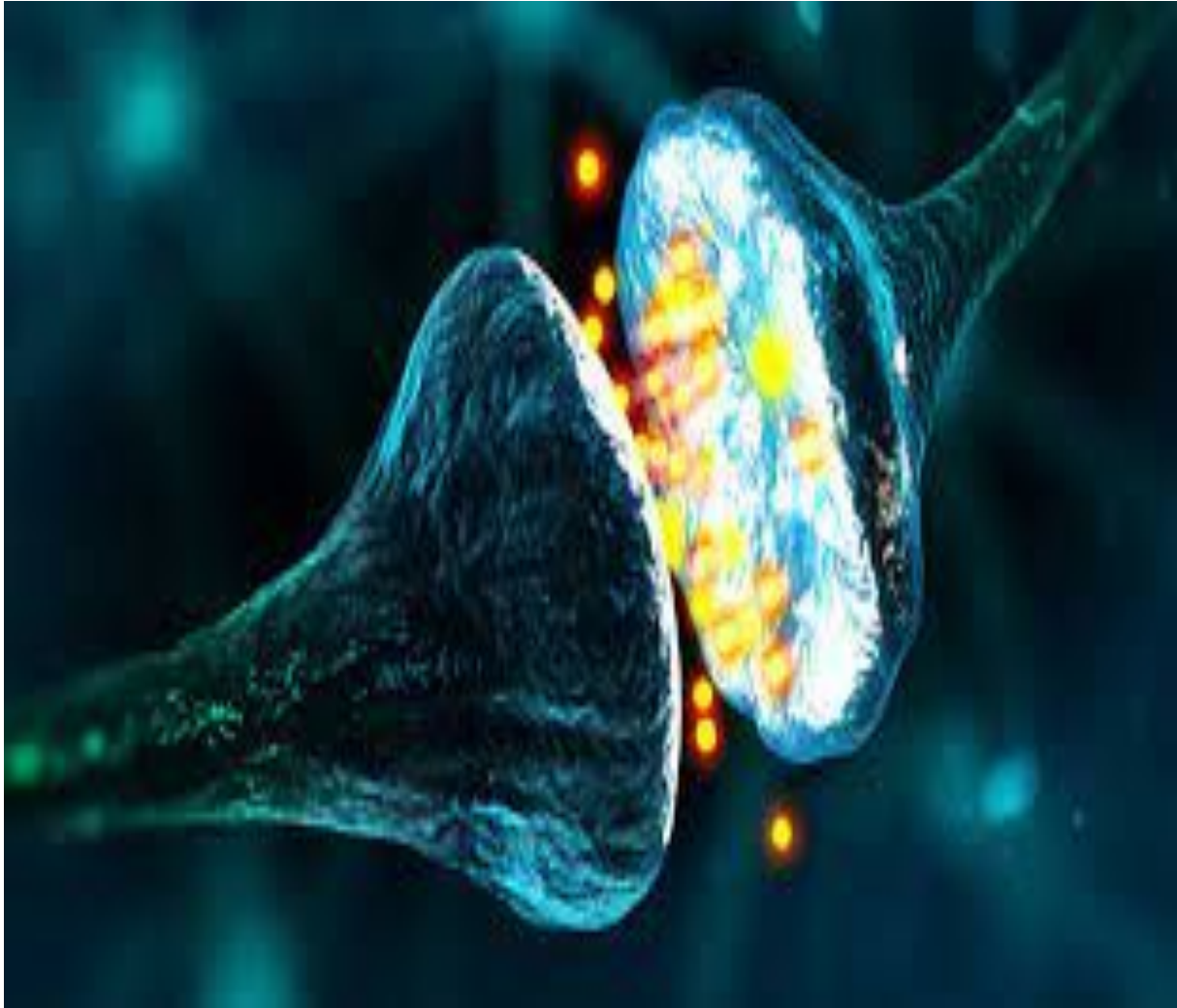
LA NEUROPLASTICITA'

«La neuroplasticità è la capacità del cervello di riorganizzare le sue connessioni in base all'esperienza (...)»

Ha a che fare con il concetto di **neurogenesi**, cioè la capacità del cervello, anche adulto, di far crescere nuovi neuroni.



Basi neuroscientifiche



LA NEUROPLASTICITA'

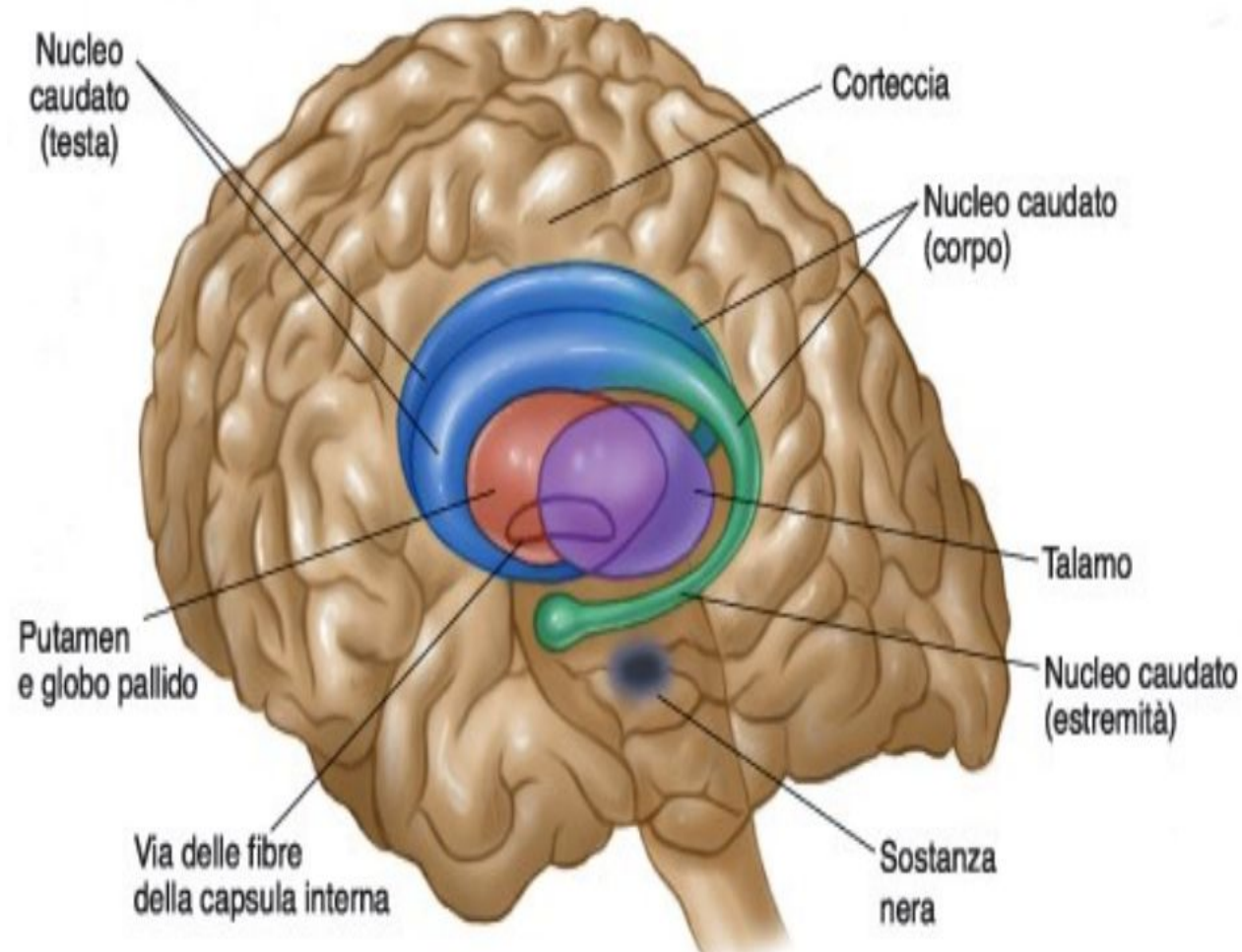
Ci permette di acquisire nuove abilità, adattarci all'ambiente e guarire da traumi e lesioni.

Ogni esperienza nuova o sfida costringe il cervello a riorganizzare le sue connessioni sinaptiche.

La ripetizione è la chiave per rendere queste connessioni solide e quindi far diventare un comportamento una seconda natura.



Basi neuroscientifiche



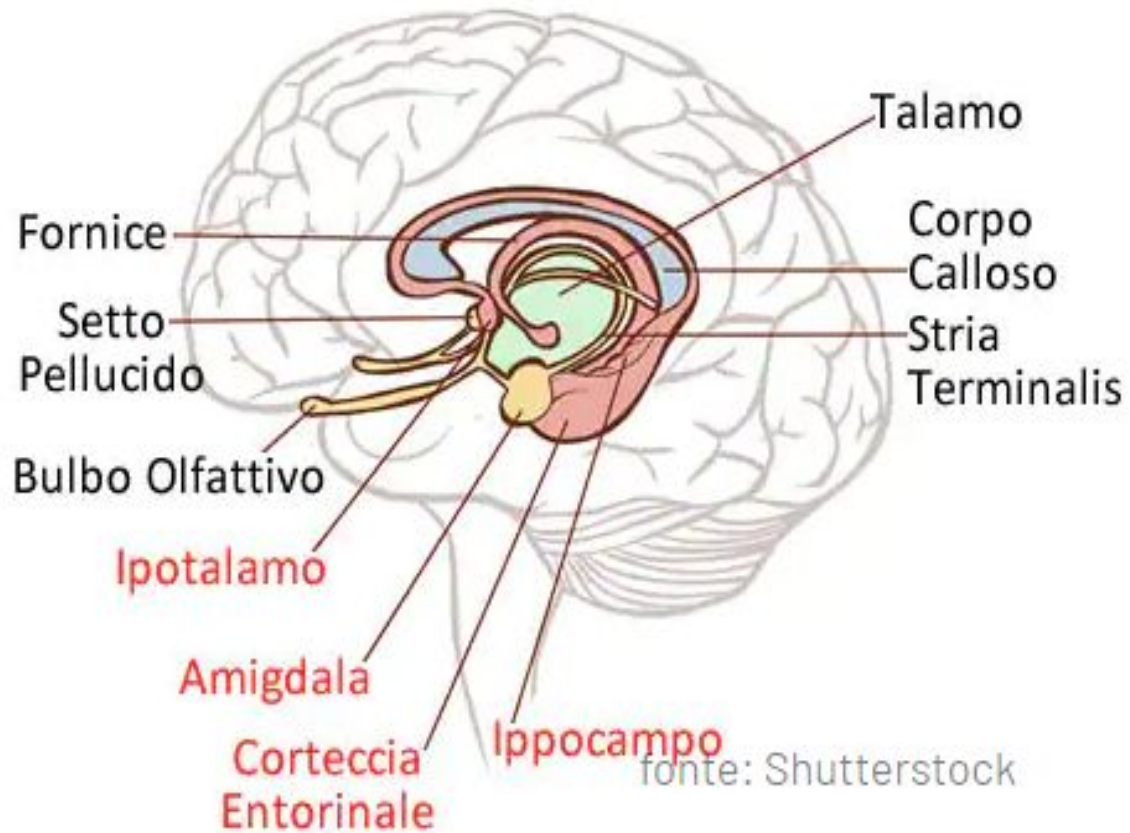
La ricerca scientifica ha evidenziato alcune aree del cervello che vengono attivate durante la pratica meditativa

Nucleo caudato:

ruolo inibente sugli stimoli provenienti dalla corteccia

Basi neuroscientifiche

Componenti Principali del Sistema Limbico



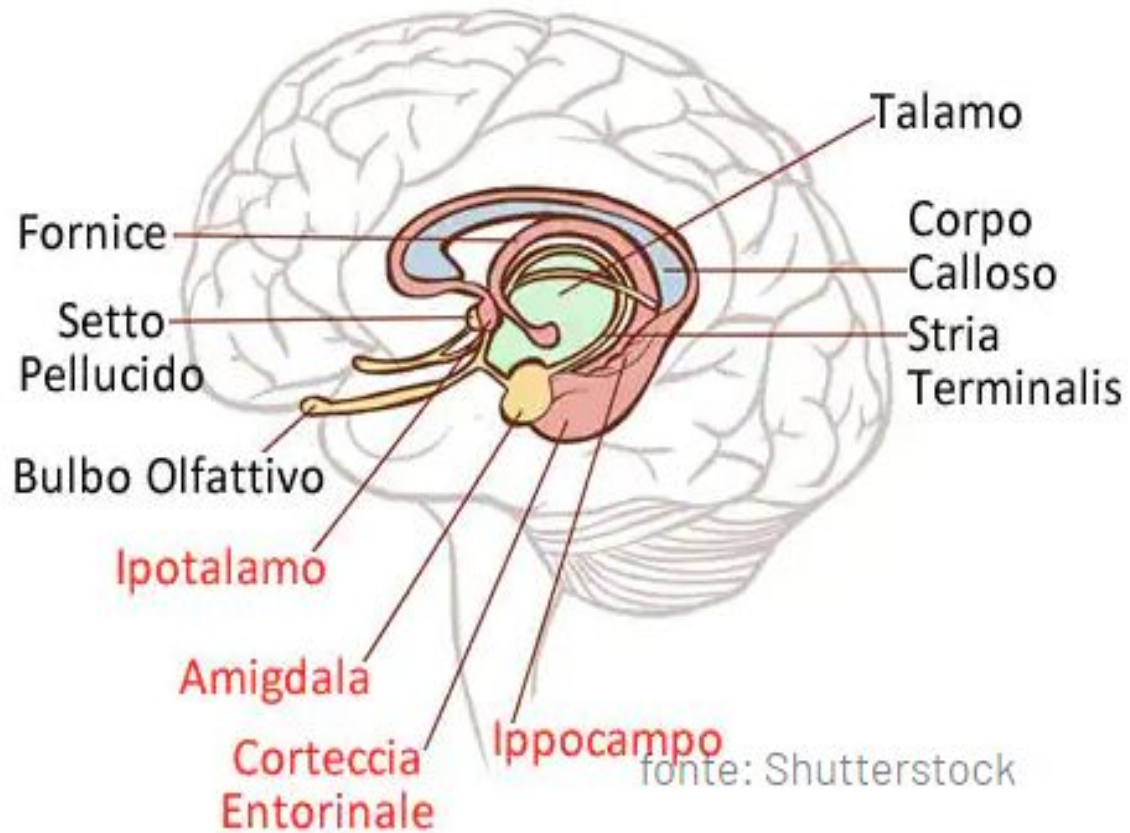
Corteccia entorinale:

struttura connessa a diverse aree cerebrali (es. le vie dell'olfatto e della vista). Il suo compito principale è quello di ponte con l'ippocampo.

Ippocampo:

contribuisce alla memoria a breve e a lungo termine, alla memoria spaziale e all'orientamento (Holzel et al., 2011)..

Componenti Principali del Sistema Limbico



Amigdala

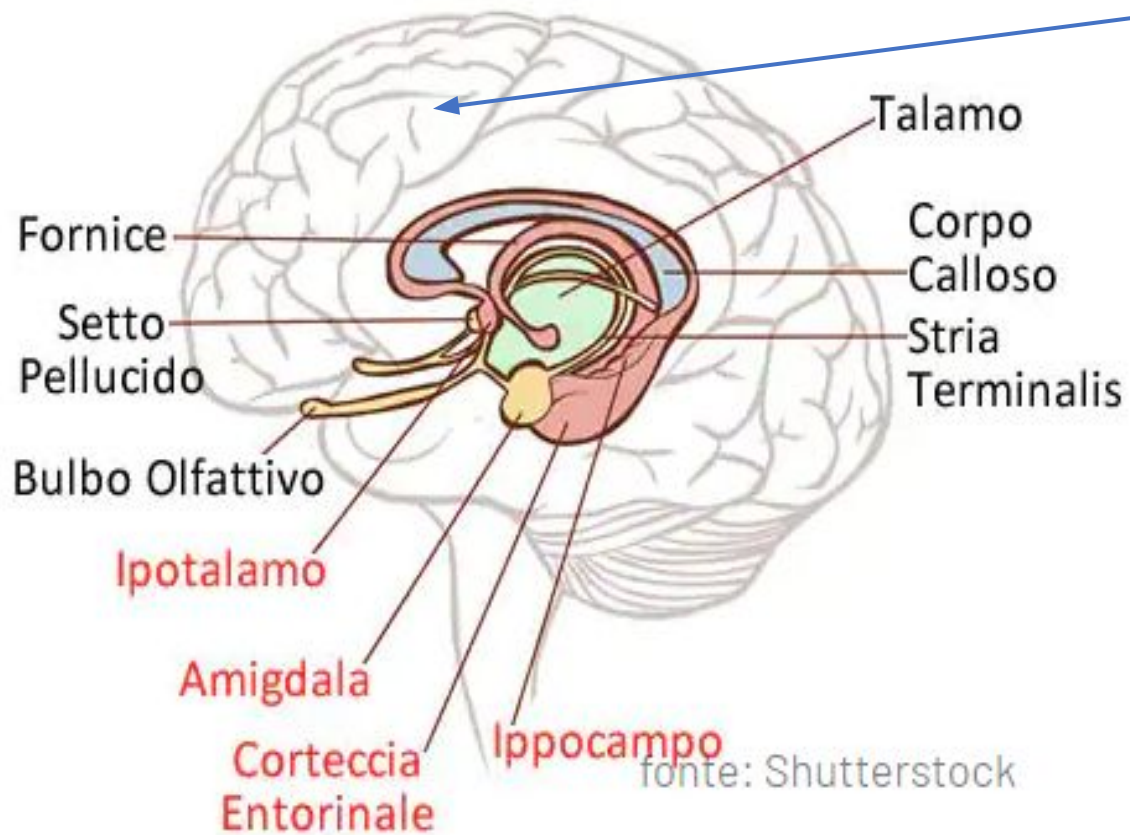
Ruolo chiave nella formazione e nella memorizzazione di ricordi associati a eventi emotivi.

Condizionamento della paura (processo di apprendimento che permette all'essere umano di imparare a temere qualcosa).

Partecipazione all'elaborazione di emozioni, come la rabbia, il piacere, la tristezza, la paura, l'aggressività, il senso d'ansia ecc.

Basi neuroscientifiche

Componenti Principali del Sistema Limbico



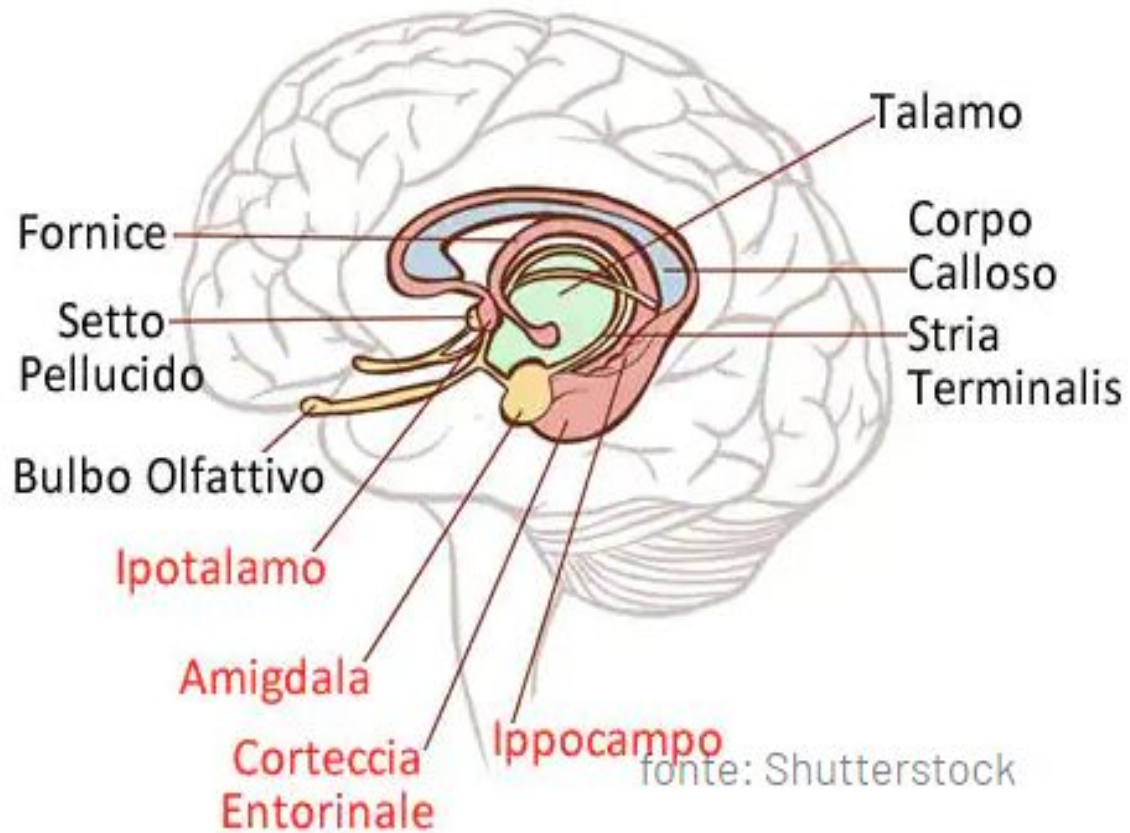
Corteccia prefrontale mediale:

ruolo chiave nelle funzioni esecutive

(ad es. la creazione di strategie, la pianificazione, il controllo delle emozioni, l'attenzione, la concentrazione, l'autocontrollo degli impulsi)

Basi neuroscientifiche

Componenti Principali del Sistema Limbico



Materia grigia:

è la sede dei corpi dei neuroni.

Controllo delle facoltà intellettive, della capacità di apprendimento, della memoria a breve e a lungo termine, del linguaggio, del pensiero, dell'attenzione, della coscienza, dei movimenti volontari e dei sistemi sensitivi (vista, udito, gusto, olfatto e tatto).

Esercizio Tadasana

Posizione della Montagna





STRESS

- Riduzione dei livelli di stress in persone in salute (Chiesa & Serretti, 2009)
- diminuzione dei sintomi nei disturbi dell'umore e dello stress (Brown, 2003)
- riduzione di attivazione della amigdala con diminuzione della risposta di stress. (Hölzel et al., 2009).

Benefici



ANSIA

- Effetti benefici sull'ansia, sia quella di tipo fisiologico (ovvero l'ansia "normale" di tutti i giorni, intesa come reazione di allarme in risposta a una situazione di stress), (Zeidan, 2014)
- miglioramenti clinicamente e statisticamente significativi nella riduzione dei sintomi di ansia e panico (Miller et al., 1995)



Benefici



DEPRESSIONE

- Prevenzione di ricadute di depressione (Hougaard et al., 2011)
- Prevenzione di episodi depressivi ricorrenti con un effetto analogo a quello dei farmaci e migliore rispetto all'effetto placebo (Segal, 2018).
- Diminuzione dei sintomi depressivi negli adolescenti (Reangsing et al., 2021)



Benefici



WELL-BEING & BURN-OUT

- Miglioramento della salute mentale generale (Dunning et al. 2019)
- Mantenimento dello stato di benessere mentale nei giovani (Zollars et al., 2019)
- Diminuzione dei sintomi del burn-out e dello stress percepito (Sarazine et al., 2021).



Benefici



INVECCHIAMENTO

- Aumento della capacità di riserve cognitive grazie all'attivazione ripetuta delle funzioni attenzionali e il miglioramento dei meccanismi fisiologici associati allo stress e alla difesa immunitaria (Malinowski & Shalamanova, 2017)
- Mantenimento di attenzione visuo-spaziale diretta all'obiettivo utile per contrastare il declino cognitivo (Malinowski et al., 2017)



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
DEI BENI CULTURALI E DEL TURISMO



MINDFULNESS E BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
DEI BENI CULTURALI E DEL TURISMO

l'umanesimo che innova

Mindfulness e BES



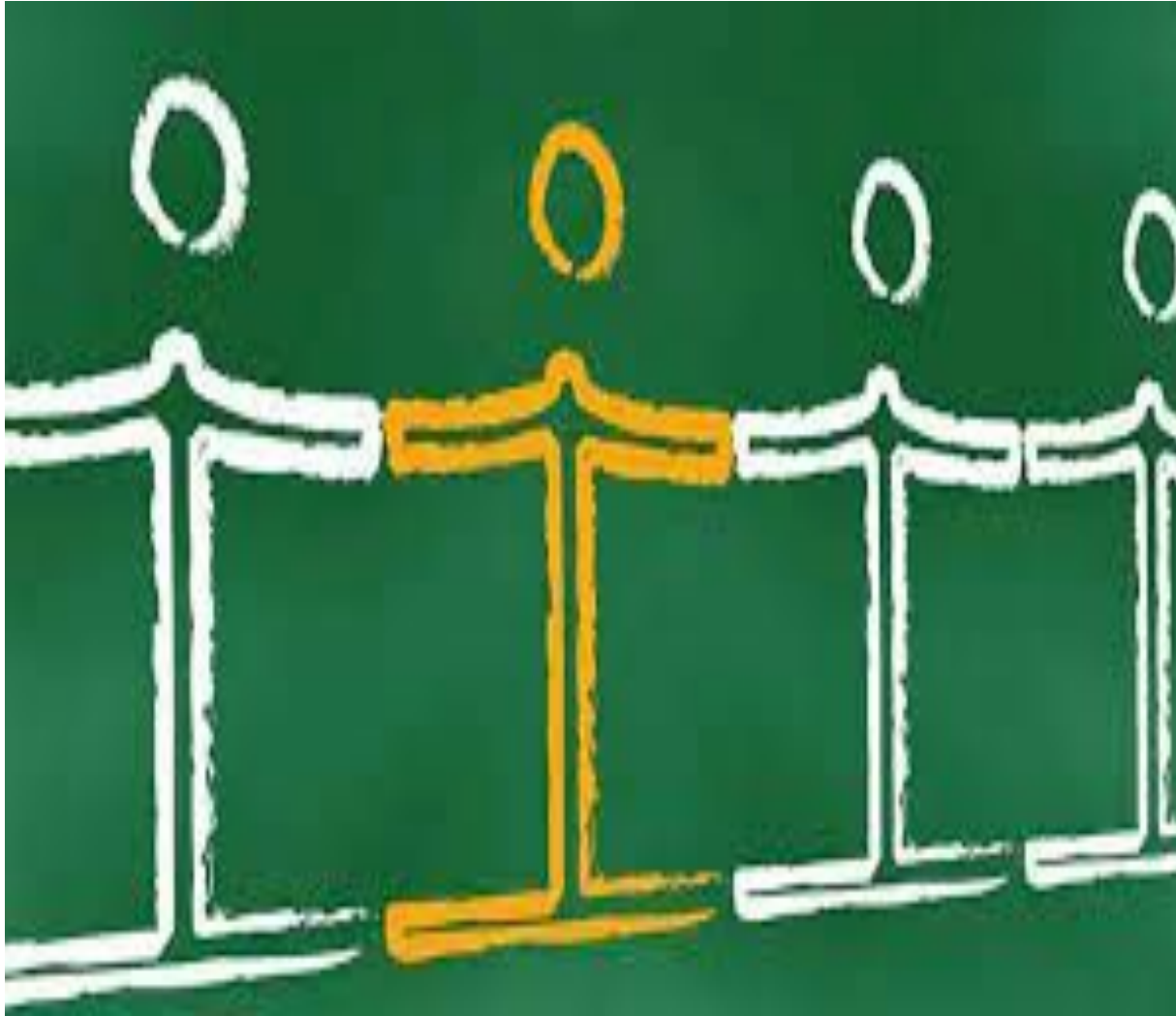
DISTURBO SPETTRO AUTISTICO

*Cosa contraddistingue il
funzionamento di tipo autistico?*





Mindfulness e BES



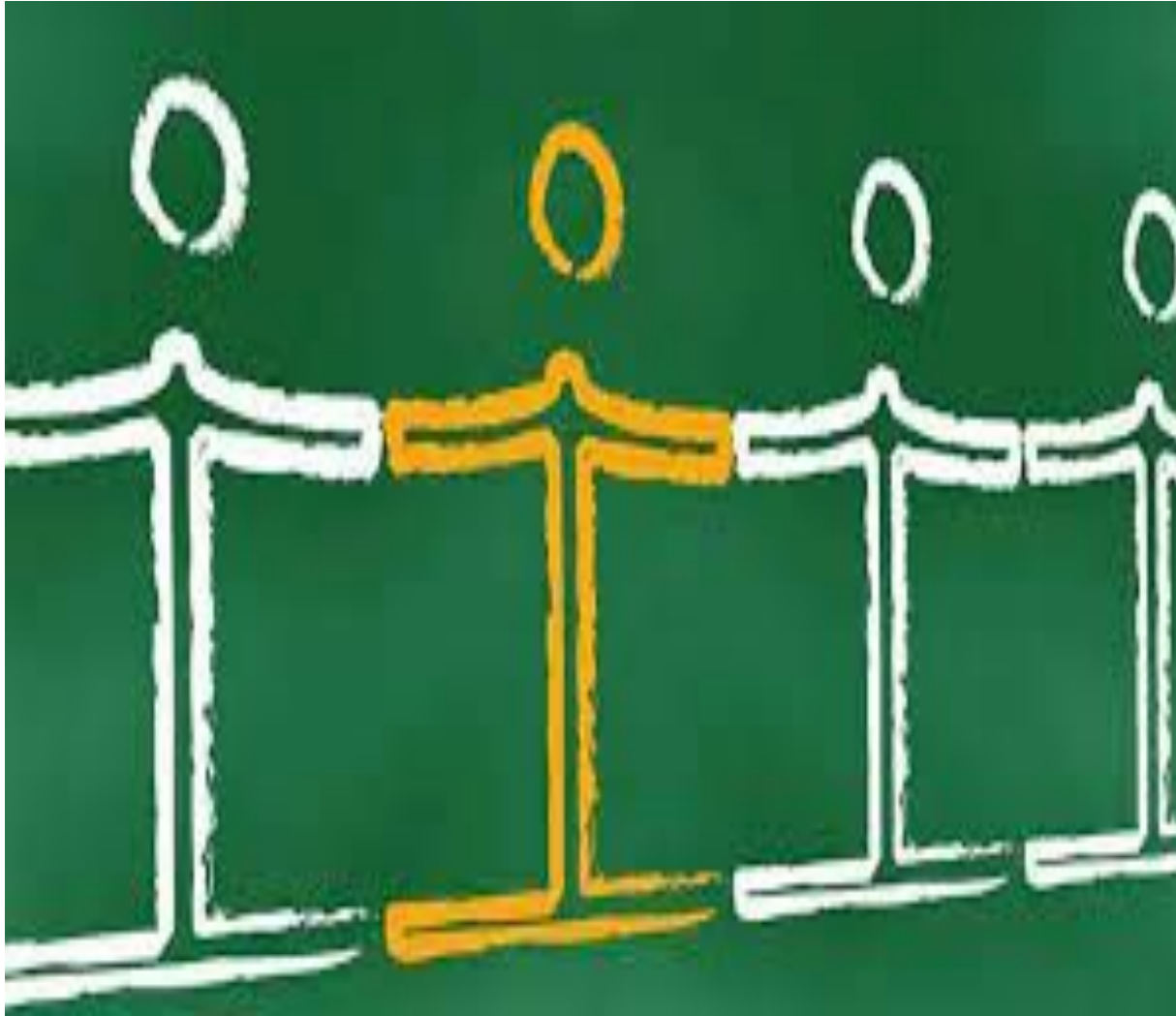
DISTURBO AUTISTICO

SPETTRO

- Alterazione della comunicazione e dell'interazione sociale
- Presenza di interessi e comportamenti ristretti e ripetitivi
- Difficoltà delle funzioni esecutive, teoria della mente, regolazione delle emozioni
- Ipersensibilità a determinati stimoli (a volte)



Mindfulness e BES



DISTURBO AUTISTICO

SPETTRO

- Tra il 72% e l'80% di persone con autismo incontra i criteri per una comorbidità diagnostica, quali disturbi d'ansia, depressione, deficit di attenzione (Bruin et al., 2007; Leyfer et al., 2006).

Mindfulness e BES



DISTURBO AUTISTICO

SPETTRO

La pratica della mindfulness in bambini con disturbo dello spettro autistico potrebbe intervenire su:

- deficit di coerenza centrale, grazie all'allenamento a spostare l'attenzione da esperienze interne a esterne;
- funzioni esecutive, lavorando su attenzione focalizzata e sostenuta e insegnando a non agire gli impulsi appena si presentano:



Mindfulness e BES



DISTURBO AUTISTICO

SPETTRO

- competenze sociali e comunicative, poiché l'attenzione al momento presente si coltiva anche nelle interazioni;
- regolazione emotiva e strategie di coping, incrementando la consapevolezza rispetto al proprio mondo emotivo e ai suoi nessi con pensieri e comportamenti.

Mindfulness e BES



DISTURBO AUTISTICO

Un aumento delle competenze attentive, emotive e sociali in età evolutiva potrebbe prevenire l'insorgenza di ansia e disturbi dell'umore e offrire una migliore qualità della vita per bambini e caregivers.

(Pahnke et al., 2014).

(Murza et al, 2014)

(Clark, Schumann & Mostofsky, 2015)

SPETTRO



Mindfulness e BES



DISABILITA' INTELLETTIVE

Studi recenti hanno dimostrato esiti positivi delle pratiche di mindfulness sulla gestione dei comportamenti aggressivi (Singh & Hwang, 2020), aggressività verbale e fisica (Singh et al. 2008); depressione (Idusohan-Moizer et al. 2015), ansia e aggressività (Adkins et al. 2010); e l'eccitazione sessuale deviante (Singh et al. 2011).



Mindfulness e BES



ADHD

Riduzione significativa di
disattenzione e iperattività /
impulsività, indipendentemente da
età e valutatore

(Cairncross e Miller, 2016)

(Santonastaso et al., 2020)



Mindfulness e BES



STRESS PARENTALE

Lo **stress parentale** è lo stress correlato all'educazione dei figli che è associato a fattori derivanti sia dai figli che dai genitori (Abidin, 1995).

Si verifica quando non si è in grado di attingere a strategie di coping adattive per stabilizzare il proprio funzionamento dopo la comparsa del fattore stressante (Hayes & Watson, 2013).

Mindfulness e BES



STRESS PARENTALE

La nascita di un bambino con disabilità può alterare l'ambiente creando alcune difficoltà aggiuntive nell'educazione dei figli.

Comporta un **rischio stress prolungato** a causa di

- caratteristiche del bambino (Lovell e Wetherell, 2016)
- preoccupazione per il futuro a lungo termine (Hsiao, 2018).



Mindfulness e BES

Lo stress genitoriale influisce negativamente non solo sulla cura e sull'accudimento (Mortensen e Barnett, 2015), ma anche sulla **salute mentale e fisica del genitore stesso** (Miodrag e Hodapp, 2010; Lai et al., 2015).





Mindfulness e BES

Lo stress genitoriale influisce negativamente non solo sulla cura e sull'accudimento (Mortensen e Barnett, 2015), ma anche sulla **salute mentale e fisica del genitore stesso** (Miodrag e Hodapp, 2010; Lai et al., 2015).





Mindfulness e BES

Squilibrio nei ruoli materni e paterni in termini di impegno organizzativo ed emotivo:

la madre è la figura di riferimento nella maggior parte dei casi, svolgendo quasi esclusivamente funzioni assistenziali (Zanobini, Merione, 2002).



Mindfulness e BES

Le madri di bambini con disabilità mentale sono più esposte al rischio di stress e sperimentano:

- sintomi depressivi (Azar, Badr, 2006),
- abbassamenti nell'autostima
- sentimenti di tristezza cronica (Scornajenchi, 2002).



Mindfulness e BES



I padri sono tendenzialmente meno presenti nell'accudimento rispetto alle madri.

Sperimentano

- sentimenti di frustrazione e rabbia (Singer, Ethridge, Aldana, 2007)
- rischiano di non sviluppare solidi legami affettivi con i figli disabili (Zanobini, Freggiaro, 2000).



unIMC
UNIVERSITÀ DI MACERATA

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
DEI BENI CULTURALI E DEL TURISMO

l'umanesimo che innova

Mindfulness e BES



ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY

Blackledge e Hayes(2006)

Programma di 2 giorni ai genitori di bambini con autismo

I risultati hanno mostrato riduzioni significative dei livelli generali di angoscia e depressione e riduzione della fusione cognitiva. I risultati sono stati mantenuti per 3 mesi dopo l'allenamento



unIMC
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
DEI BENI CULTURALI E DEL TURISMO

Mindfulness e BES



ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY

Reid et al. (2006)

Programma di 2 workshop di 4h basati sui concetti chiave dell'ACT ai genitori di bambini con autismo.

I genitori hanno riferito di essere in grado di affrontare meglio lo stress e con effetti generalmente positivi sul proprio benessere e su quello dei propri figli.



unIMC
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
DEI BENI CULTURALI E DEL TURISMO

Mindfulness e BES



MINDFULNESS PROGRAM

BASED

Neece (2014); Dykens et al.
(2014)

Programma MBSR

Significative riduzioni dello stress e della depressione e sonno dei genitori e riduzione dei problemi comportamentali dei loro figli (rispetto al gruppo campione).



unIMC
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
DEI BENI CULTURALI E DEL TURISMO

Mindfulness e BES



MINDFULNESS PROGRAM

BASED

Bazzano et al. (2015)

Programma MBSR

Effettuato su caregiver e genitori.

Programma 8 settimane

Riduzione significativa dello stress
percepito dai genitori e tutori ed
educatori.



Mindfulness e BES



I genitori possono apprendere abilità che riducono i loro livelli di stress, ma a volte non sanno come gestire il comportamento dei loro figli, apparentemente la fonte di gran parte del loro stress.

Spesso i genitori chiedono maggiori informazioni sulla consapevolezza e su come supportare i bambini a tradurre le strategie .



Mindfulness e BES



Alcuni studi hanno evidenziato come insegnare ai genitori le tecniche della mindfulness e lasciare poi che fossero i genitori a insegnare la mindfulness ai propri figli con disturbi dello spettro autistico abbia portato a un importante miglioramento funzionale dei propri figli.

(de Bruin et al., 2015; Hwang et al., 2015; Ridderinkhof et al., 2018)



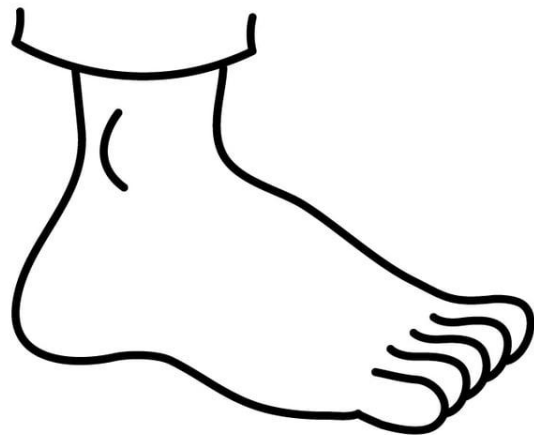
unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
DEI BENI CULTURALI E DEL TURISMO



MEDITAZIONE DELLA PIANTA DEI PIEDI



Meditazione della pianta dei piedi

Scopo

Insegnare a **spostare rapidamente l'attenzione** da un'interazione aggressiva o da un innesco a un punto di radicamento neutro nel corpo: la pianta dei piedi.

Questo a sua volta ha un **effetto calmante sul corpo** e l'attenzione viene distolta dagli stimoli negativi.



Meditazione della pianta dei piedi

1. Se sei in piedi, assumi una postura naturale piuttosto che aggressiva, con la pianta dei piedi appoggiata sul pavimento. Se sei seduto, siediti comodamente con la pianta dei piedi aderente al pavimento.



2. Respira naturalmente e non fare nulla.

3. Riporta la tua mente a un incidente che ti ha fatto arrabbiare molto. Resta con la rabbia

Meditazione della pianta dei piedi

4. Ti senti arrabbiato e nella tua mente fluiscono pensieri di rabbia. Lascia che scorrano naturalmente senza restrizioni. Resta con la rabbia. Il tuo corpo potrebbe mostrare dei segni della rabbia (es. il respiro veloce).



5. Ora sposta tutta la tua attenzione sulla pianta dei piedi.



Meditazione della pianta dei piedi

6. Lentamente, muovi le dita dei piedi, senti le scarpe che coprono i tuoi piedi, senti la trama dei tuoi calzini o calze, la curva del tuo arco e i talloni dei tuoi piedi contro la parte posteriore delle tue scarpe.

Se non indossi le scarpe, tocca il pavimento o il tappeto con la pianta dei piedi



Meditazione della pianta dei piedi

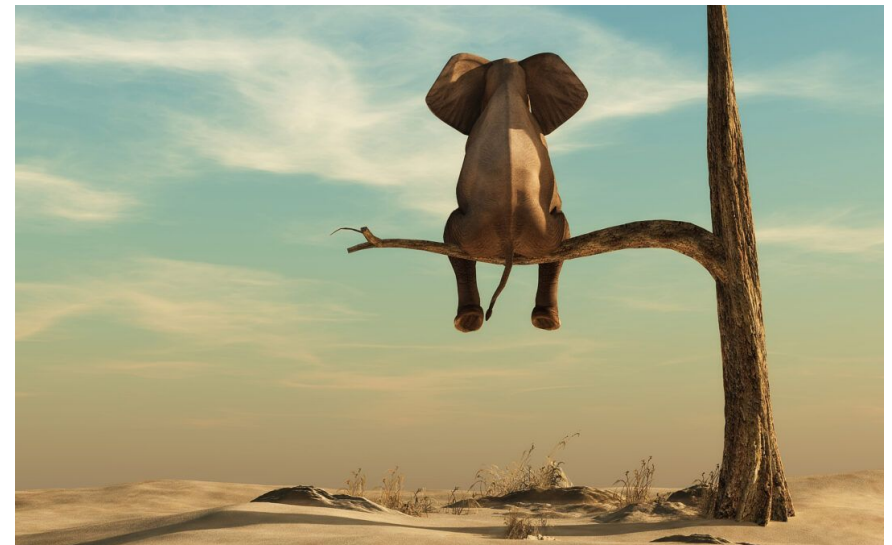
7. Continua a respirare in modo naturale e concentrati sulla pianta dei piedi finché non ti senti calmo.



8. Pratica questo esercizio di consapevolezza fino a quando non puoi usarlo ovunque tu sia e ogni volta che si verifica un incidente che potrebbe portarti ad essere verbalmente o fisicamente aggressivo

Meditazione della pianta dei piedi

9. Ricorda che una volta che sei calmo, puoi allontanarti dalla situazione con un sorriso sul viso perché hai controllato la tua rabbia. In alternativa, se necessario, puoi rispondere all'incidente o alla situazione con una mente calma e lucida senza minacce verbali o aggressioni fisiche.



Meditazione della pianta dei piedi

Alcune considerazioni

- ☐ A tutti noi vengono in mente pensieri di rabbia, ma non tutti agiamo di conseguenza. Inoltre, la rabbia può essere giustificabile e necessaria a seconda del contesto. Pertanto, non vogliamo eliminare del tutto la rabbia.
- ☐ La rabbia è una forza perché ci fornisce informazioni sulla situazione in cui ci troviamo e ci avvisa di fare qualcosa di positivo per cambiare la situazione.

Meditazione della pianta dei piedi

Alcune considerazioni

- ☐ Non chiedere al bambino di interrompere i pensieri di rabbia. I pensieri si fermano da soli quando il centro dell'attenzione si sposta completamente sulla pianta dei piedi.
- ☐ Ricordare al bambino di respirare naturalmente. Non è necessario fare respiri profondi.

Meditazione della pianta dei piedi

Alcune considerazioni

- ☐ Questo tipo di meditazione può essere fatto stando in piedi, seduti o camminando lentamente
- ☐ Con alcune modifiche, può essere fatto stando sdraiati ma potrebbe non essere adatto durante le attività quotidiane.



Per avvicinarsi alla mindfulness

- ☐ Jon Kabat-Zinn, Mindfulness per principianti
- ☐ Jon Kabat-Zinn, Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezza
- ☐ Jon Kabat-Zinn, Vivere momento per momento

Bibliografia

- Abidin, R. (1995). Parental stress index: Professional manual (3rd ed). Psychological Assessment Resources, Inc.
- Azar, M., Badr, L.K. (2006). The adaptation of mothers of children with intellectual disability in lebanon, *Journal of transcultural nursing*, 17, 4.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., et al. (2015). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: a communitybased approach. *J. Child Fam. Stud.* 24, 298–308. doi: 10.1007/s10826-013- 9836-9
- Brown KW, Ryan RM, (2003). *I vantaggi di essere presenti: Mindfulness e il suo ruolo nel benessere psicologico. Journal of Personality and Social Psychology*
- Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *J Altern Complement Med.* 2009 May;15(5):593-600. doi: 10.1089/acm.2008.0495. PMID: 19432513.
- Clark, D., Schumann, F., Mostofsky, S.H. (2015). Mindful movement and skilled attention. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 297.
- Cairncross, M.; Miller, C.J. (2016). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: A meta-analytic review. *J. Atten. Disord.* 20, 1–17.
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H., van de Weijer-Bergsma, E., & Bögels, S. M. (2011). The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric Properties in a Dutch Sample. *Mindfulness*, 2(3), 201–211. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0061-6>
- Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J, Dalgleish T. Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Child Psychol Psychiatry.* 2019 Mar;60(3):244-258. doi: 10.1111/jcpp.12980. Epub 2018 Oct 22. PMID: 30345511; PMCID: PMC6546608
- Dykens, E. M., Fisher, M. H., Taylor, J. L., Lambert, W., and Miodrag, N. (2014). Reducing distress in mothers of children with autism and other disabilities: a randomized trial. *Pediatrics* 134, e454–e463. doi: 10.1542/peds.2013- 3164

Bibliografia

- Gregory MD, Kippenhan JS, Dickinson D, et al. Regional variations in brain gyrification are associated with general cognitive ability in humans. *Curr Biol.* 2016;26(10):1301-1305.
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629–642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res.*, 191(1):36-43. doi:10.1016/j.pscychresns.2010.08.006 <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>
- Hölzel BK, Carmody J, Evans KC, et al. (2010) Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Soc Cogn Affect Neurosci.*, 5(1):11-17. doi:10.1093/scan/nsp034 <https://doi.org/10.1093/scan/nsp034>
- Hsiao, Y.-J. (2018). Parental stress in families of children with disabilities. *Interv. school Clin.* 53, 201–205. doi: 10.1177/1053451217712956
- Hwang, Y., Kearney, P., Klieve, H., Lang, W., & Roberts, J. (2015). Cultivating mind: Mindfulness interventions for children with Autism Spectrum Disorder and problem behaviours, and their mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 24(10), 3093– 3106. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0114-x>
- Hwang, Y.S., Kearney, P. (2015) A Mindfulness Intervention for Children with Autism Spectrum Disorders, *New Directions in Research and Practice. Mindfulness in Behavioural Health.* Springer Ed.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Castastrophe Living*, Bantam book, 2° ed
- Lai, W. W., Goh, T. J., Oei, T. P., and Sung, M. (2015). Coping and well-being in parents of children with autism spectrum disorders (ASD). *J. Autism Dev. Disord.* 45, 2582–2593. doi: 10.1007/s10803-015-2430-9
- Miller JJ, Fletcher K, Kabat-Zinn J. (1995) Follow-up triennale e implicazioni cliniche di un intervento di riduzione dello stress basato sulla meditazione di consapevolezza nel trattamento dei disturbi d'ansia. *Gen Hosp Psichiatria.* 17(3):192-200. DOI: 10.1016/0163-8343(95)00025-m. PMID: 7649463.

Bibliografia

- Lovell, B., and Wetherell, M. A. (2016). Behavior problems of children with ASD and perceived stress in their caregivers: The moderating role of trait emotional intelligence? *Res. Autism Spect. Disord.* 28, 1–6. doi: 10.1016/j.rasd.2016. 05.002
- Malinowski, P., Shalamanova, L.) 2017) Meditation and Cognitive Ageing: the Role of Mindfulness Meditation in Building Cognitive Reserve. *J Cogn Enhanc* 1, 96–106, <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0022-7>
- Malinowski P, Moore AW, Mead BR, Gruber T. (2017) Mindful Aging: The Effects of Regular Brief Mindfulness Practice on Electrophysiological Markers of Cognitive and Affective Processing in Older Adults. *Mindfulness* (N Y). 8(1):78-94. doi: 10.1007/s12671-015-0482-8. Epub 2015 Dec 28. PMID: 28163795; PMCID: PMC5241348.
- Miodrag, N., and Hodapp, R. M. (2010). Chronic stress and health among parents of children with intellectual and developmental disabilities. *Curr. Opin. Psychiatr.* 23, 407–411. doi: 10.1097/YCO.0b013e32833a 8796
- Murza, K.A., Nye, C., Schwartz, J.B., Ehren, B.J., & Hahs-Vaughn, D.L. (2014). A randomized controlled trial of an inference generation strategy intervention for adults with high-functioning autism spectrum disorder. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 23 (3), 461-473.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction for parents of young children with developmental delays: implications for parental mental health and child behavior problems. *J. Appl. Res. Intel. Disabil.* 27, 174–186. doi: 10.1111/jar.12064
- Pahnke, J., Lundgren, T., Hursti, T., & Hirvikoski, T. (2014). Outcomes of an acceptance and commitment therapy-based skills training group for students with high-functioning autism spectrum disorder: a quasi experimental pilot study. *Autism: the International Journal of Research and Practice*, 18 (8), 953-964.
- Santonastaso, O., Zaccari, V., Crescentini, C., Fabbro, F., Capurso, V., Vicari, S., Menghini, D. (2020). Clinical Application of Mindfulness-Oriented Meditation: A Preliminary Study in Children with ADHD, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 6916.
- Scornajenchi, J.M. (2003). Chronic sorrow: one mother's experience with children with lissencephaly, in *Journal of pediatric health care*, 17, 6.

Bibliografia

- Reangsing C, Punsuwun S, Schneider JK. (2021) Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis. *Int J Nurs Stud.*, 115:103848. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2020.103848. Epub 2020 Dec 8. PMID: 33383273.
- Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., van den Driesschen, S., & Bögels, S. M. (2020). Attention in children with autism spectrum disorder and the effects of a mindfulness-based program. *Journal of Attention Disorders*, 24(5), 681–692. <https://doi.org/10.1177/1087054718797428>
- Sarazine J, Heitschmidt M, Vondracek H, Sarris S, Marcinkowski N, Kleinpell R. (2021). Mindfulness Workshops Effects on Nurses' Burnout, Stress, and Mindfulness Skills. *Holist Nurs Pract.*; 35(1):10-18. doi: 10.1097/HNP.0000000000000378. PMID: 32282563.
- Segal, Z., Williams, M., Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, 2nd ed, Guilford Press
- Shaw ME, Sachdev PS, Anstey KJ, Cherbuin N.(2016) Age-related cortical thinning in cognitively healthy individuals in their 60s: the PATH Through Life study. *Neurobiol Aging.*; 39:202-209.
- Singer, G.H.S., Ethridge, B.L, Aldana, S.I. (2007). Primary and secondary effects of parenting and stress management interventions for parents of children with developmental disabilities: A meta-analysis, in *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 13, pp. 357-369
- Zanolini M., Freggiaro D (2000). Una nuova immagine della paternità: autobiografie di padri con figli disabili, in Zanolini, M. et al., *La famiglia di fronte alla disabilità. Stress, risorse e sostegni*, pp. 123-150. Trento: Erickson.
- Zeidan, F, Martucci, KT, Kraft, RA, McHaffie, JC, Coghill, RC. (2014). Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Volume 9, Issue 6, P. 751-759
- Zollars I, Poirier TI, Pailden J. (2019) Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Curr Pharm Teach Learn.*, 11(10):1022-1028. doi: 10.1016/j.cptl.2019.06.005.