



Mind

Studio Professionale
di Psicologia

Dott.ssa Elisabetta Pati

#IORESTOACASA

Questo è un **mini book** che ti offre delle attività **mindfulness** da svolgere a casa insieme a divertenti esercizi che stimolano la tua memoria, attenzione e creatività

DIVERTITI RESTANDO A CASA

DOTT.SSA Elisabetta Pati
Esperta nell'età evolutiva
Istruttrice protocolli
Mindfulness



**Mind Studio Professionale di
Psicologia**



Google Maps

San Cesario di Lecce (Le), Via Nazario Sauro, 28.
Tel. 380-3686497
email: mindstudioprofessionale@gmail.com

#IORESTOACASA

Questo mini book nasce con un obiettivo molto preciso: AIUTARE I BAMBINI E RAGAZZI ad affrontare questo periodo difficile.

Mi presento, sono Elisabetta Pati una psicologa specializzata nell'età evolutiva e istruttrice di protocolli Mindfulness. Ho deciso, in un periodo davvero nuovo e complesso per tutti ,di aiutare le famiglie che , in questi giorni, sono a casa con i propri figli e che hanno bisogno di un sostegno. In questo mini book troverete delle attività divertenti e facili da svolgere con i vostri ragazzi e degli esercizi che potranno aiutarli a potenziare : memoria, attenzione, concentrazione e perché no creatività.

Gli esercizi di Mindfulness che troverete possono essere svolti in autonomia dai vostri ragazzi oppure potete sperimentare con loro questo nuovo modo di " vedere " e "sentire" il vostro presente. Vi aiuteranno ad usare al meglio le vostre energie e vi permetteranno di affrontare con maggiore determinazione i prossimi giorni.

Se avete bisogno di aiuto nella comprensione di qualche attività scrivetemi pure e sarò lieta di aiutarvi.

Cos'è la Mindfulness e in cosa può aiutarmi??

**Per aiutarvi a comprendere cos'è la Mindfulness voglio
condividere con voi una citazione di William Menza (2007)**

"Perciò stai"

**Le tue speranze e i tuoi desideri,
le tue aspettative
portano tensione e stress.**

Non c'è pace.

**Cerchi la felicità
con pensieri vecchi
perciò non può arrivare.**

**Tu vuoi una cosa
e il mondo
ti dà qualcos'altro.**

**Le meraviglie del tuo momento presente
sono rubate.**

**Perciò stai
con il tuo respiro.**

**Scopo di questo mini-book è
coltivare l'attenzione e
sviluppare una maggiore
consapevolezza nella nostra
vita, momento per momento.**

**Praticare la
consapevolezza ci aiuta a
trasformare le situazioni
stressanti attraverso un
modo differente di
rapportarci ad esse.**

**Possiamo divenire
consapevoli di pensieri,
emozioni e sensazioni fisiche
che compaiono nel presente.**

Adesso troverai degli esercizi da svolgere a casa e ti chiederò di compilare la tabella dove segnerai ogni giorno le attività che hai svolto e dovrai rispondere alle domande per capire i benefici che stai trovando.

[illegible]

Mindfulness significa

**Prestare attenzione
in modo particolare:
intenzionalmente,
in maniera non giudicante,
allo scorrere
dell'esperienza nel presente
momento dopo momento**

Jon Kabat-Zin



Sessione 1

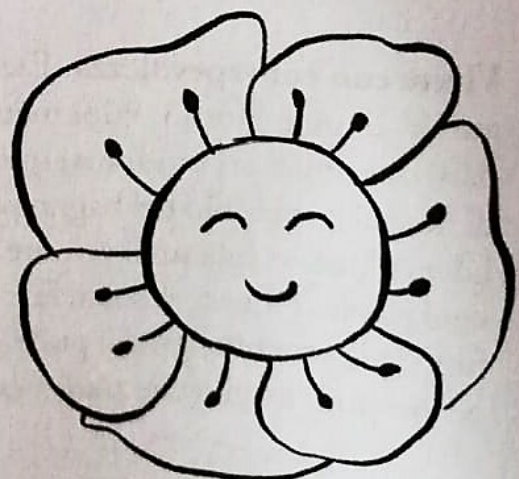
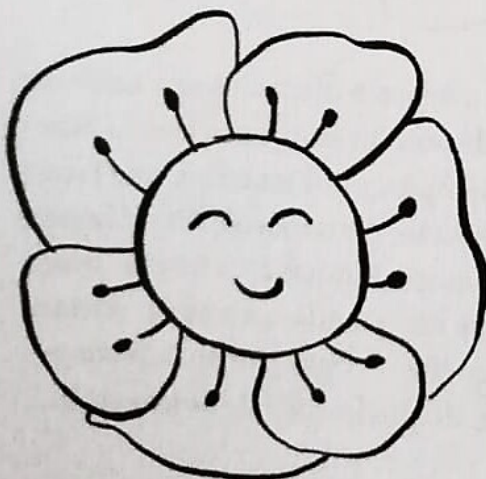
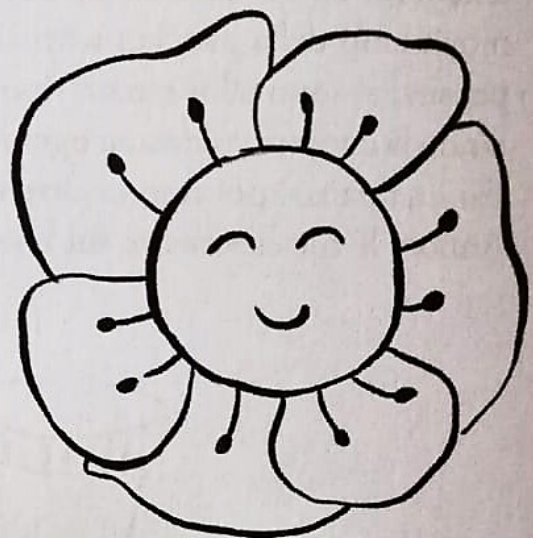
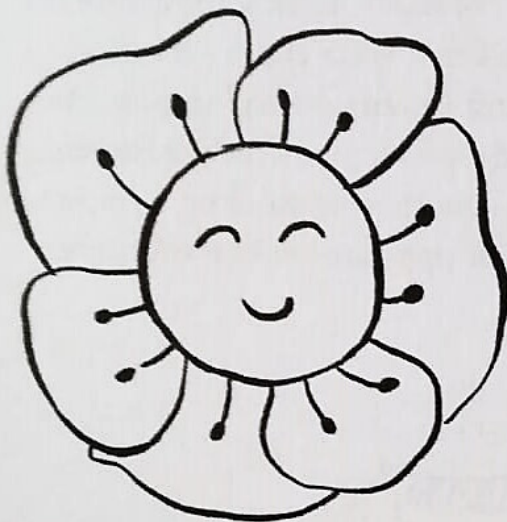
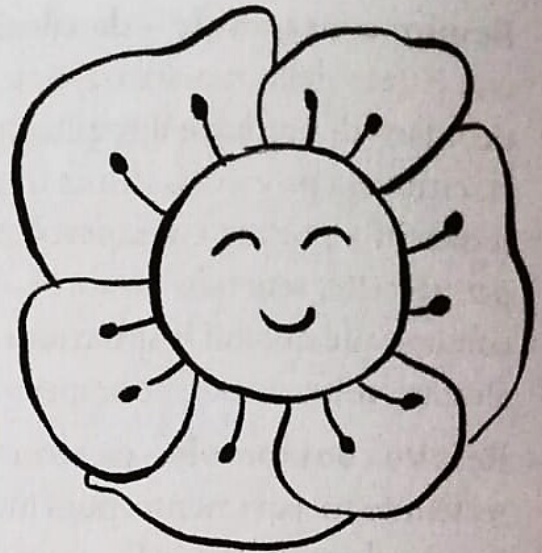
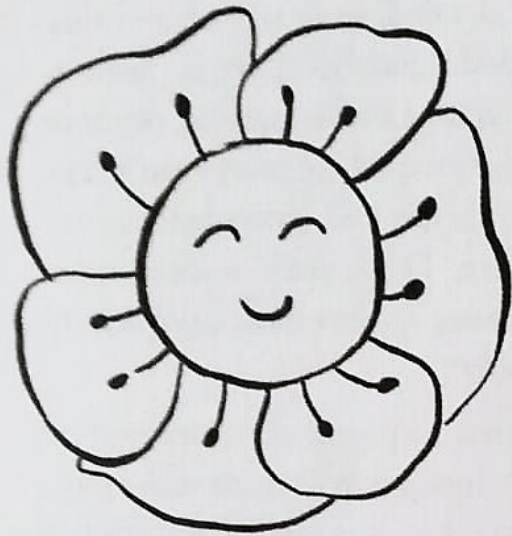
Respirazione Volontaria: espirazione calmante

Qui impariamo che concentrarci su un'espirazione lunga può rilassarci e aiutarci a sentirci più calmi

Come si fa

- 1. Sedetevi con la schiena dritta e il corpo rilassato, posate le mani sulle ginocchia leggermente, senza premere. Respirate normalmente mentre conto durante l'inspirazione e l'espirazione.**
- 2. Adesso inspire contando fino a due ed espirate contando fino a quattro.**
- 3. Ogni volta che ti accorgi che i pensieri si sono allontanati, riporta con delicatezza l'attenzione sul respiro, inspira ed espira lentamente 3 volte.**

Ritaglia i fiori colorali e posizionali nei punti della casa dove vai con più frequenza. Quando ti capiteà di incontrarli fermati e fai la sessione 1



Sessione 2

La Cerniera

Immaginiamo di avere una cerniera lungo tutto il corpo, che ci aiuta a tenere la schiena dritta e i muscoli rilassati

Come si fa

- 1. Immaginiamo di avere una cerniera lungo tutto il corpo, dall'ombelico fino al mento, che ci aiuta a stare belli dritti quando siamo seduti.**
- 2. Senza toccarvi, mettetevi una mano all'altezza dell'ombelico e l'altra mano sulla schiena, in basso.**
- 3. Bene, adesso chiudiamo la cerniera:ziiipp!!!**
- 4. Adesso che abbiamo chiuso la cerniera, facciamo qualche respiro insieme, con il corpo bello dritto.**



Diario della pratica di respirare consapevolmente

Scrivi ogni volta che ti eserciti a portare consapevolezza sul respiro

Descrivi come ti sei sentito praticando il respiro consapevole.
A cosa pensavi? Ti accorgevi di quando l'attenzione divagava?
Cosa succedeva quando ti accorgevi che l'attenzione aveva divagato? Hai scoperto qualcosa sul tuo respiro che prima non sapevi?

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica



**Come ultima attività ti chiedo
di colorare questo Mandala
della Consapevolezza,
prestando attenzione alle tue
emozioni**





Stimoliamo la Mente

**Schede divertenti per
stimolare la vostra Memoria,
Attenzione e Concentrazione.
Potete svolgerle da soli e con
i vostri genitori**

Ogni volta che sentite una parola che inizia con la lettera **L** alzate/battete la mano destra:

1) tasso

2) giraffa

3) lontra

4) cammello

5) elefante

6) volpe

7) pipistrello

8) gorilla

9) riccio

10) ippopotamo

11) canguro

12) leone

13) scimmia

14) gatto

15) panda

16) tartaruga

17) lupo

18) tigre

19) topo

20) grillo

21) zanzara

22) ragno

23) rana

24) lumaca

25) gallo

26) granchio

27) serpente

28) coccodrillo

29) pesce gatto

30) lucertola

Ogni volta che sentite un numero che contiene la cifra **5** alzate/battete la mano destra:

- 1) 16
- 2) 70
- 3) 57**
- 4) 60
- 5) 440
- 6) 539**
- 7) 643
- 8) 290
- 9) 2
- 10) 17
- 11) 84
- 12) 679
- 13) 250**
- 14) 117
- 15) 700
- 16) 76
- 17) 32
- 18) 6
- 19) 97
- 20) 14
- 21) 115**
- 22) 757**
- 23) 49
- 24) 37
- 25) 263
- 26) 77
- 27) 155**
- 28) 626
- 29) 974
- 30) 11

Ogni volta che sentite il nome di una cosa che non fa parte degli oggetti che si trovano in **salotto** alzate la mano/battetela sul tavolo:

- 1) poltrona
- 2) lavabo**
- 3) divano
- 4) tappeto
- 5) quadri
- 6) vasca da bagno**
- 7) televisore
- 8) radio
- 9) asciugamano**
- 10) tavolo
- 11) sapone**
- 12) giornali
- 13) libreria
- 14) sedie
- 15) telecomando
- 16) fiori
- 17) water**
- 18) shampoo**
- 19) cuscini
- 20) copridivano
- 21) portacenere
- 22) lampada
- 23) pianta
- 24) spazzola**
- 25) tenda
- 26) soprammobili
- 27) videoregistratore
- 28) accappatoio**
- 29) bidet**
- 30) rasoio**

**Chiedi ai tuoi genitori di giocare
con te**

Giuseppina in cucina

In paese tutti sapevano che Giuseppina era brava in **CUCINA**. Per la festa del paese, la donna aveva deciso di preparare spaghetti "aglio, olio e peperoncino", e dell'ottimo budino al *CIOCCOLATO*.

Quel mattino, Giuseppina era nella propria **CUCINA** a preparare i manicaretti, quando per sbaglio rovesciò il peperoncino dentro il pentolino del *CIOCCOLATO*. Che peccato! Avrebbe dovuto buttare via il dessert o in paese avrebbero pensato che forse non era poi così brava in **CUCINA**! Prima di gettare via il *CIOCCOLATO*, però, decise di assaggiarlo. Che gusto particolare!

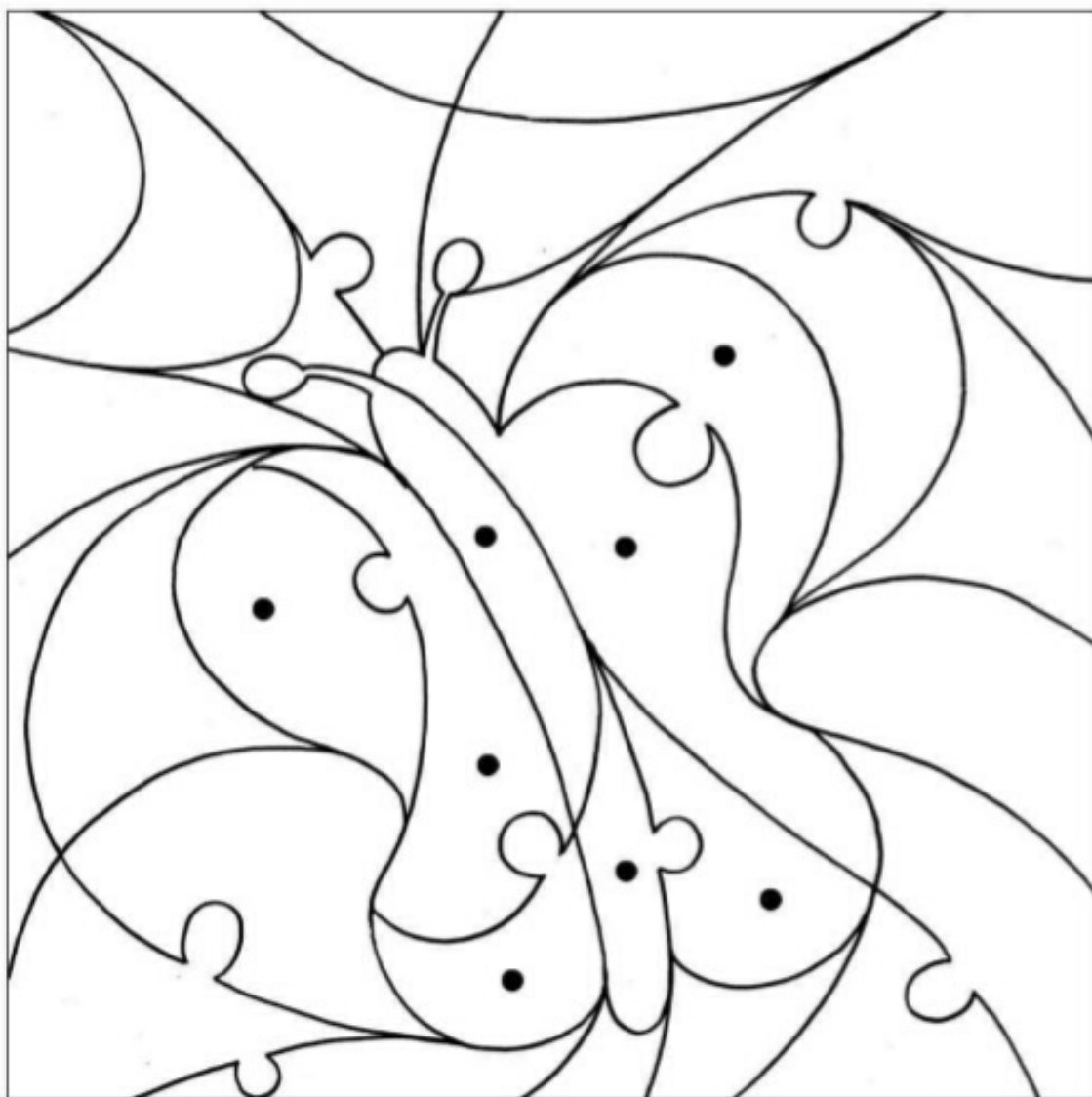
Quella sera tutti le fecero i complimenti: non avevano mai assaggiato un dolce dal gusto così originale! I paesani furono tutti d'accordo: Giuseppina era proprio brava in **CUCINA**!

[**CUCINA**: 4 volte – *CIOCCOLATO*: 3 volte]

**Chiedi ai tuoi genitori di giocare
con te**

Cancella tutti i numeri 3

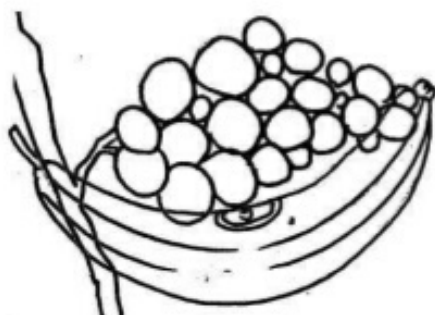
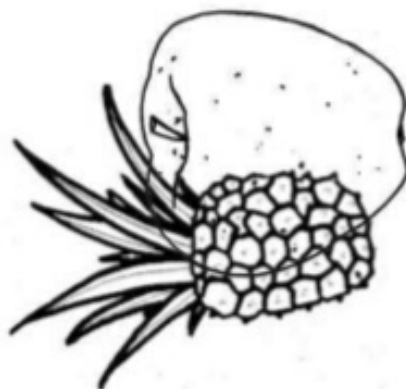
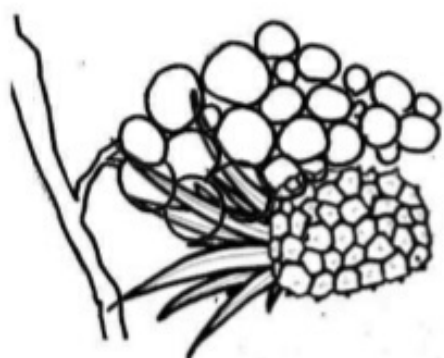
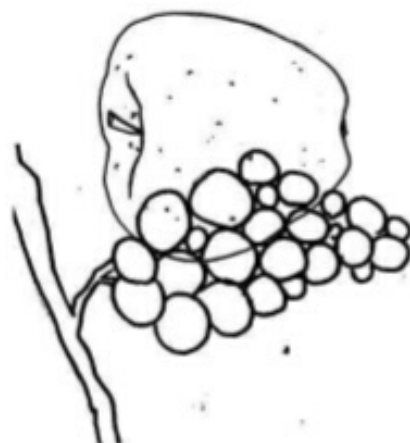
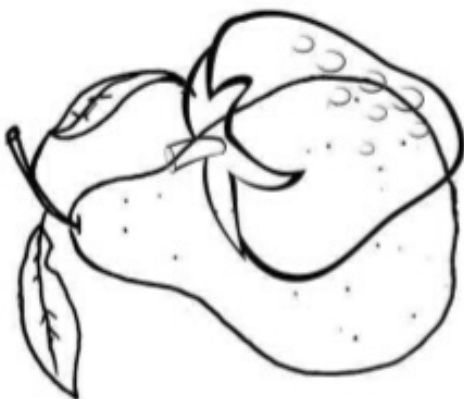
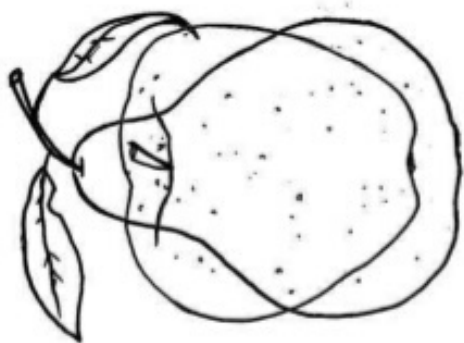
2 7 4 2 6 2 9 4 5 0 4 3 4 0 4 3 0 2 8 2 6 1 5 6 1 5 8 3 6
9 4 5 2 8 1 3 9 1 5 1 7 9 7 5 0 7 3 4 0 8 2 6 5 9 4 5 2 5
2 6 4 1 2 5 8 3 0 4 9 1 0 6 7 6 8 9 8 0 8 0 9 0 4 3 0 1 9
3 7 6 7 9 5 3 7 8 8 9 7 6 5 2 3 1 2 3 1 7 2 8 4 1 7 4 7 6
9 1 8 3 2 7 4 2 6 2 9 4 5 0 4 3 4 0 4 3 2 8 6 0 6 1 5 6 1
5 8 3 6 9 4 5 2 8 1 3 9 1 5 1 7 9 2 6 5 9 4 5 2 5 6 4 1 5
8 6 3 2 0 9 5 8 3 1 8 7 4 3 0 4 8 5 2 9 4 7 3 1 0 4 6 8 7
0 9 3 4 2 7 5 6 5 3 8 6 2 5 3 6 9 0 4 1 5 2 6 5 9 4 5 2 5
2 6 4 1 2 5 8 3 0 4 9 1 0 6 7 6 8 9 8 0 8 0 9 0 4 3 0 1 9
3 7 6 7 9 5 3 7 8 8 9 7 6 7 3 7 6 8 5 8 5 3 2 5 2 3 1 2 3



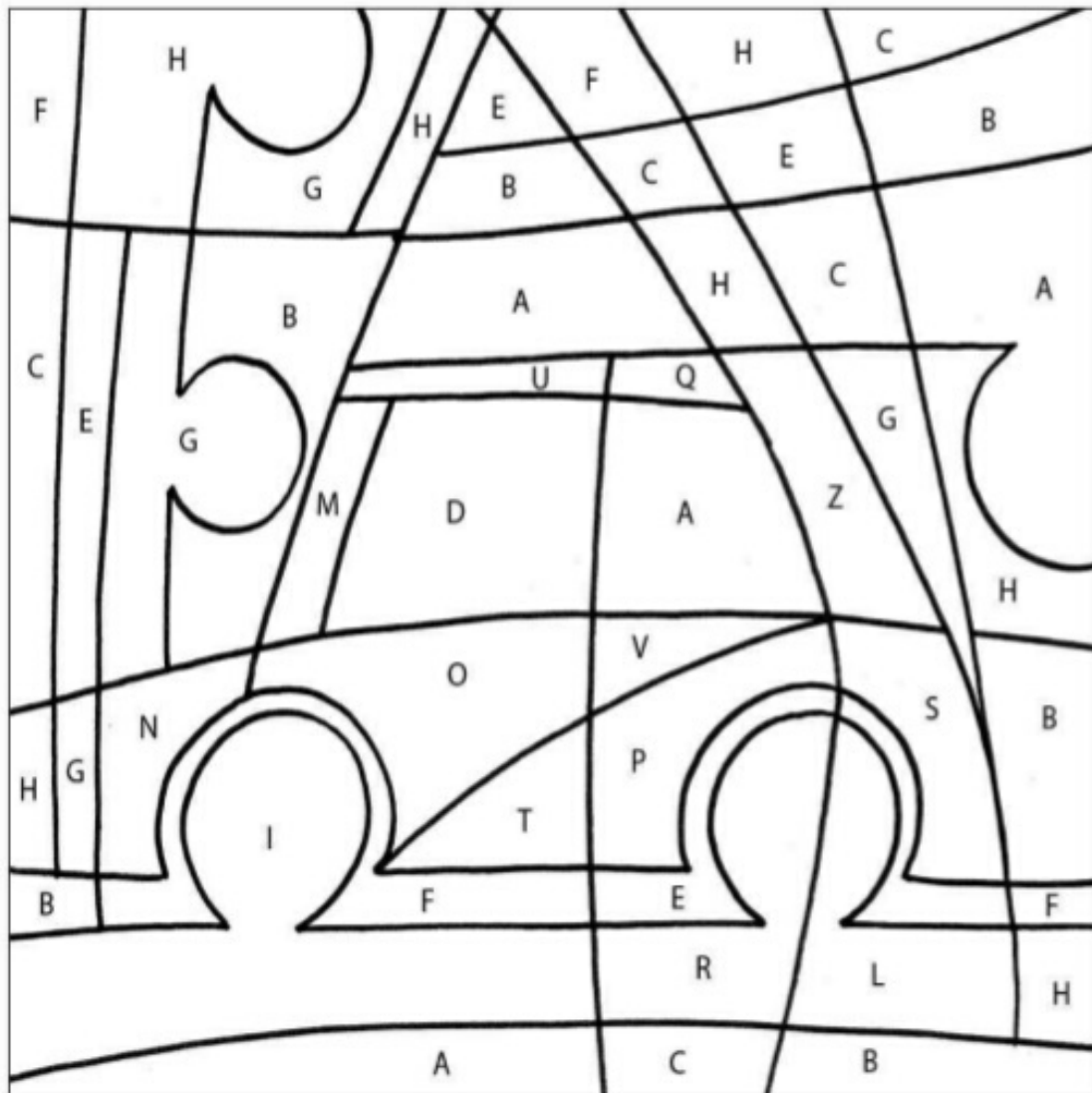
**Colora solo dove ci sono i puntini,
attento a non uscire dai bordi**

A ₅	1b	N ₈	2	F	U	G ₆	H ₃	2C	A ₈
Q ₃	4G	B ₃	7	Q	5	E ₂	4M	9S	7C
B	5D	Z	5	B ₈	3	H ₄	Y	3	U ₉
₁₃ M	Q ₅₅	E ₃₃	7 ₁	2 ₄ N	8 ₁	5 ₆	1 ₁₁	2 ₇	M ₂₀
7N	9P	Q ₅₄	1 ₈₄	1 ₄	9 ₉	4 ₄ H	9 ₁	6 ₉	1 ₀
7E	8 ₈	2 _{2E}	5 ₅	A ₂	7 ₆	3 ₅	5 ₆	2 ₉₉	V ₄₅

Devi riconoscere tutte le lettere e i numeri nascosti



Conta quanti e quali frutti vedi



**Colora utilizzando lo stesso colore
per ogni lettera uguale, attento a
non uscire dai bordi**