

Associazione

**CENTRO DI PSICOLOGIA E
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

Istituto S.I.F. di Padova



Mindfulness in età evolutiva

Laura Casetta, Luca Rizzi





Quando il saggio indica la luna, lo stolto
guarda il dito

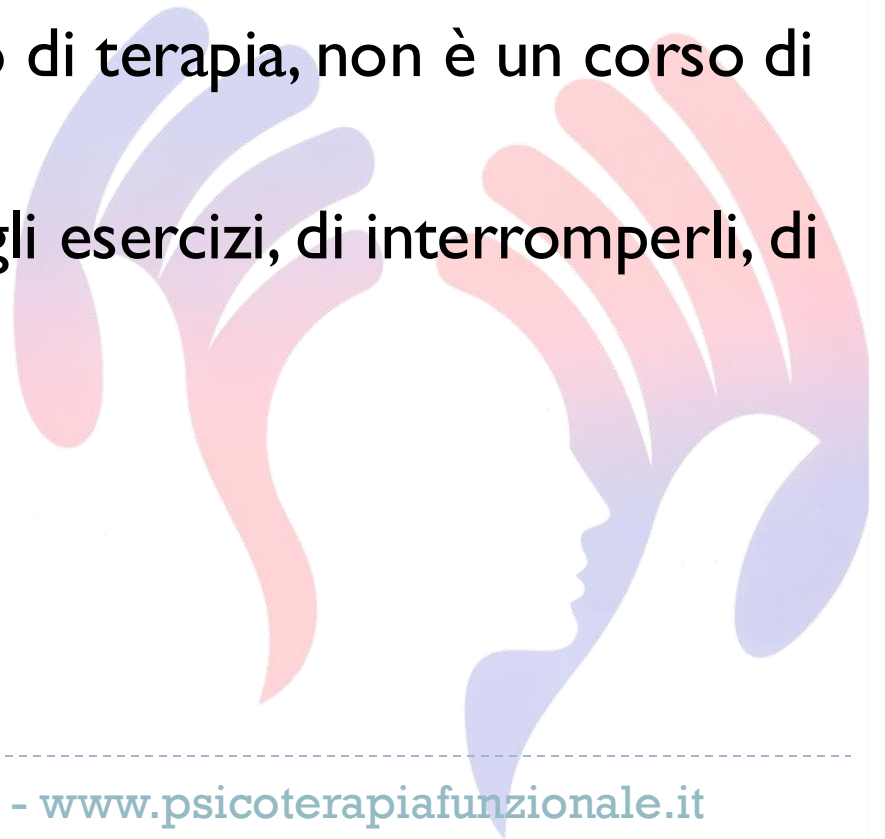


Zone pericolose



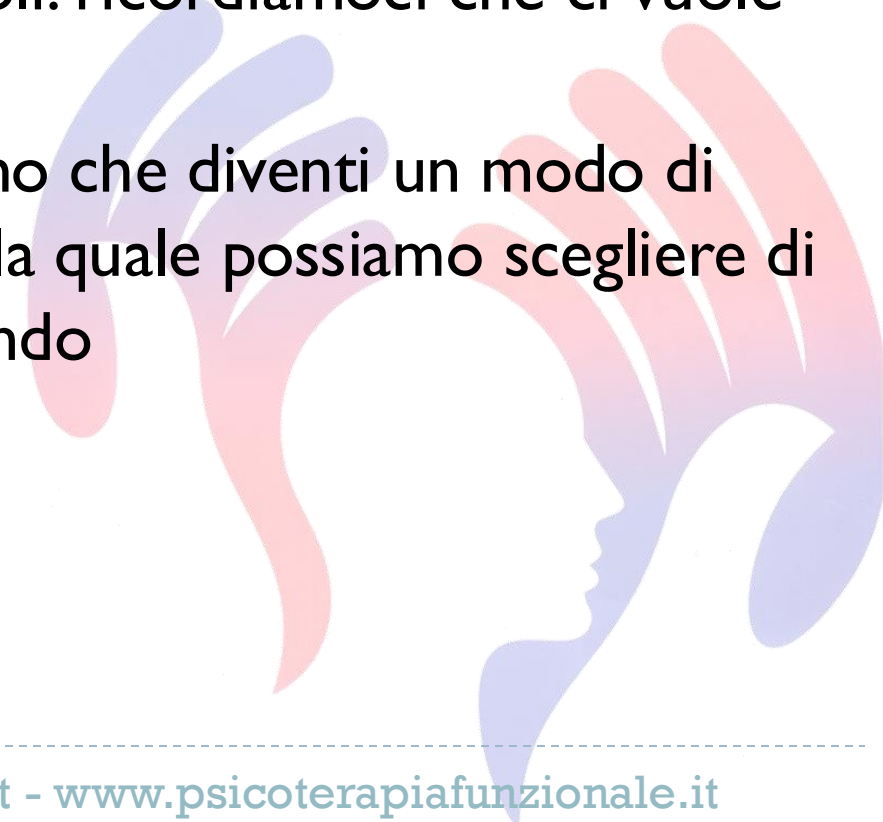
Una sola regola: il rispetto

- ▶ Garantire la privacy
- ▶ Non parlare durante gli esercizi e non dare grandi verità ad altri
- ▶ Aspettative: non è un gruppo di terapia, non è un corso di filosofia buddista
- ▶ Si è liberi di fare o non fare gli esercizi, di interromperli, di condividere



Cosa la Mindfulness non è:

- ▶ Non è un esercizio di rilassamento
- ▶ Non è un attrezzo per aggiustarsi velocemente – a volte ci sentiremo bene praticando un esercizio, altre volte vivremo esperienze spiacevoli: ricordiamoci che ci vuole pazienza
- ▶ Non è una tecnica – vogliamo che diventi un modo di vivere, una lente attraverso la quale possiamo scegliere di guardare ciò che sta avvenendo
- ▶ Non è una religione



Esercizio introduttivo alla mindfulness



HEADSPACE



Cos'è la mindfulness

Modo particolare di prestare attenzione descritto da Kabat-Zinn (2003) come la consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione in modo determinato all'esperienza in corso nel presente momento e senza giudizio.



DEFINIZIONE DI MINDFULNESS



“Prestare attenzione a qualcosa,
In un modo particolare,
intenzionalmente,
nel momento presente,
in modo non giudicante”
(Kabat-Zinn, 2003)

“Essere consapevoli di quello che sta succedendo
quando succede”
(Kaiser-Greenland, 2006)

“Prestare attenzione alla tua vita, qui e ora,
con gentilezza e curiosità”
(Saltzman, 2011)



Proprietà della mindfulness

Contrastare il pilota automatico

01

DI PROPOSITO
VELCRO PER IL CATTIVO,
TEFLON PER IL BELLO

02

NEL MOMENTO
PRESENTE
PASSATO/FUTURO

03

SENZA GIUDIZIO
DESCRIZIONE vs VALUTAZIONE



Componenti della mindfulness (Shapiro, 2006)

- ▶ **Attitude:** accettazione, non giudizio, verità, pazienza, assenza di sforzo, curiosità e gentilezza.
 - ▶ **Attention:** l'attenzione può essere focalizzata, generale o sostenuta e il compito è spostare l'attenzione da uno stimolo ad un altro..
 - ▶ **Intention:** l'intenzionalità sta nella pratica stessa, nel sostenere l'attenzione o nello spostarla.
- l'attenzione intenzionale può essere considerata come l'autoregolazione dell'esperienza nel qui-ero.

Il protocollo (Mindfulness-based Stress Reduction) Kabat-Zinn (1982)

- ▶ 8 settimane
- ▶ Lavoro di gruppo
- ▶ Settimanalmente incontro di 2/3 ore
- ▶ Settima settimana il ritiro di 8h
- ▶ Esercizi: L'esplorazione corpo (body scan), direzione attenzione (Dirigere l'attenzione sul respiro), sperimentare sensazioni corporee nel movimento (yoga hatha), walking meditation e eating meditation.
- ▶ Ogni giorno a casa 45 minuti di pratica
- ▶ Pratica informale → modo di vivere

Body scan



Sviluppo degli esercizi successivi

Aprire la **consapevolezza all'attenzione** fluttuante, o prestare attenzione all'attenzione.



COM'È FATTO UN ESERCIZIO DI MINDFULNESS?



Sembra facile?

I cinque ostacoli che possono presentarsi e bloccarci quando facciamo mindfulness



Sonnolenza – noia
(Thīna-Middha)



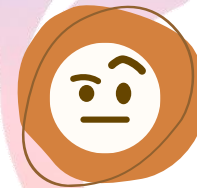
Ricerca del piacere
sensoriale
(Kāmacchanda)



Irreguietezza – ansia
(Uddhacca-Kukkucca)



Avversione e rabbia
(Vyāpāda)



Dubbio
(Vicikicchā)



Mindfulness ed età evolutiva

- ✓ **Efficacia generale:** La mindfulness migliora significativamente attenzione, regolazione emotiva, memoria di lavoro, resilienza allo stress e riduce depressione, ansia ed aggressività
- ✓ **Limiti emersi:** Effetti meno marcati sull'ansia in alcune popolazioni e eterogeneità metodologica tra gli studi
- ✓ **Contesti efficaci:** Scuole, interventi clinici e programmi familiari

The Journal of Child
Psychology and Psychiatry

Journal of Child Psychology and Psychiatry 60:3 (2019), pp 244–258



doi:10.1111/jcpp.12980

Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials

Darren L. Dunning,¹ Kirsty Griffiths,¹ Willem Kuyken,² Catherine Crane,² Lucy Foulkes,³ Jenna Parker,¹ and Tim Dalgleish^{1,4}

¹Medical Research Council Cognition and Brain Sciences Unit, University of Cambridge, Cambridge, UK; ²Department of Psychiatry, University of Oxford, Oxford, UK; ³Institute of Cognitive Neuroscience, University College London, London, UK; ⁴Cambridgeshire and Peterborough NHS Foundation Trust, Cambridge, UK

Background: Mindfulness based interventions (MBIs) are an increasingly popular way of attempting to improve the behavioural, cognitive and mental health outcomes of children and adolescents, though there is a suggestion that enthusiasm has moved ahead of the evidence base. Most evaluations of MBIs are either uncontrolled or nonrandomized trials. This meta-analysis aims to establish the efficacy of MBIs for children and adolescents in studies that have adopted a randomized, controlled trial (RCT) design. **Methods:** A systematic literature search of RCTs of MBIs was conducted up to October 2017. Thirty-three independent studies including 3,666 children and adolescents were included in random effects meta-analyses with outcome measures categorized into cognitive, behavioural and emotional factors. Separate random effects meta-analyses were completed for the seventeen studies ($n = 1,762$) that used an RCT design with an active control condition. **Results:** Across all RCTs we found significant positive effects of MBIs, relative to controls, for the outcome categories of Mindfulness, Executive Functioning, Attention, Depression, Anxiety/Stress and Negative Behaviours, with small effect sizes (Cohen's d), ranging from .16 to .30. However, when considering only those RCTs with active control groups, significant benefits of an MBI were restricted to the outcomes of Mindfulness ($d = .42$), Depression ($d = .47$) and Anxiety/Stress ($d = .18$) only. **Conclusions:** This meta-analysis reinforces the efficacy of using MBIs for improving the mental health and wellbeing of youth as assessed using the gold standard RCT methodology. Future RCT evaluations should incorporate scaled-up definitive trial designs to further evaluate the robustness of MBIs in youth, with an embedded focus on mechanisms of action. **Keywords:** Mindfulness; meta-analysis; intervention; adolescence; attention.

Walking meditation



PENSIERI

EMOZIONI

SENSAZIONI

AZIONI

La mindfulness del respiro



Samatha, Vipassana e Metta: effetti di tre tipi di meditazione

- ▶ Samatha → calmante
- ▶ Vipassana → insight
- ▶ Metta → sviluppare la gentilezza amorevole
- ▶ Tonglen → alleviare il dolore



Cos'è una emozione?

- ▶ Le emozioni sono sistemi biologicamente predisposti per rispondere a determinati stimoli e prepararci alla risposta all'ambiente.



STIMOLO



EMOZIONE

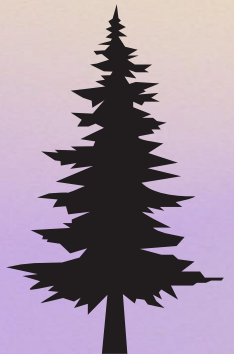


RISPOSTA

SOPRAVVIVERE....

Nel breve termine

- Sappiamo molto sulle emozioni di difesa e allarme come RABBIA, PAURA, VERGOGNA.
- Queste emozioni riguardano “me” e la sopravvivenza del singolo individuo
- Focalizzano l’attenzione sul singolo albero e ci fanno perdere di vista la foresta



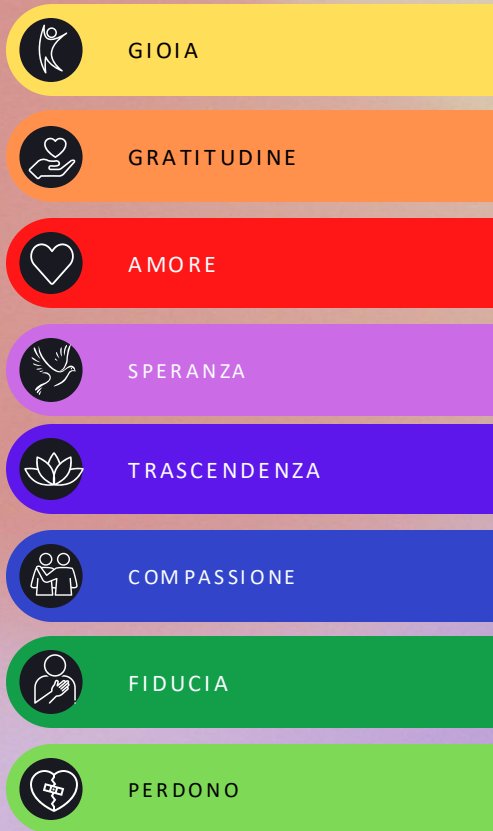
SOPRAVVIVERE....

Nel lungo termine

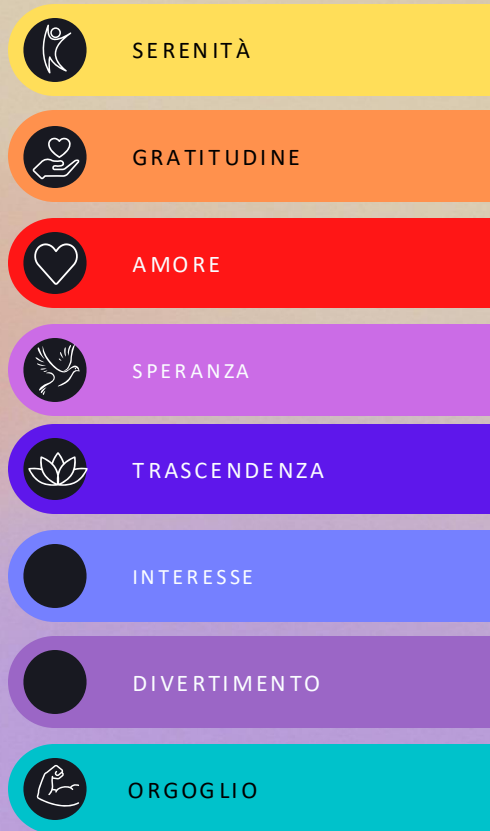
- Le emozioni positive ci aiutano ad ampliare la prospettiva e costruire qualcosa di nuovo
- Rendono il pensiero più creativo e flessibile
- Spezzano la gabbia dell'”lo sono”



Vaillant



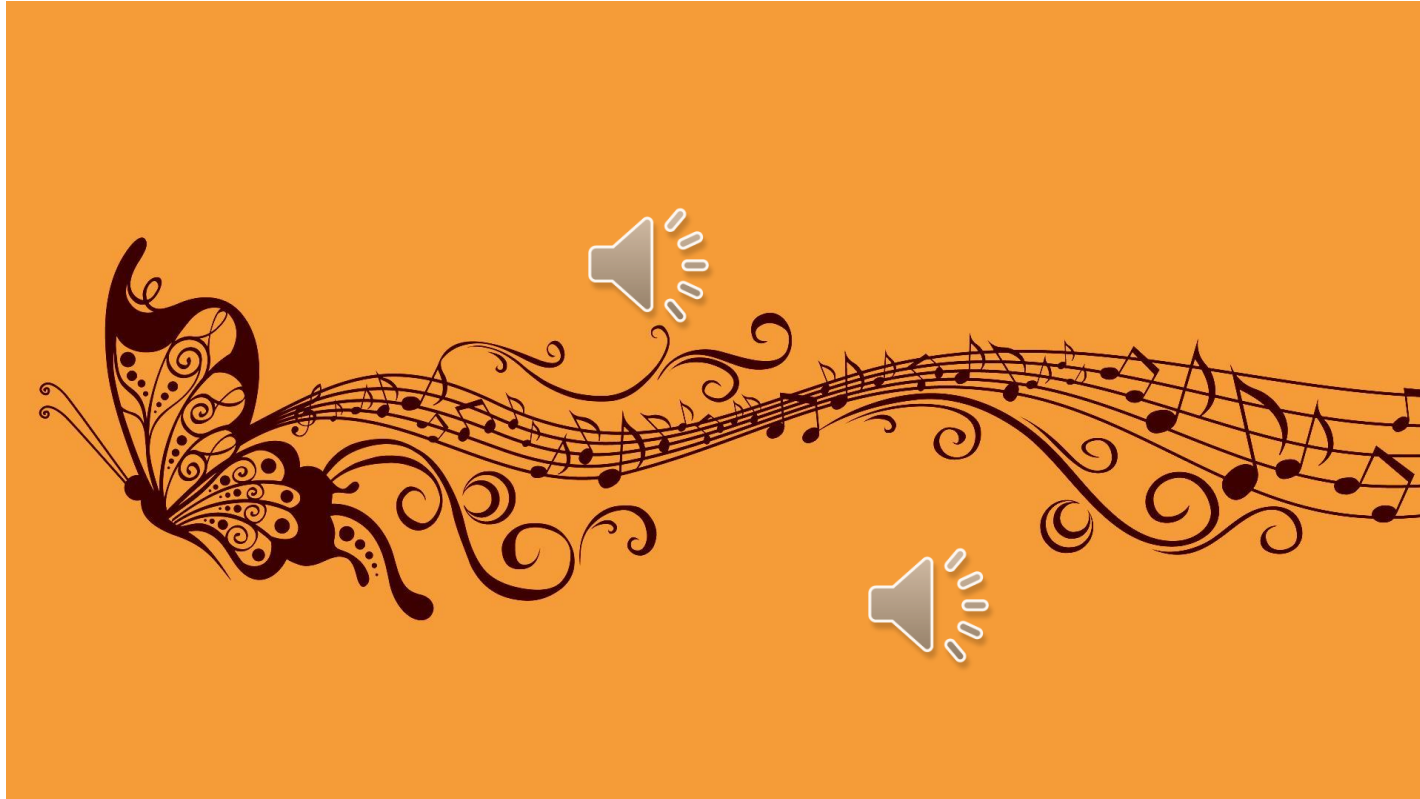
Friedrickson



Laura & Luca



Mindful Listening



SCHEDA DI ASCOLTO

Istruzioni

In questa scheda trovi delle domande per descrivere ciò che può suscitare l'ascolto di un brano musicale. Leggi ogni singola domanda e rispondi in base all'effetto che il brano ha avuto su di te. Quando non ti senti sicuro, basa la tua risposta sul cosa "hai sentito", a livello emotivo e sensoriale, durante l'ascolto, non su cosa "pensi" potrebbe essere giusto, in senso teorico. Ad esempio se un brano ha un tempo allegro, ma sei indeciso sulla percezione di tristezza, non basarti sul piano teorico o su pregiudizi come "se il tempo è veloce allora non ci può essere tristezza", ma rispondi sulla base di ciò che hai effettivamente sperimentato durante l'ascolto. Per ogni risposta scegli un punteggio da 1 a 7, considerando il punteggio più elevato come una indicazione che quella domanda descrive veramente bene un effetto del brano; la scelta di un punteggio più basso significherà, invece, che quell'item risulta meno pertinente con la risposta che hai avuto a un brano. Una volta scelto il punteggio, barra il numero corrispondente nello spazio riportato subito dopo ogni item. Dove ti verrà chiesta una risposta libera, usa parole tue e scrivi con una calligrafia leggibile.

Punteggi

- 1= Per niente
- 2= Pochissimo
- 3= Poco
- 4= Abbastanza
- 5= Parecchio
- 6 = Molto
- 7= Moltissimo

Esempio:

Tra le emozioni emerse durante l'ascolto, hai percepito rabbia?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Nome	Data	cod. brano
Età	Suoni uno strumento? Se sì, quale?	Che genere di musica ti piace?

Durante l'ascolto del brano:

1-Sono emersi ricordi positivi?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	2-Sono emersi ricordi negativi?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
3-Sono emerse immagini?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	4- Ti sei distratto dall'ascolto?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
5 -Hai pensato a cosa farai oggi?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	6-Hai fatto attenzione all'ambiente?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
7- Ti sei addormentato/a?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	8- La musica ti ha rilassato?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
9- Qualcosa nell'ambiente ti ha disturbato?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	10-Canteresti a squarciagola con questo brano?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
10- Hai fantasticato?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	11- Hai sognato ad occhi aperti?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
12- Il brano ti ha fatto venire i brividi?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	13- Ti si sono umiditi gli occhi?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
14- Hai sentito il cuore battere più velocemente?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	15- Ti è piaciuto il brano?	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Descrivi le immagini e i ricordi emersi, come se li stessi raccontando a qualcuno:

rigidi	1 2 3 4 5 6 7	fluidi	1 2 3 4 5 6 7	veloci	1 2 3 4 5 6 7
pesanti	1 2 3 4 5 6 7	ampi	1 2 3 4 5 6 7	forti	1 2 3 4 5 6 7

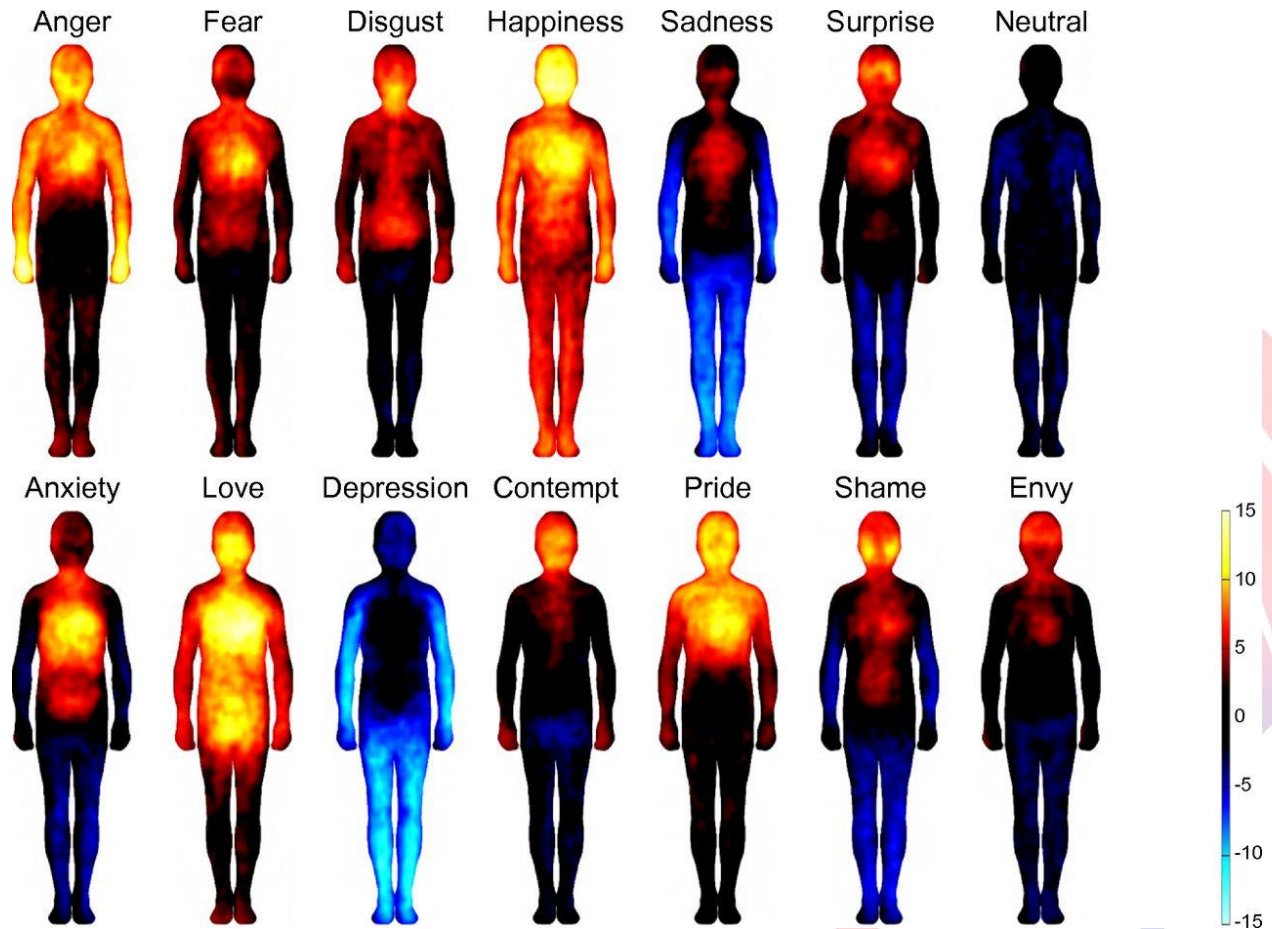
eretta	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	aperta	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦	variabile	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
--------	---------------	--------	---------------	-----------	---------------

Descrivi che movimenti faresti con questo brano:

Tra le emozioni trasmesse dal brano, quanto hai percepito o sperimentato:

serenità	1 2 3 4 5 6 7	tenerenza	1 2 3 4 5 6 7	tristezza	1 2 3 4 5 6 7
benessere	1 2 3 4 5 6 7	fastidio	1 2 3 4 5 6 7	gioia	1 2 3 4 5 6 7
armonia	1 2 3 4 5 6 7	malinconia	1 2 3 4 5 6 7	struggimento	1 2 3 4 5 6 7
calma	1 2 3 4 5 6 7	maestosità	1 2 3 4 5 6 7	piacere	1 2 3 4 5 6 7
delicatezza	1 2 3 4 5 6 7	fierza	1 2 3 4 5 6 7	soddisfazione	1 2 3 4 5 6 7
solenità	1 2 3 4 5 6 7	ansia	1 2 3 4 5 6 7	irritazione	1 2 3 4 5 6 7
rabbia	1 2 3 4 5 6 7	curiosità	1 2 3 4 5 6 7	passione	1 2 3 4 5 6 7
paura	1 2 3 4 5 6 7	gioiosità	1 2 3 4 5 6 7	insicurezza	1 2 3 4 5 6 7
interessa	1 2 3 4 5 6 7	vivacità	1 2 3 4 5 6 7	cura	1 2 3 4 5 6 7
protezione	1 2 3 4 5 6 7	disagio	1 2 3 4 5 6 7	cupezza	1 2 3 4 5 6 7
delusione	1 2 3 4 5 6 7	inquietudine	1 2 3 4 5 6 7	noia	1 2 3 4 5 6 7
irrequietezza	1 2 3 4 5 6 7	impazienza	1 2 3 4 5 6 7	depressione	1 2 3 4 5 6 7
malessere	1 2 3 4 5 6 7	sgradevolezza	1 2 3 4 5 6 7	terrore	1 2 3 4 5 6 7
insofferenza	1 2 3 4 5 6 7	nostalgia	1 2 3 4 5 6 7	impeto	1 2 3 4 5 6 7
tormento	1 2 3 4 5 6 7	orgoglio	1 2 3 4 5 6 7	disperazione	1 2 3 4 5 6 7
impotenza	1 2 3 4 5 6 7	grazia	1 2 3 4 5 6 7	vergogna	1 2 3 4 5 6 7
collera	1 2 3 4 5 6 7	irritazione	1 2 3 4 5 6 7	rancore	1 2 3 4 5 6 7
furia	1 2 3 4 5 6 7	indignazione	1 2 3 4 5 6 7	allegria	1 2 3 4 5 6 7
prostrazione	1 2 3 4 5 6 7	esasperazione	1 2 3 4 5 6 7	umorismo	1 2 3 4 5 6 7
infelicità	1 2 3 4 5 6 7	offesa	1 2 3 4 5 6 7	leggerza	1 2 3 4 5 6 7
tedio	1 2 3 4 5 6 7	meraviglia	1 2 3 4 5 6 7	felicità	1 2 3 4 5 6 7
sorpresa	1 2 3 4 5 6 7	spavento	1 2 3 4 5 6 7	divertimento	1 2 3 4 5 6 7
stupore	1 2 3 4 5 6 7	minaccia	1 2 3 4 5 6 7	appagamento	1 2 3 4 5 6 7
gratitudine	1 2 3 4 5 6 7	estasi	1 2 3 4 5 6 7	commozione	1 2 3 4 5 6 7
fierza	1 2 3 4 5 6 7	lamentosità	1 2 3 4 5 6 7	amore	1 2 3 4 5 6 7
enso di unione	1 2 3 4 5 6 7	beatitudine	1 2 3 4 5 6 7	solle	1 2 3 4 5 6 7
turbamento	1 2 3 4 5 6 7	panico	1 2 3 4 5 6 7	oppressione	1 2 3 4 5 6 7

La mappa del corpo dell'emozioni



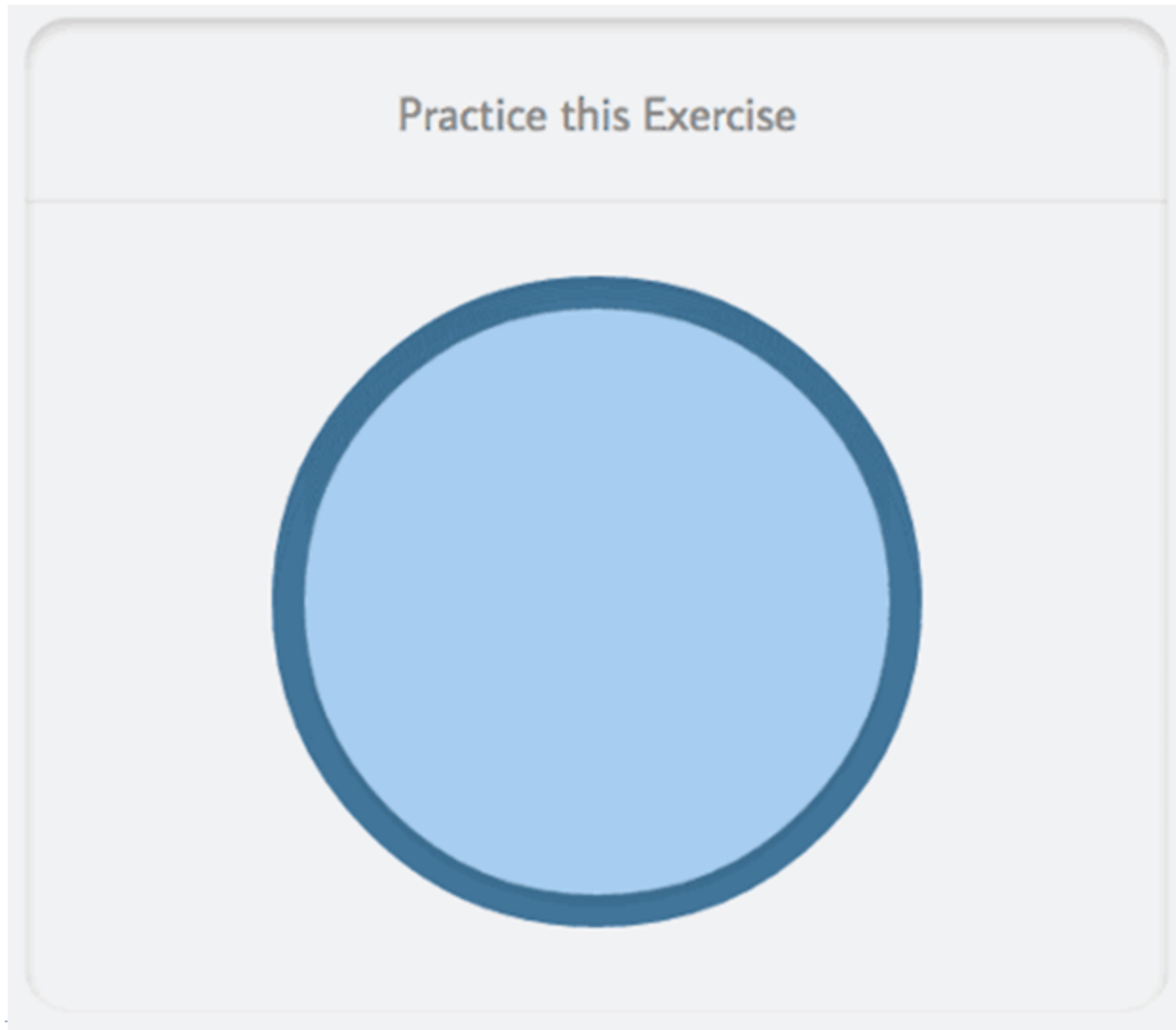
Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651.



CURA



Il respiro calmante



Portare la mindfulness in classe

- ▶ Coinvolgere i genitori e gli insegnanti?
- ▶ Considerare l'età, lo sviluppo e il livello cognitivo
- ▶ Usare il gioco, l'immaginazione, la fantasia!



Linee guida per adattare un esercizio di mindfulness ai bambini

- ▶ Durata breve, iniziare da 30 secondi
- ▶ Dev'essere **FACILE!**
- ▶ Ripetere
- ▶ Giocare e muoversi, divertirsi!
- ▶ Essere gradualmente
- ▶ Insegnare la consapevolezza dell'esterno, poi interna, poi l'autoriflessione e la compassione



Progressione degli esercizi

- ▶ Consapevolezza di ciò che sta intorno a noi
- ▶ Consapevolezza del respiro
- ▶ Consapevolezza delle sensazioni
- ▶ Consapevolezza della mente
- ▶ Consapevolezza degli altri
- ▶ Consapevolezza di qualunque cosa



Mindfulness per gli adolescenti

- ▶ Contestualizzare gli esercizi a tematiche per loro importanti, come l'amicizia, lo studio, le scelte
- ▶ Paragonare la mindfulness allo sport, alla danza, alla musica
- ▶ Usare musiche di interesse per i ragazzi



Esempio di una sessione di mindfulness per bambini

- ▶ **GIOCO:** Giocare e introdurre una attività legata alla mindfulness (es. soffiare le bolle, uscire in giardino ad annusare i fiori)
- ▶ **PRATICA MEDITATIVA:** scoprire con i 5 sensi una caramella, respiro consapevole
- ▶ **CONDIVISIONE:** ognuno riflette e parla della propria esperienza
- ▶ **ATTIVITA':** disegnare, costruire, cucinare, azione impegnata



Mente calma VS mente agitata



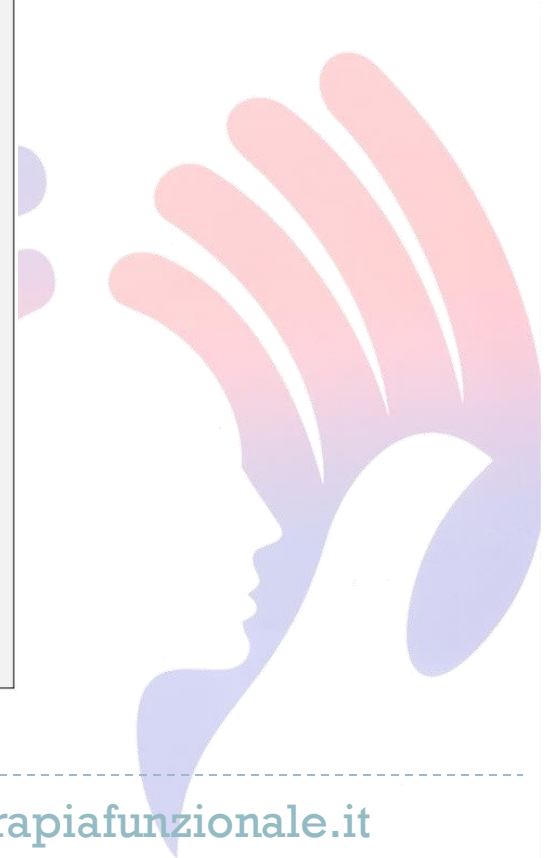
Ritmo e pause

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Ee6rXHIsNyc>
- ▶ 1 -2 -3 -4
- ▶ 1- 2- X -4
- ▶ 1 -X - 3 -4
- ▶ 1 - X - X - 4
- ▶ 1 -2- 3
- ▶ 1 -X-3
- ▶ Cantare insieme
- ▶ Presentarsi a “tempo”, chiamare i compagni a tempo



Introdurre il respiro

- ▶ Annusare i fiori
- ▶ Gonfiare un palloncino o spegnere una candela
- ▶ Lenti/veloci





NIH Public Access

Author Manuscript

Mind Brain Educ. Author manuscript; available in PMC 2013 December 07.

Published in final edited form as:

Mind Brain Educ. 2013 September ; 7(3): . doi:10.1111/mbe.12026.

Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy

Lisa Flook*, Simon B. Goldberg, Laura Pinger, Katherine Bonus, and Richard J. Davidson
University of Wisconsin-Madison

Abstract

Despite the crucial role of teachers in fostering children's academic learning and social-emotional well-being, addressing teacher stress in the classroom remains a significant challenge in education. The present study reports results from a randomized controlled pilot trial of a modified Mindfulness-Based Stress Reduction course (mMBSR) adapted specifically for teachers. Results suggest the course may be a promising intervention, with participants showing significant reductions in psychological symptoms and burnout, improvements in observer-rated classroom organization and performance on a computer task of affective attentional bias, and increases in self-compassion. In contrast, control group participants showed declines in cortisol functioning over time and marginally significant increases in burnout. Furthermore, changes in mindfulness were correlated in the expected direction with changes across several outcomes (psychological symptoms, burnout, sustained attention) in the intervention group. Implications of these findings for the training and support of teachers are discussed.

I fattori di stress per i genitori

0

SECCATURE QUOTIDIANE

Compiti, spostamenti casa-scuola-attività extrascolastiche

1

0

STRESS ACUTI

Un bambino che sta soffocando, un adolescente che scappa di casa

2

0

STRESS CRONICI

Bambino/a con disturbi del comportamento, apprendimento ed umore come le malattie gravi e/o croniche

3



Essere genitore: a
difficult job
Il burnout genitoriale



CONSEGUENZE DELLO STRESS GENITORIALE

Qualunque sia la sua origine – ambientale, legata alle caratteristiche del bambino e/o del genitore – lo stress genitoriale cronico ha conseguenze negative su:

- Il benessere del genitore (Kwok e Wong, 2000)
- Le pratiche educative (Assel et al., 2002)
- L'interazione genitore-figlio e lo sviluppo del bambino (es. Crnic et al., 2005; Feldman et al., 2004)
- La relazione coniugale (Lavee et al., 1996)



LE DIMENSIONI DEL BURNOUT GENITORIALE

0

1

Esaurimento dal ruolo di genitore

I genitori sentono che il ruolo genitoriale richiede un coinvolgimento eccessivo.

Si sentono stanchi già al risveglio, all'idea di dover affrontare un'altra giornata con i propri figli; si sentono emotivamente svuotati dal loro ruolo, al punto che anche solo pensare alla genitorialità li fa sentire come se avessero raggiunto il limite della sopportazione.

0

2

Distacco emotivo dal proprio figlio

I genitori esausti diventano sempre meno coinvolti nell'educazione e nella relazione con i figli; fanno solo lo stretto indispensabile per loro, ma nulla di più. Le interazioni si riducono agli aspetti funzionali o strumentali, a scapito della dimensione emotiva.

0

3

Ridotta realizzazione personale di genitore

Non possono più affrontare i problemi in modo efficace e calmo. Si verifica una sorta di conflitto tra il genitore del passato e il genitore del presente, che provoca sentimenti di angoscia, vergogna e senso di colpa (Roskam et al., 2021)



Risk factors of parental burnout





frontiers

in Psychology

Developmental Psychology

SECTION

ABOUT

ARTICLES

RESEARCH TOPICS

FOR AUTHORS

EDITORIAL BOARD



ARTICLE ALERTS

< Articles

THIS ARTICLE IS PART OF THE RESEARCH TOPIC

When the Great Adventure of Parenting Turns to Disaster: Regrets and Burnout [View all 11 Articles >](#)

ORIGINAL RESEARCH article

Front. Psychol., 06 June 2018 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>



A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA)

Isabelle Roskam*, Maria-Elena Brianda and Moira Mikolajczak

Psychological Sciences Research Institute, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium

So far, the conceptualization and measurement of parental burnout have been deduced from those of job burnout. As a result, it is unclear whether current measures of parental burnout constitute the best representation of the parental burnout construct/syndrome: the possibility cannot be excluded that some dimensions ought to be added, which would change the structure and definition of parental burnout. In this study, the conceptualization and measurement of parental burnout were approached using an inductive method, in which the parental burnout phenomenon was (re)constructed based solely on the testimonies of burned-out parents. Items extracted from their testimonies were presented to a sample of French-speaking and English-speaking parents ($N = 901$) and submitted to factor analyses. An identifiable parental burnout syndrome including four dimensions was found (exhaustion in one's parental role, contrast with previous parental self, feelings of being fed up with one's parental role and emotional distancing from one's children). The resulting instrument, the Parental Burnout Assessment (PBA) presents good validity. Factorial invariance across gender and languages was also found. Finally, the results of this study replicate previous findings that psychological traits of the parents, parenting factors, and family functioning account for more variance in parental burnout than sociodemographic factors.



Download Article



Export citation

20,446

TOTAL VIEWS



14

[View Article Impact](#)



[Suggest a Research Topic >](#)

SHARE ON



0 0 0 New

MISURA DEL COMPORTAMENTO: va da Mai (0), Alcune volte all'anno o meno (1), Una volta al mese o meno (2), Alcune volte al mese (3), Una volta a settimana (4), Alcune volte a settimana (5), Tutti i giorni (6)

SONO 23 ITEM

- 0 Mi sento completamente sfinito dal mio ruolo di genitore
- 1
- 0 Ho la sensazione di essere davvero esaurito come genitore
- 2
- 0 Sono talmente stanco del mio ruolo di genitore che nemmeno dormire mi sembra sufficiente
- 3
- 0 Quando mi sveglio al mattino e devo affrontare un'altra giornata con mio/miei figlio/i, mi sento esausto ancora prima di iniziare
- 4

- 0 Mi sento esausto anche solo al pensiero di tutto ciò che devo fare per mio/miei figlio/i
- 5
- 0 Non ho alcuna energia per occuparmi di mio/miei figlio/i
- 6
- 0 Il mio ruolo di genitore esaurisce tutte le mie risorse
- 7
- 0 A volte ho l'impressione di occuparmi di mio/miei figlio/i con il pilota automatico
- 8



	Pooled sample (N = 901)	Gender		Sample		Family type				Working time		Having a child with special needs		Having at least one child younger than 5 years old	
		Mothers (N = 717)	Fathers (N = 184)	French-speaking (N = 254)	English-speaking (N = 647)	Single choice (N = 29)	Single burdened (N = 88)	Blended (N = 85)	Two-Parent (N = 699)	Part-time (N = 283)	Full-time (N = 390)	No (N = 726)	Yes (N = 175)	No (N = 531)	Yes (N = 370)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
PBA															
EX (9 items)	15.08 (12.50)	15.91 (12.87)	11.84 (10.35)	13.55 (10.87)	15.68 (13.05)	13.65 (13.12)	16.02 (13.97)	16.20 (13.11)	14.88 (12.22)	14.95 (12.69)	13.12 (11.26)	14.14 (11.90)	18.96 (14.12)	12.22 (11.29)	17.07 (12.92)
CO (6 items)	5.80 (7.60)	6.17 (7.98)	4.34 (5.64)	4.92 (6.89)	6.14 (7.84)	5.58 (8.02)	6.72 (8.54)	7.95 (8.55)	5.43 (7.29)	5.85 (7.78)	4.35 (5.85)	5.28 (7.17)	7.94 (8.86)	5.37 (6.77)	6.10 (8.12)
FU (5 items)	3.27 (5.03)	3.50 (5.19)	2.36 (4.23)	4.60 (5.68)	2.74 (4.65)	1.96 (2.92)	3.82 (5.98)	4.02 (4.89)	3.16 (4.97)	3.74 (5.80)	2.54 (3.99)	2.89 (4.54)	4.84 (6.45)	2.75 (4.47)	3.63 (5.36)
ED (3 items)	1.90 (2.97)	1.92 (3.00)	1.82 (2.84)	2.58 (3.09)	1.63 (2.88)	2.37 (3.18)	2.29 (3.49)	2.27 (3.14)	1.78 (2.86)	1.95 (3.05)	1.65 (2.59)	1.74 (2.73)	2.56 (3.75)	1.84 (2.83)	1.94 (3.06)
Global score (23 items)	26.05 (24.96)	27.51 (26.01)	20.34 (19.36)	25.67 (24.22)	26.21 (25.25)	23.58 (22.27)	28.87 (29.53)	30.44 (26.41)	25.27 (24.21)	26.49 (26.30)	21.68 (20.63)	24.07 (23.17)	34.30 (30.00)	22.19 (22.46)	28.75 (26.24)
Statistics	$F_{(1,899)} = 12.12^{***}$ $F_{(1,782)} = 3.38^{\dagger}$ $F_{(1,671)} = 7.06^{**}$ $F_{(1,899)} = 24.29^{***}$ $F_{(1,899)} = 15.29^{***}$														
PBI															
EE (8 items)	13.75 (11.44)	14.08 (11.78)	12.47 (9.94)	10.67 (10.19)	14.92 (11.68)	13.00 (12.31)	14.81 (13.24)	14.54 (11.45)	13.54 (11.17)	13.00 (11.37)	12.13 (10.72)	12.79 (10.87)	17.69 (12.83)	11.27 (10.65)	15.48 (11.66)
ED (8 items)	5.90 (7.46)	5.82 (7.28)	6.20 (8.11)	6.87 (6.97)	5.53 (7.61)	7.55 (9.25)	6.20 (7.52)	7.83 (8.14)	5.56 (7.25)	5.78 (6.91)	5.77 (7.45)	5.41 (6.81)	7.91 (9.45)	6.39 (7.86)	5.55 (7.15)
PA (6 items)	7.29 (6.66)	7.05 (6.48)	8.21 (7.25)	6.84 (5.81)	7.46 (6.95)	7.93 (8.59)	8.72 (8.28)	8.89 (7.16)	6.89 (6.22)	6.62 (6.12)	7.32 (6.41)	7.04 (6.59)	8.34 (6.83)	8.11 (6.86)	6.71 (6.45)
Global score (22 items)	26.94 (19.99)	26.96 (20.23)	26.83 (19.09)	24.39 (18.27)	27.91 (20.53)	28.48 (21.64)	29.75 (23.47)	31.27 (20.27)	26.00 (19.33)	25.41 (19.24)	25.23 (19.31)	25.25 (18.77)	33.95 (23.17)	25.78 (20.36)	27.76 (19.71)
Statistics	$F_{(1,773)} = 5.51^{*}$ $F_{(1,899)} = 27.33^{***}$														

* $p = 0.10$, $^{\dagger}p = 0.05$, ** $p = 0.01$, and *** $p = 0.001$. When comparing numbers for the PBI and the PBI, readers should keep in mind that the number of items differs between the PBA and the PBI (for the global score and for the factors). Statistical differences according to gender, sample, family type, working time, and having a child with special needs, are in bold. The results of ANOVAs are given for significant differences only. EX, Exhaustion in parental role; CO, Contrast in parental self; FU, Feelings of being fed up; ED, Emotional; EE, Emotional Exhaustion; PA, (Decreased) Personal Accomplishment.

Perché noi genitori siamo così vulnerabili?

Applicare gli ostacoli alla meditazione per comprendere ciò che compromette il nostro benessere genitoriale



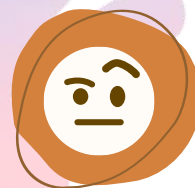
Sonnolenza – noia
Ti è mai capitato di stentirti stanco?



Avversione e rabbia
Ti sei mai arrabbiato con tuo figlio



Ricerca del piacere sensoriale
Hai mai desiderato che tuo figlio fosse diverso?



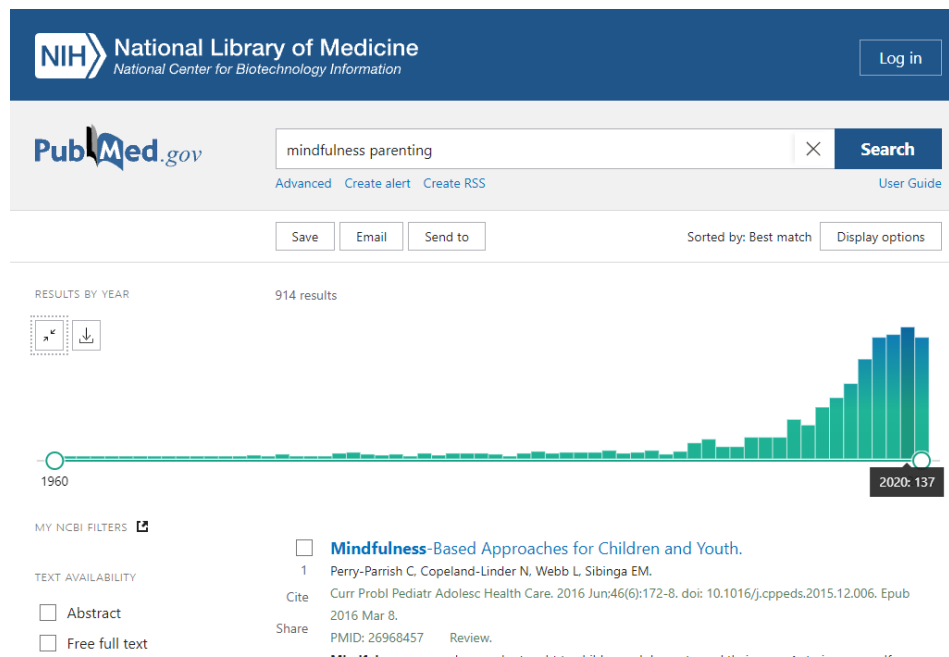
Dubbio
Hai mai dubitato che quello che stavi facendo fosse inutile



Irrequietezza e ansia
Ti sei mai preoccupato per tuo figlio?



Does mindfulness really work?



SYSTEMATIC REVIEW article

Front. Psychol., 06 June 2019 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>

The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis

 Virginia Burgdorf,  Marianna Szabó and  Maree J. Abbott

School of Psychology, The University of Sydney, Sydney, NSW, Australia

Background: The psychological well-being of parents and children is compromised in families characterized by greater parenting stress. As parental mindfulness is associated with lower parenting stress, a growing number of studies have investigated whether mindfulness interventions can improve outcomes for families. This systematic review and meta-analysis evaluates the effectiveness of mindfulness interventions for parents, in reducing parenting stress and improving youth psychological outcomes

IL MODELLO ANTINCENDIO

Mark O. Donovan

Donovan, M. O., Barkus, E., Pickard, J. A., Konza, G., & Herbert, J. S. (2023). Mind the family: Acceptability and outcomes for a mindfulness-and imagery-enhanced behavioral parenting program. *Child & Family Behavior Therapy*, 45(1), 23-53.

“COMBUSTIBILE” Età/ Fase Evolutiva, Maturità sociale/emotiva, Temperamento, Irascibilità, Problemi auto-controllo, Attenzione, Ipersensibilità, Problemi di Salute Fisica/Mentale, Ritardo Evolutivo

Fattori Individuali

Comportamento Problematico

“OSSIGENO” Gridare/Litigare, Insistere/Negoziare, Cedere alle Richieste, Reagire eccessivamente a cose minori, Minacce (senza concretizzazione)

Fattori di Stress Familiare

Fattori di Attenzione Familiare

“LA SCINTILLA” “È ora di FARE... (richieste/compiti); “NO, non puoi...”

“CALORE” Stress scolastici, Stress lavoro, Stress familiare/coniugale, Dolore cronico, Disoccupazione, Uso di Droghe e Alcool, Storie di Traumi e Abusi, Mancanza di routine

Conclusioni

Le interventi basati sulla mindfulness rivolti ai genitori possono ridurre lo stress genitoriale e migliorare il funzionamento psicologico dei figli. I miglioramenti nei comportamenti esternalizzanti e nelle funzioni cognitive dei figli potrebbero essere spiegati dalla riduzione dello stress nei genitori.



Grazie per l'attenzione!

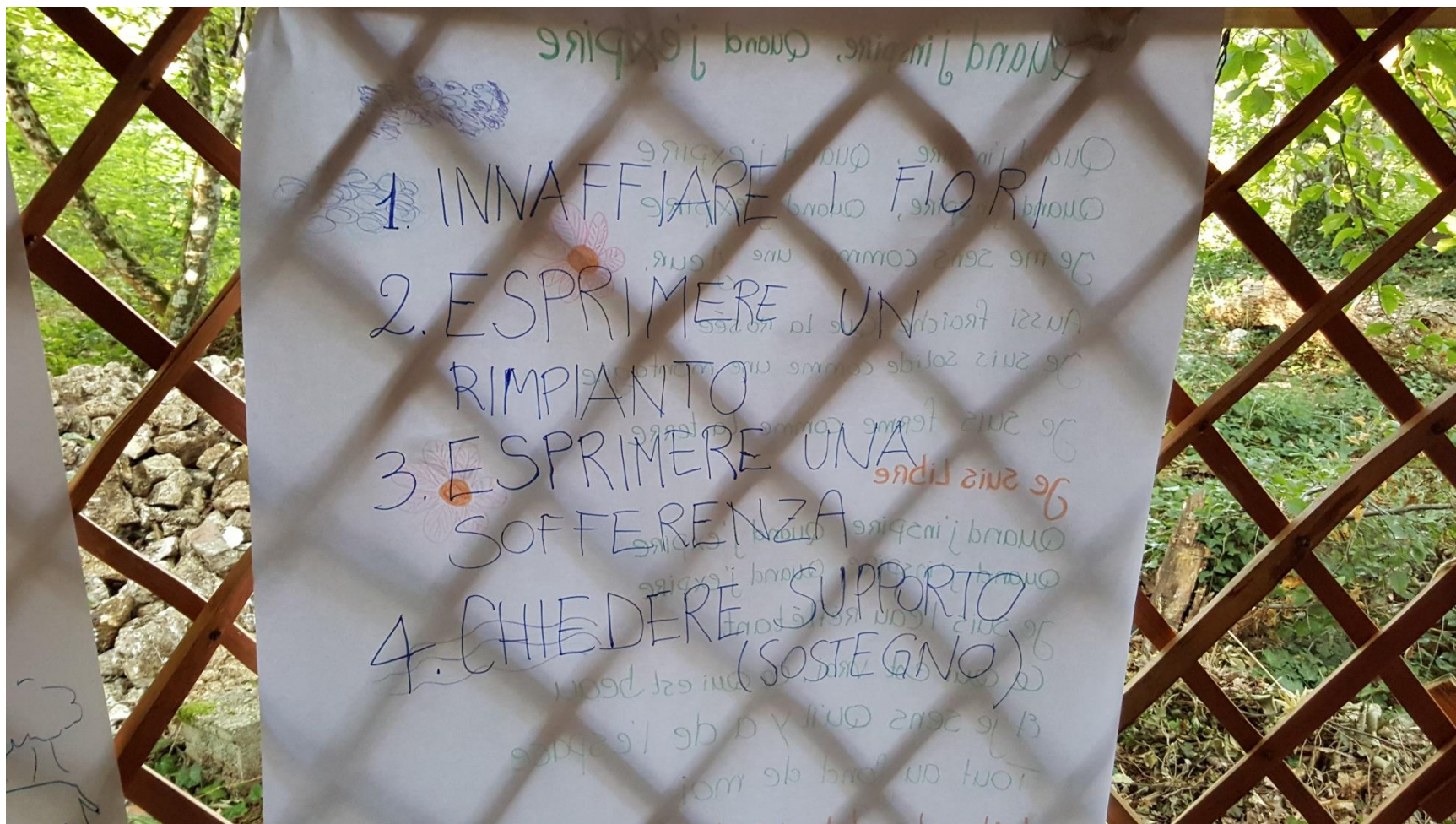
I nostri contatti:

www.psicoterapiafunzionale.it

l.casetta@psicoterapiafunzionale.it

l.rizzi@psicoterapiafunzionale.it









Thanks

