

## **COMUNICATO STAMPA N.8 – ASP “PAOLO RICCI”**

### **Conclusione corso “Il Giardino Segreto” – 8 incontri per gestire ansia e stress nei bambini**

Si è concluso lo scorso weekend con la consegna dei diplomi a tutti i piccoli partecipanti il programma di Mindfulness “Il Giardino Segreto”. Il ciclo di otto incontri gratuiti rivolto a bambini tra i 7 e i 10 anni e organizzato dall’ASP Paolo Ricci e dalla Paolo Ricci ODV, è stato un successo di partecipazione.

Le pratiche illustrate dalla dottoressa Silvia Girotti (psicologa e psicoterapeuta cognitivo – comportamentale) e dalla dottoressa Chiara Turtù (psicologa), hanno permesso ai piccoli di apprendere esercizi e pratiche di Mindfulness per imparare a gestire ansia e stress, aspetti sempre più presenti nella loro quotidianità.

Gli esercizi svolti dai bambini sono stati utili, tra gli altri, anche per la gestione di iperattività, aggressività, sbalzi d’umore e per le difficoltà di attenzione e concentrazione. Il progetto è stato rivolto a tutti i bambini che sottoposti a situazioni di vita stressanti; a coloro che sperimentano frequentemente ansia o nutrono eccessive preoccupazioni; hanno difficoltà di concentrazione; sono frequentemente tesi, irritabili o irrequieti.

Inoltre, per i piccoli che tendono alla ruminazione e ad avere un tono dell’umore orientato in senso negativo; hanno disturbi psicosomatici; mostrano ansia da separazione o ansia scolastica; hanno disturbi del sonno o incubi notturni; praticano comportamenti ritualizzati o ripetitivi.

È stata un’esperienza entusiasmante per i bambini, che hanno sperimentato varie tecniche di meditazione, si sono allenati a rafforzare la super attenzione al momento presente e acquisito gli strumenti per coltivare in autonomia il proprio “giardino” segreto.