

MINDFULNESS IN OSPEDALE: UNA «BUONA PRATICA» VERSO LA CONSAPEVOLEZZA E LA RESILIENZA

dr. Mattia Amatruda
Docente Sezione Ospedaliera

SEZIONI OSPEDALIERE O.O.R.R DI FOGGIA

- Pediatria
- Neuro-psichiatria infantile e dell'adolescenza
- Chirurgia pediatrica (a breve)

Reparti con caratteristiche molto diverse tra loro

La nostra proposta educativa:

- *Didattica laboratoriale innovativa*, molto distante da quella tradizionale (ambiente accogliente e collaborativo per il raggiungimento di un fine comune e condiviso)
- *Apprendimento cooperativo* (piccoli gruppi eterogenei per età e patologia in cui si opera per migliorare apprendimento reciproco)
- *Peer education* per sviluppare spirito di collaborazione e solidarietà.
- *Didattica inclusiva* dove la progettazione degli interventi risulti adeguata ai bisogni, alle capacità ed alle risorse dei singoli alunni
- *Attenzione verso i bisogni speciali* dei bambini creando situazioni stimolanti ed accoglienti dove ogni alunno si sentirà riconosciuto e valorizzato

I NOSTRI LABORATORI:

- *LETTURE IN PIGIAMA: letture animate per educare all'ascolto, alla lettura e far aumentare i tempi di concentrazione e attenzione. Fondamentale per l'uso della metafora che consente l'identificazione con i personaggi*
- *PICCOLI SCRITTORI IN CORSIA: rielaborazione collettiva di storie e realizzazione di pop-up che danno vita a nuove narrazioni, favole in rima, filastrocche ecc.*
- *L'ATELIER DEI COLORI: consente di entrare nella sfera emotiva dei bambini. Abbiamo realizzato una galleria virtuale per conservare una narrazione collettiva che lega la pittura, la musica e le emozioni che scaturiscono dalla percezione delle opere d'arte*
- *MATEMATICA IN GIOCO: la matematica proposta come un gioco coinvolgente e motivante. Attraverso l'approccio cooperativo, condividendo processi e soluzioni ognuno potrà finalmente sentirsi all'altezza del compito, superando il senso di frustrazione e inadeguatezza*

- *VOLANDO SULLE ALI DELLA FANTASIA: prevede attività manipolative, che stimolano condivisione, clima collaborativo e fiducia reciproca. Attraverso queste attività cerchiamo di rendere i reparti allegri e variopinti per far sentire i bambini accolti e dare un senso di continuità con la vita «normale»*
- *GEO-SCIENZE ED EDUCAZIONE AMBIENTALE: un approccio ludico e creativo ai grandi temi dell'ambiente e delle scienze, con realizzazione di pop up e tavole in 3D*
- *UN ARCOBALENO DI EMOZIONI: questo laboratorio è uno degli strumenti che privilegiamo, perchè oltre a favorire lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, è alla base delle competenze sociali e relazionali*

UN ARCOBALENO DI EMOZIONI

- Percorso strutturato che porta all'acquisizione di una maggior *consapevolezza* delle proprie emozioni
- A riconoscere il loro significato
- A capire da dove scaturiscono
- Come fare a gestirle

Ma come possono i bambini imparare a gestirle?

- Cambiando il loro dialogo interiore
- Trasformando i loro pensieri negativi in pensieri positivi e costruttivi
- Riconoscendo ed affrontando i loro virus mentali

Ospedale: osservatorio privilegiato

ma è necessario distinguere tra :

- Pediatria
- Neuro-psichiatria infantile e dell'adolescenza

Oltre a patologie diverse i bambini presentano “**emozioni**” diverse

PEDIATRIA

I bambini sperimentano emozioni molto forti

- **PAURA** (della malattia, del dolore fisico o dello stare rinchiusi in un luogo sconosciuto)
- **DOLORE** (fase acuta della malattia, punture, flebo ed esami invasivi)
- **DELUSIONE/TRADIMENTO** (emozioni che spesso non sono in grado di gestire perché gli stessi genitori fanno fatica ad attivare comportamenti adeguati ed efficaci in situazioni di stress)

Per affrontarle ed attivare la naturale “resilienza”

- Approccio mentale positivo
- Utilizzo delle risorse interne
- Sperimentazione di nuovi schemi di adattamento

Come affrontare la paura

- Generalizzazione
- Consapevolezza delle proprie emozioni e degli schemi ricorsivi
- “*Un posto sicuro dentro di noi*” utilizzo di metafore, visualizzazioni guidate
- Trasformare in risorse le proprie debolezze

*«Il coraggio non è l'assenza di paura,
ma la capacità di guidarla e trasformarla»*

NEURO-PSICHIATRIA INFANTILE E DELL'ADOLESCENZA

Tipologia di utenza completamente diversa:

- Indagini diagnostiche e non malattie in fase acuta
- Varietà di patologie: cefalee ricorrenti, episodi di piccole o grandi assenze, disturbi dello sviluppo cognitivo e del linguaggio o della sfera relazionale
- I bambini con difficoltà relazionali e comportamentali (più numerosi)
- Bambini con disturbi dello spettro autistico

E sempre più spesso

- bambini DOP (Disturbo oppositivo provocatorio)

Chi ha paura del mostro Cattivo?

LA RABBIA

- Riconoscimento dei vari livelli di intensità
- Comportamenti dannosi (insultare, picchiare, dire parolacce, lanciare oggetti) e conseguenze
- Individuare utili alternative con il gioco *“Diventa capitano della tua rabbia”*
- Esercizi di rilassamento con la tecnica della *“tartaruga”*

*“Non ci si libera di una cosa evitandola,
ma soltanto attraversandola”*

LA MINDFULNESS

«Quando mi sento perso e solo, quando mi sento ferito e arrabbiato e non so dove andare, seguo il mio respiro e il respiro mi porta a casa»

Per acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e per imparare a gestire situazioni difficili abbiamo proposto:

- Esercizi di respirazione
- Visualizzazioni guidate (per stimolare la fantasia attraverso immagini visive, auditive e sensoriali)
- Esercizi per vivere il momento presente in modo consapevole concentrandosi sul «qui e ora»

VIAGGIO NELLA NAVICELLA SPAZIALE

Abbiamo preparato i bambini ad affrontare la difficile prova della «risonanza magnetica» attraverso:

- *Esercizi di respirazione*
- *Visualizzazioni guidate con l'utilizzo di immagini ed elementi sensoriali propri dell'esame stesso (ad es. il freddo, il rumore, il luogo chiuso)*
- *Controllo della respirazione, consapevolezza del proprio corpo, ed amplificazione degli aspetti sensoriali dell'esperienza*

MINDFULNESS E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO

Attraverso un percorso strutturato sulla gestione delle emozioni unito ad esercizi ad hoc di mindfulness è possibile:

- Modificare in parte alcuni schemi comportamentali spesso ripetitivi ed inutili
- Trovare soluzioni originali per affrontare problemi quotidiani
- Maggiore consapevolezza e leggerezza
- Imparare a lasciar andare comportamenti poco produttivi

Non si può proporre come **TERAPIA** ma come strumento per aumentare il ben-essere dei bambini e di chi gli ruota intorno, aumentando la consapevolezza e la resilienza

I vantaggi della mindfulness

- Migliora il *processo cognitivo*, rinforzando la *funzione esecutiva* consentendo di organizzare le proprie attività in modo efficace (importante per i bambini con ADHD)
- Aiuta a mantenere la *calma*, a migliorare la *gestione delle proprie emozioni*, del proprio corpo, ad acquisire maggiore consapevolezza delle proprie risorse, di sviluppare la resilienza e la fiducia in se stessi
- Aiuta a *rilassarsi* consentendo di affrontare meglio situazioni anche conflittuali e di entrare in contatto con gli altri attraverso un *ascolto empatico e compassionevole*
- Aiuta a mantenere la *concentrazione e l'attenzione* migliorando i comportamenti impulsivi ed iperattivi

Obiettivo che ci proponiamo:

- Far raggiungere ai bambini un equilibrio attraverso una maggior serenità interiore
- Giungere ad un rilassamento fisico accompagnato da rilassamento mentale

«Non ci sono pensieri nella pancia, il passare dalla testa alla pancia consente di uscire da un turbinio di pensieri per accedere ad un posto dove i pensieri non ci possono raggiungere, un luogo in cui tutto è calmo e silenzioso. E' il modo per uscire dal flusso incessante dei pensieri, smettendo di interagire con loro e di prestargli ascolto»