

Presentazione del libro di Daniel Siegel e Tina Payne Bryson 12 STRATEGIE RIVOLUZIONARIE PER FAVORIRE LO SVILUPPO MENTALE DEL BAMBINO Raffaello Cortina Editore



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E
DELLA RICERCA UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL
PIEMONTE UFFICIO X - AMBITO TERRITORIALE DI BIELLA



Dr.ssa **Cristiana Pessina**

Neuropsichiatra Infantile, Psicoterapeuta

Domus Laetitia

5 Aprile 2017

Sala Convegni Ospedale degli infermi - Ponderano



AZIENDA SANITARIA
LOCALE DI BIELLA



INTEGRAZIONE

DX / SIN

sintonizzarsi e reincanalare

nominare per dominare

SUP / INF

attivare senza infiammare

usare per non perdere

muoversi per non perdersi

MEMORIA

telecomando della mente

ricordarsi di ricordare

PARTI di Sè

le emozioni scorrono

mindsight

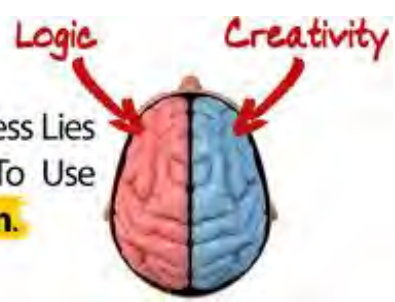
S.P.I.E. della mente

Sè / Altro

indice di divertimento fam.

da conflitto a sintonia

The Secret To True Success Lies
In Having The Ability To Use
Both Sides Of The Brain.



L'INTEGRAZIONE CEREBRALE



**I DATORI DI CURA INFLUISCONO
DIRETTAMENTE SULLO SVILUPPO
DEL CERVELLO DEL LORO BAMBINO**

- Le esperienze ripetute danno luogo a creazione e modifica delle connessioni cerebrali (Plasticità)
- Buone esperienze favoriscono la integrazione delle informazioni e dei circuiti cerebrali
- Integrazione significa flessibilità/fluidità

“Per quanto insensati e frustranti possano sembrarci i sentimenti [e le reazioni] del bambino, **ESSI SONO REALI E IMPORTANTI PER LUI.**

**E' ESSENZIALE CHE LI CONSIDERIAMO COME
TALI NEL NOSTRO MODO DI
RISPONDERGLI”**

Integrazione Orizzontale

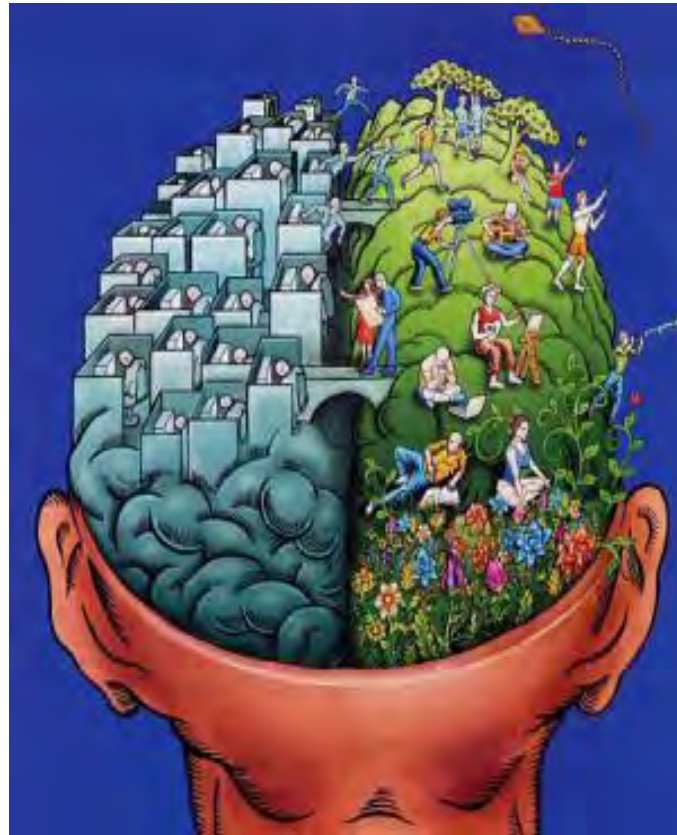
SINISTRA

Logico

Lineare

Linguistico

Letterale



DESTRA

Olistico

Non verbale

‘Emotivo’

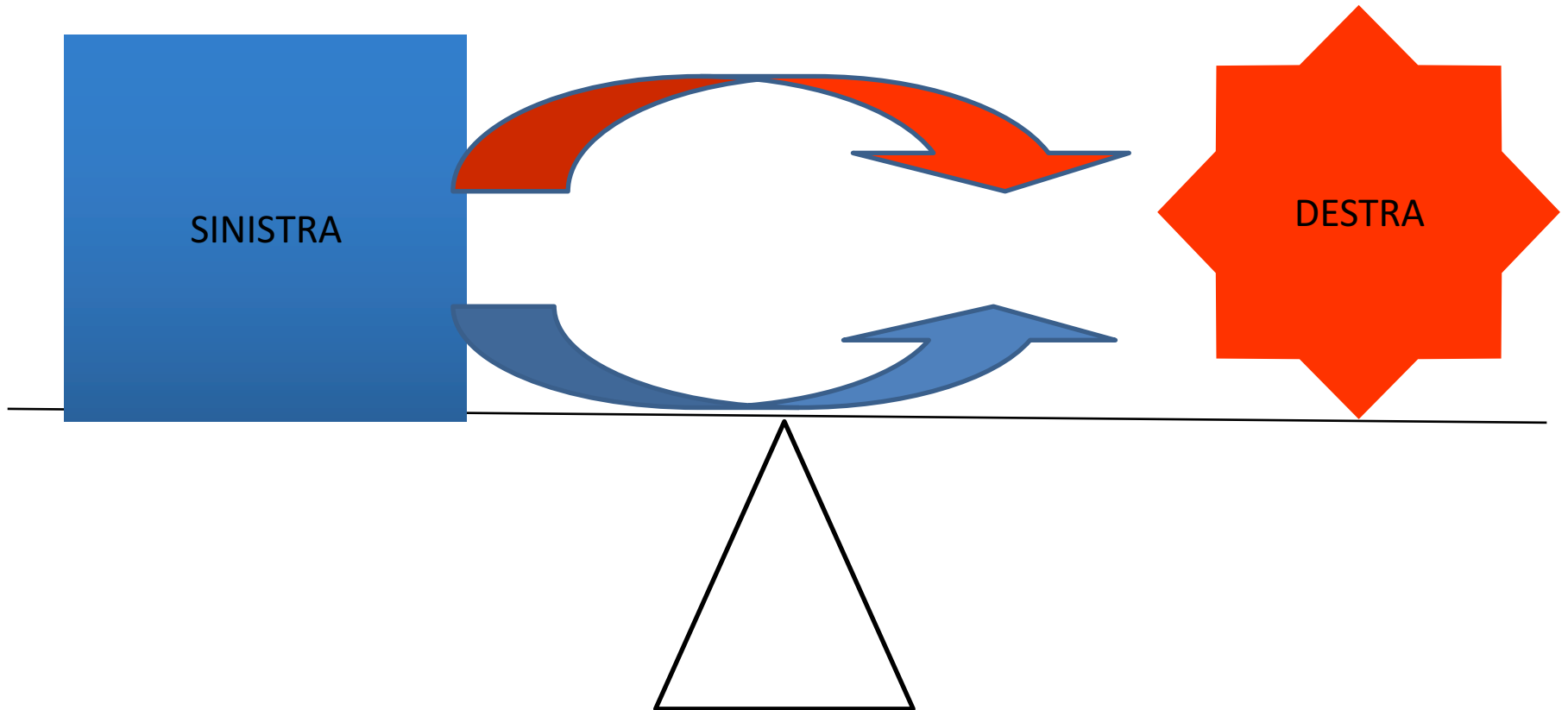
Sensazioni

‘Vissuto’

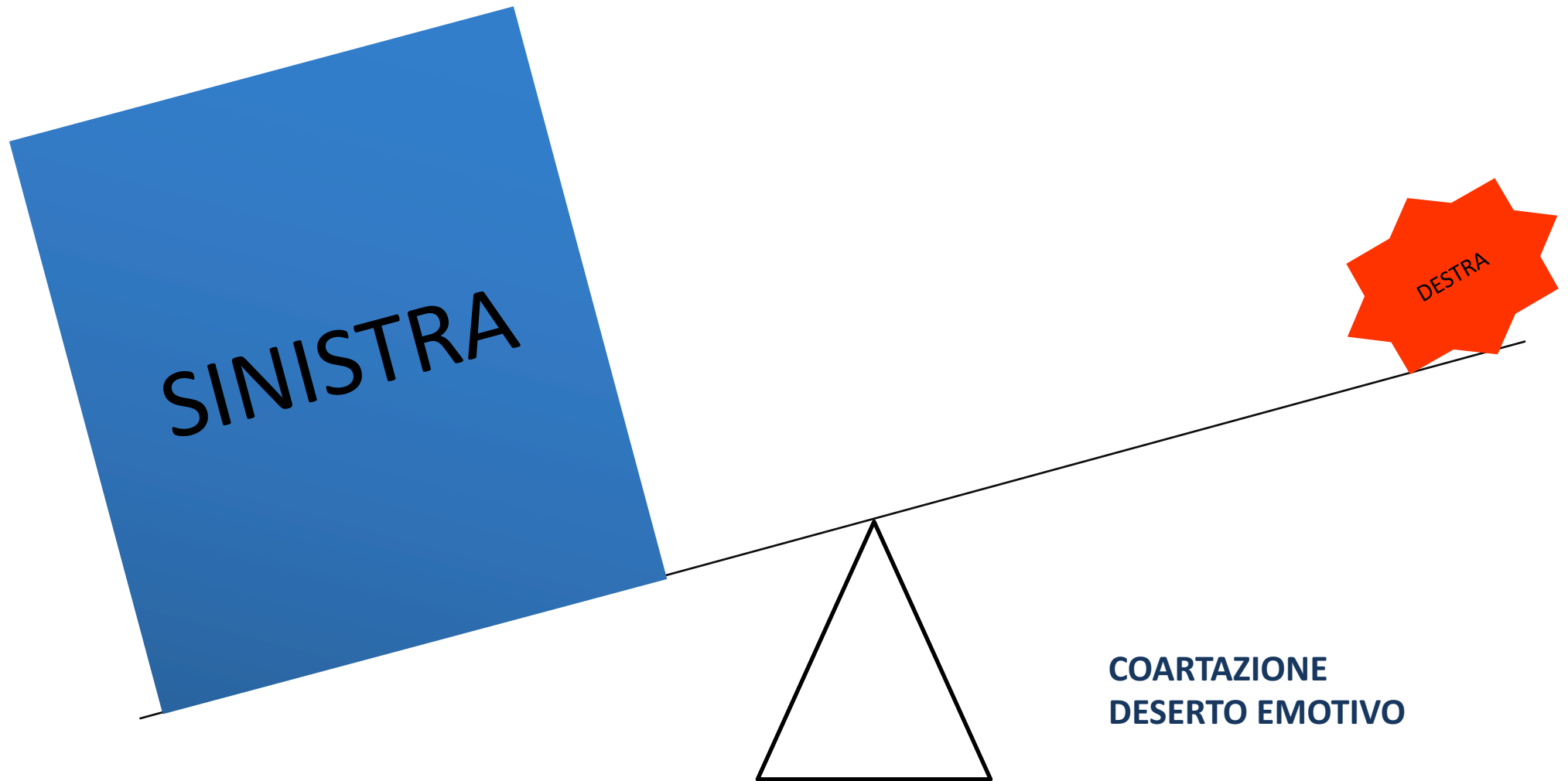
CERVELLO DIVISO

https://www.youtube.com/watch?v=CHtjjq7jS_8

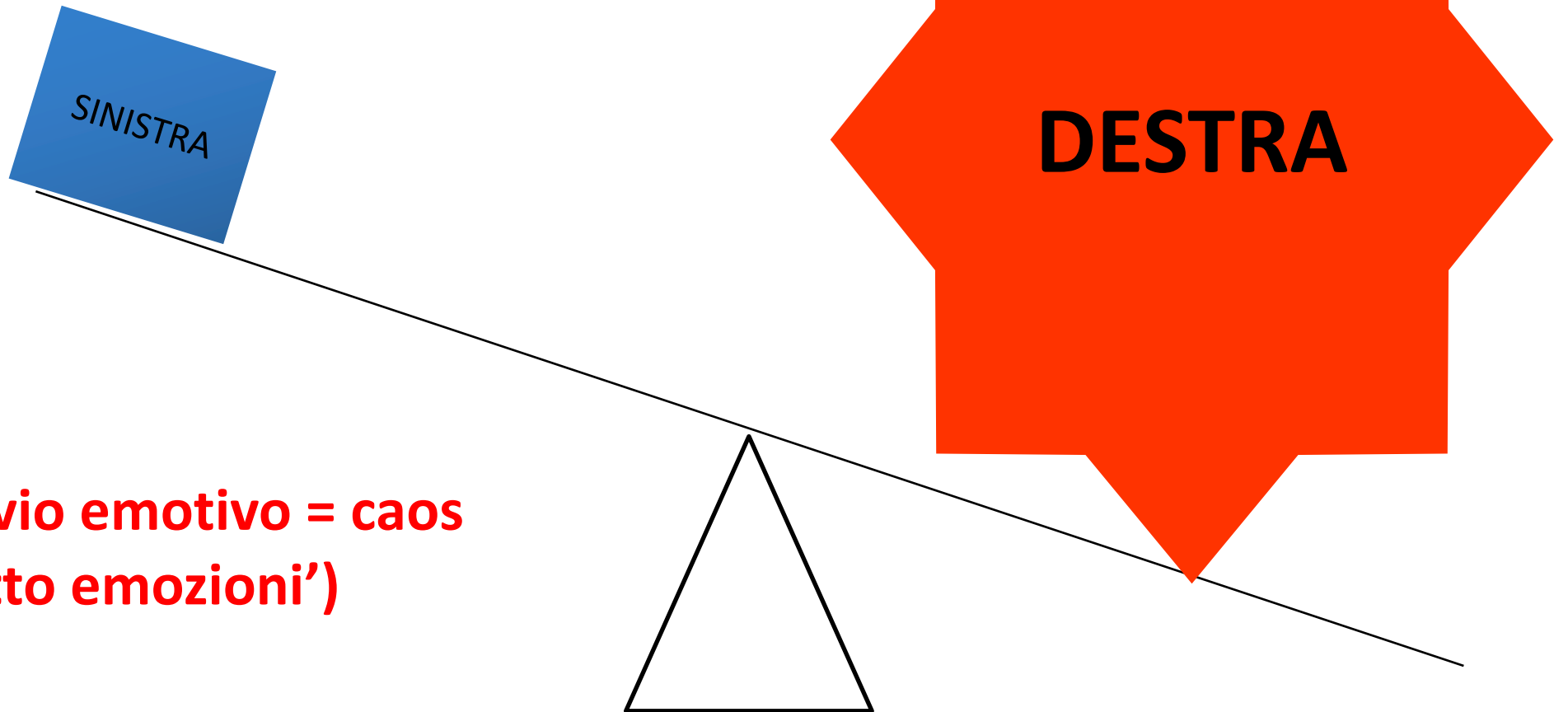
INTEGRAZIONE ORIZZONTALE



IPER PREVALENZA SINISTRA



IPER PREVALENZA DESTRA



**diluvio emotivo = caos
(‘tutto emozioni’)**

Jill Bolte Taylor
La scoperta del giardino
della mente

Cosa ho imparato dal mio ictus cerebrale



Predominanza destra nella prima infanzia

- Fino ai tre anni circa c'è una predominanza dell'emisfero destro:

IMPOSSIBILITÀ FISIOLOGICA di
LOGICA / RESPONSABILITÀ / TEMPO

- I 'perché' segnalano l'attivarsi dell'emisfero sinistro

STRATEGIE per favorire l'integrazione dx/sin

1: sintonizzarsi e reincanalare:

- **PRIMA** ENTRARE IN SINTONIA CON L'EMISFERO DESTRO
- **POI** REINCANALARE CON L'EMISFERO SINISTRO

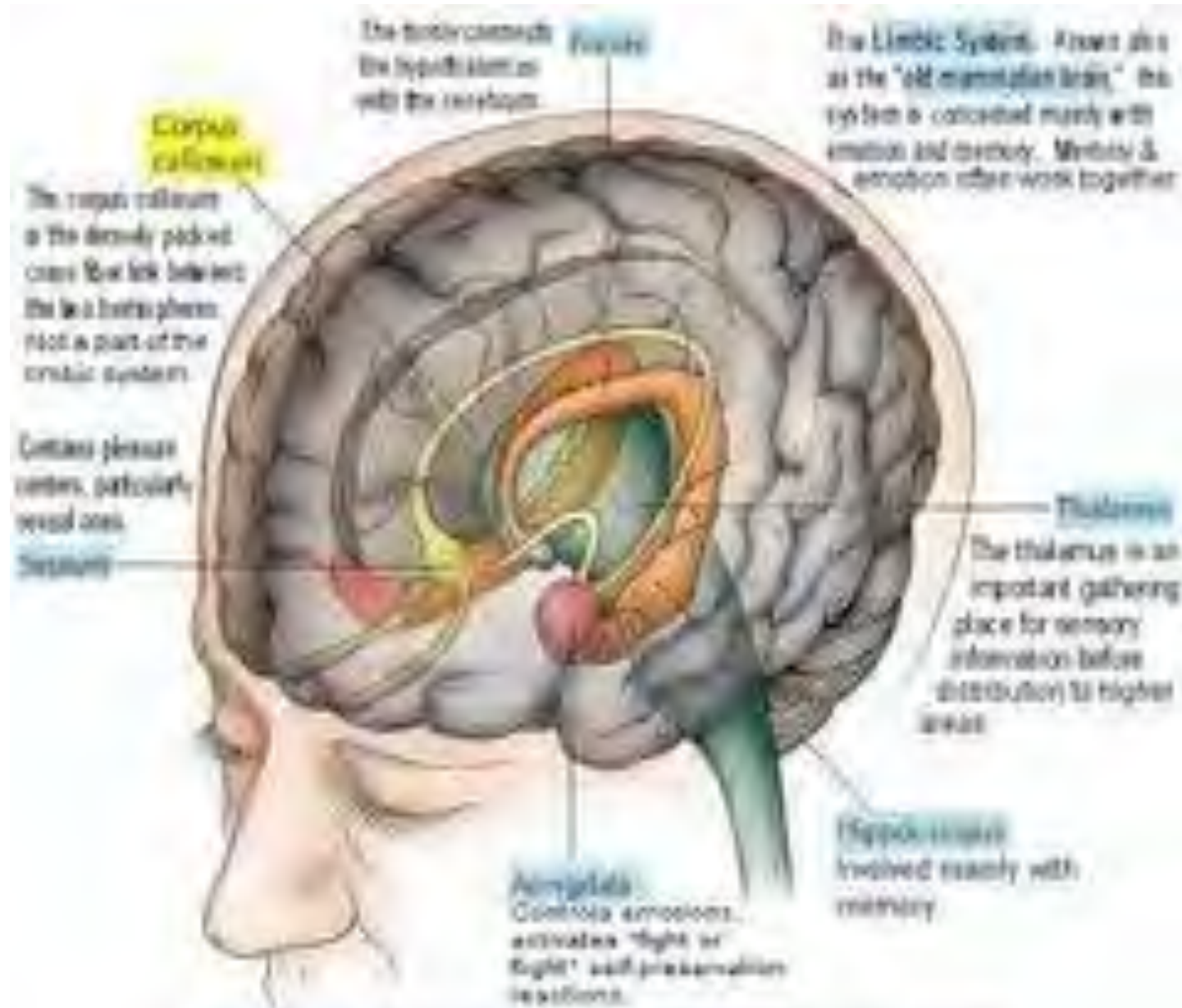
STRATEGIE per favorire l'integrazione dx/sin

2: NOMINARE per DOMINARE

RACCONTARE L'ESPERIENZA

INTEGRAZIONE VERTICALE





The major brain structures associated with the limbic system

*

“Una delle abilità più importanti che possiamo insegnare ai nostri figli è quella di prendere buone decisioni in situazioni ad alta intensità emotiva”

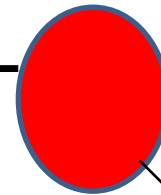
PENSIERO
IMMAGINAZIONE
PIANIFICAZIONE
CONTROLLO
COMPRESIONE di Sé
EMPATIA



ristrutturazione



costruzione



Reazioni al pericolo
Emozioni intense
Funzioni base



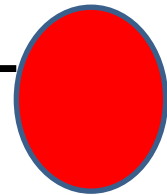
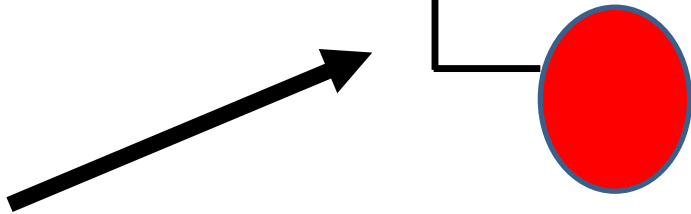
capacità di decidere con giudizio
capacità di controllare le emozioni
capacità di controllare il corpo
comprensione di sé
moralità

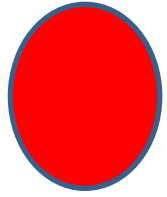
PENSIERO
IMMAGINAZIONE
PIANIFICAZIONE
CONTROLLO
COMPRESIONE di Sé
EMPATIA

ETA'

ruolo
dell'AMIGDALA

Reazioni al pericolo
Emozioni intense
Funzioni base





AMIGDALA

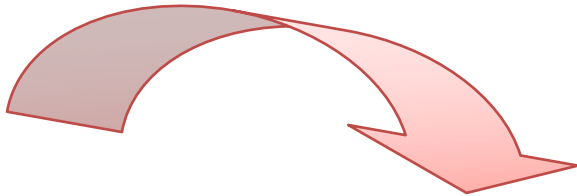


Elaborazione
di
rabbia e paura

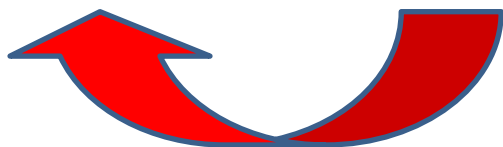
! MINACCIA !



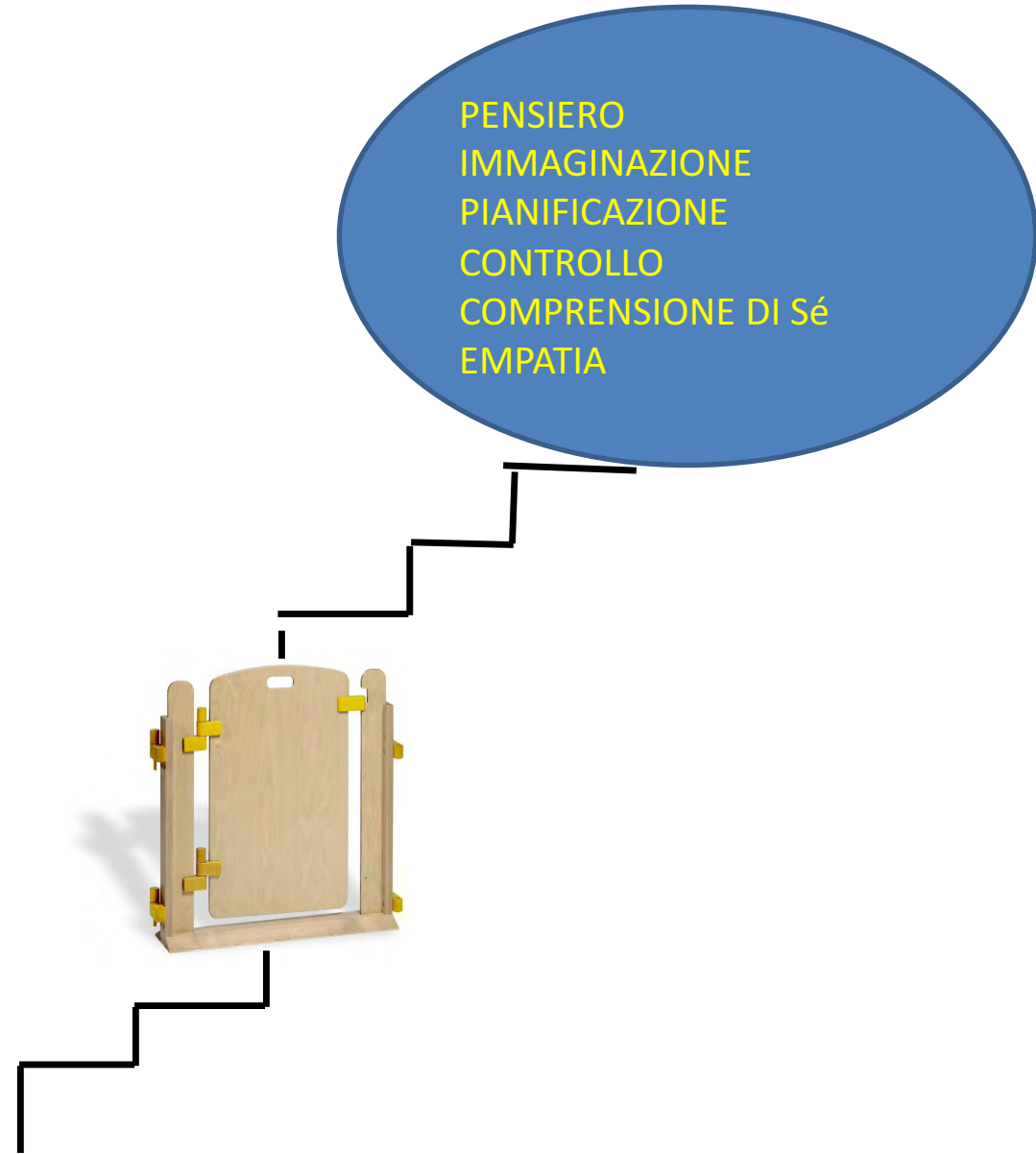
AMIGDALA



Reazioni istantanee
senza coinvolgere
parti superiori del cervello



Reazioni al pericolo
Emozioni intense
Funzioni base

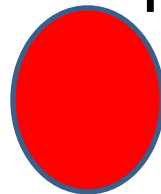


PENSIERO
IMMAGINAZIONE
PIANIFICAZIONE
CONTROLLO
COMPrensIONE DI Sé
EMPATIA

DISCORSI
RAGIONAMENTI
PAROLE

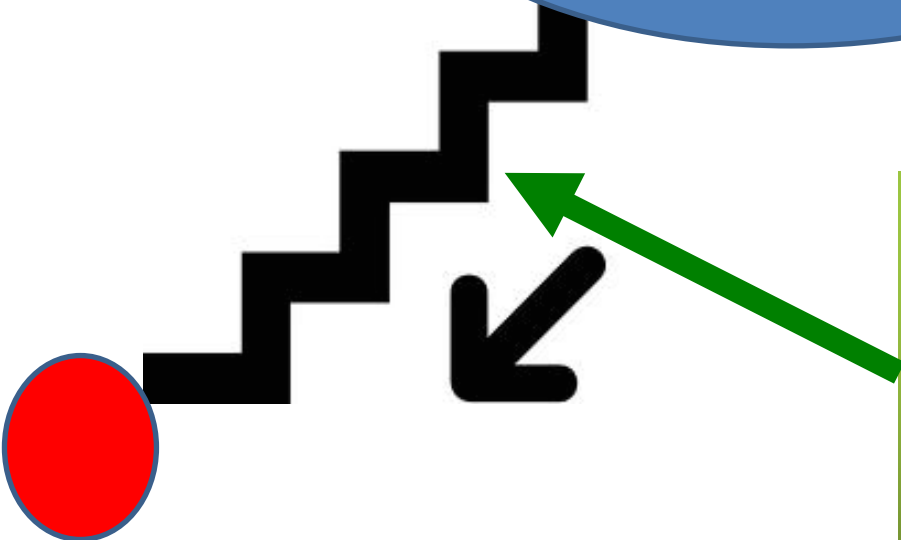
PENSIERO
IMMAGINAZIONE
PIANIFICAZIONE
CONTROLLO
COMPRESIONE DI Sé
EMPATIA

Reazioni al pericolo
Emozioni intense
Funzioni base



CRISI DI COLLERA AL
PIANO SUPERIORE
=
CAPRICCI

PENSIERO
IMMAGINAZIONE
PIANIFICAZIONE
CONTROLLO
COMPRENSIONE DI Sé
EMPATIA



DISCORSI
RAGIONAMENTI
PAROLE

Reazioni al
pericolo
Emozioni intense
Funzioni base

DISCORSI
RAGIONAMENTI
PAROLE

PENSIERO
IMMAGINAZIONE
PIANIFICAZIONE
CONTROLLO
COMPRESIONE DI SÉ
EMPATIA

CRISI DI COLLERA
AL PIANO INFERIORE:
IMPOSSIBILITA'
DI AUTOCONTROLLO



Reazioni al pericolo
Emozioni intense
Funzioni base

D
I
S
I
N
E
G
T
R
A
O
N
F

STRATEGIE

- **MEDIAZIONE E FLESSIBILITA'** = APPELLO ALLA PARTE SUPERIORE ("ATTIVARE SENZA INFIAMMARE") *

- **ALLENAMENTO**

- CAPACITA' DI SCEGLIERE
- CAPACITA' DI CONOSCERE EMOZIONI E SENSAZIONI CORPOREE e il loro collegamento e funzionamento
- COMPrensione DI SE'
- EMPATIA
- SENSO MORALE



- **MUOVERSI PER NON PERDERSI**

il movimento del corpo influisce direttamente

sulla chimica cerebrale



MEMORIA

IMPLICITA

nascita
amigdala
Emozionale
Perceptiva
Somatosensriale
Comportamentale

non verbale
inconsapevole
ricordi inconsci
modelli mentali

Am
ne
si
a

ESPLICITA

2° anno
ippocampo

SEMANTICA

dal 18° mese
dal 18° mese

parole
date,
simboli

In
fan
ti
le

AUTOBIOGRAFICA

> 2 anni
cortex pre-frontale

senso di sè
“ del tempo

INTEGRAZIONE

MEMORIA

telecomando della mente

ricordarsi di ricordare



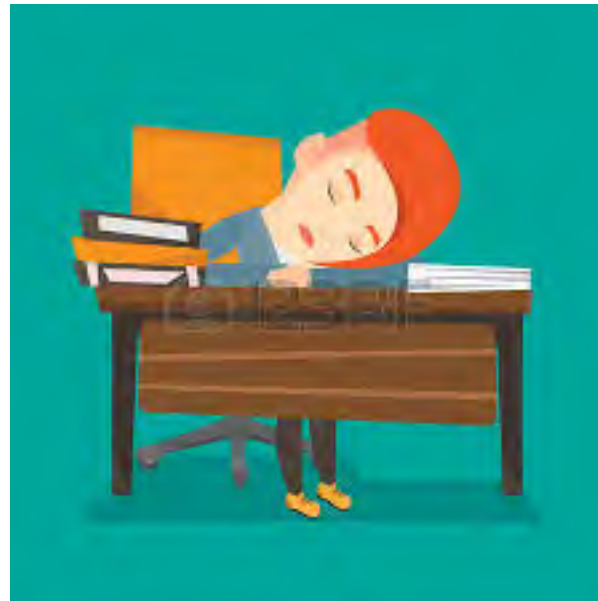
integrazione tra
ricordi impliciti
ed espliciti

apprendere
dall'esperienza



RACCONTARE PER
RIPRENDERE IL CONTROLLO

CONTROLLARE I “FONDAMENTALI” LE 4 A



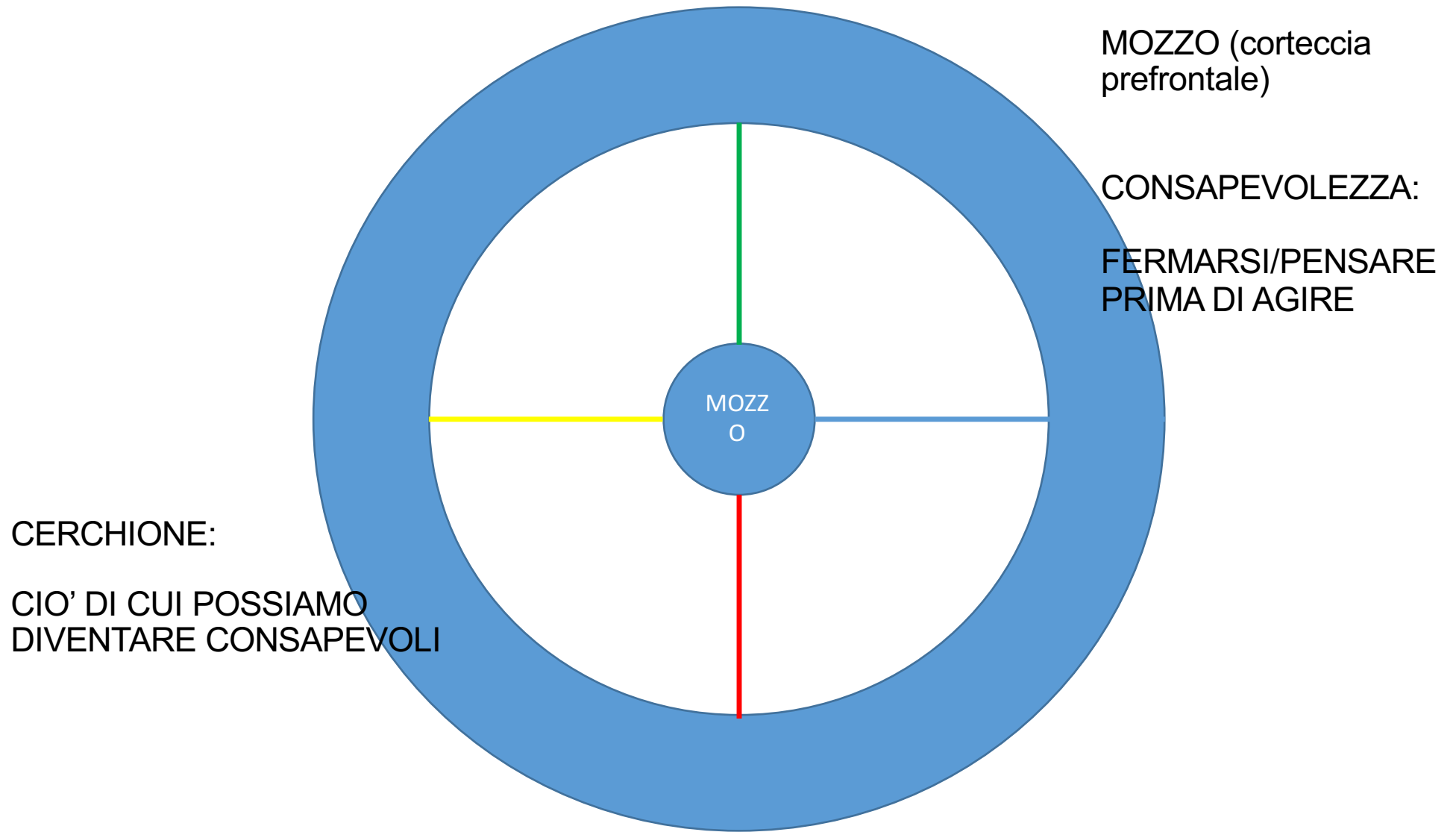
LA RUOTA della CONSAPEVOLEZZA

D. J. Siegel

DrDanSiegel.com

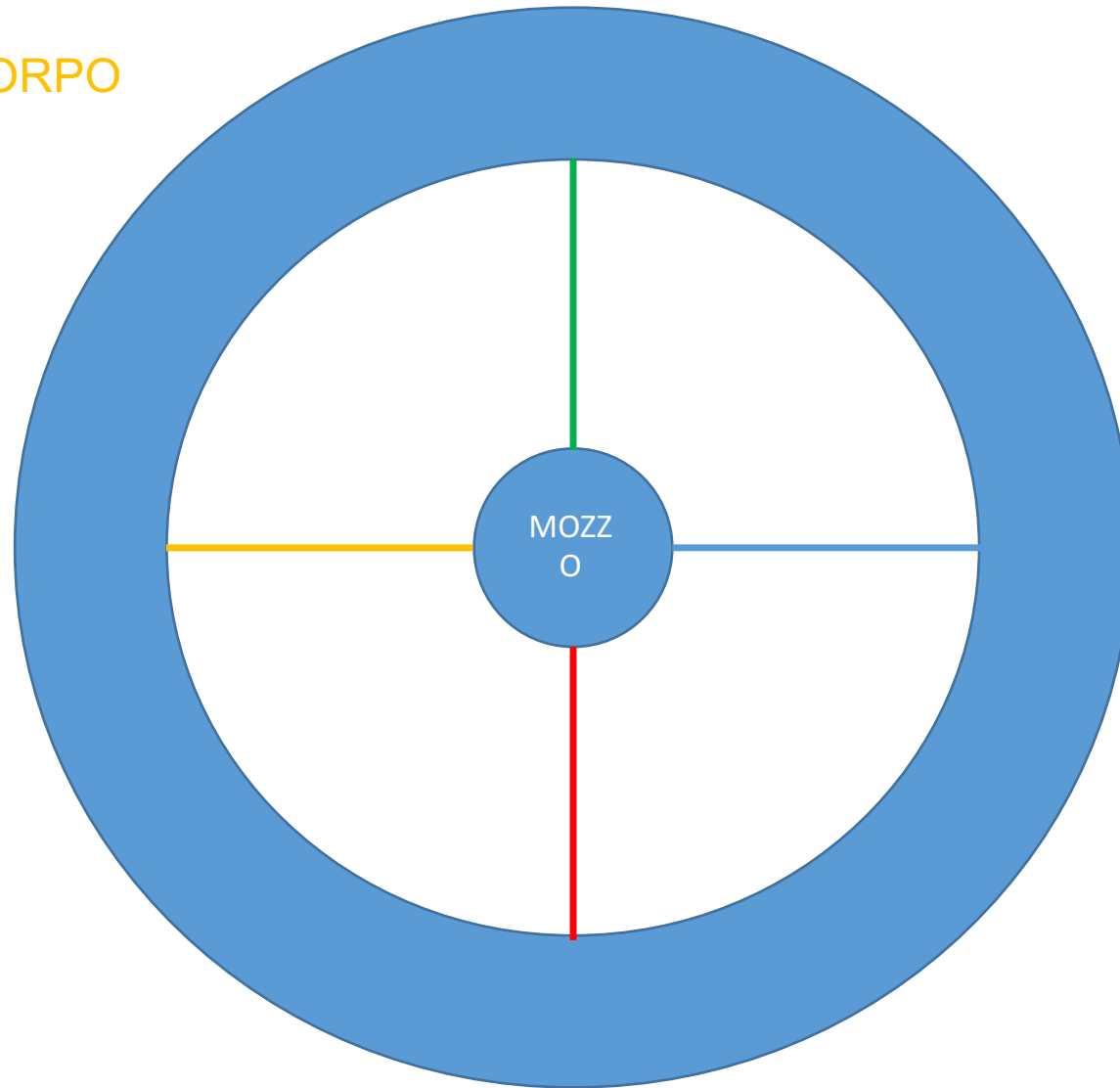
- Integrazione tra mente-cervello-relazioni
- Pratica per “allenare” il sistema di attenzione della mente
- Potenzia la capacità di rimanere concentrati e di comprendere la vita emozionale
- Ha ripercussioni sul comportamento e sulle relazioni

•MAPPA PER LA MENTE



INTERNO DEL CORPO

MONDO
ESTERNO:

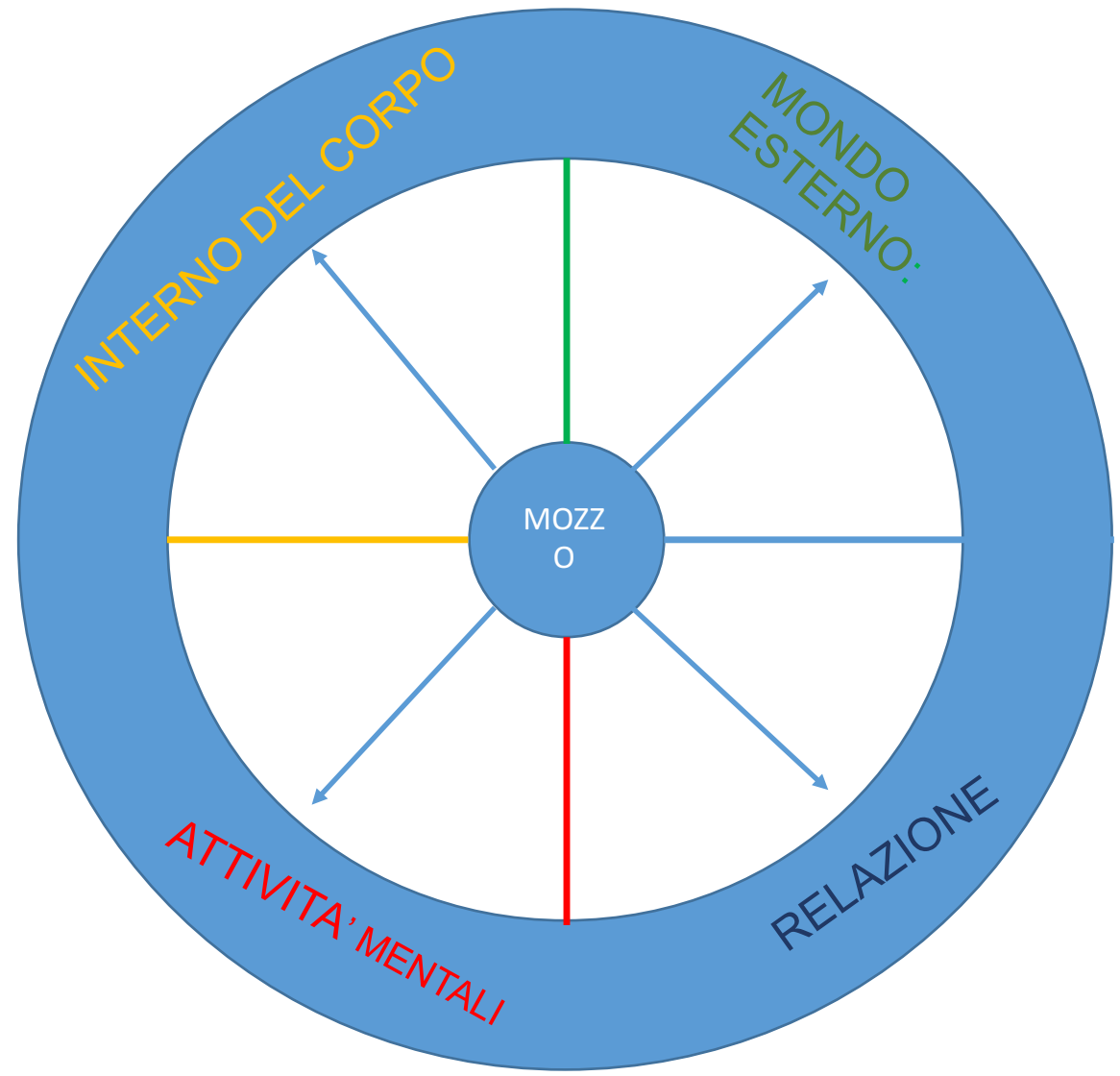


ATTIVITA' MENTALI:

RELAZIONE:



CAPACITA' /
LIBERTA'
DI SCEGLIERE



INTEGRAZIONE

le emozioni scorrono

mindsight



PARTI di Sè

S.P.I.E. della mente

SENSAZIONI

PENSIERI

IMMAGINI

EMOZIONI

INTEGRAZIONE

dopamina
!

divertimento >
conflittualità

vedere con gli occhi
dell'altro

riparare / ricucire la relazione

connessioni più forti nei circuiti relazionali del
cervello

indice di divertimento fam.

Sè / Altro

da conflitto a sintonia

mindsight

insight



empatia

“ il cervello è fatto per la mindsight, per 'vedere' e comprendere non solo la nostra mente ma anche quella degli altri. Siamo predisposti dal punto di vista BIOLOGICO a vivere in relazione, a comprendere come la pensano gli altri e a influenzarci a vicenda”

“ciò significa che ogni discussione, ogni lite, scherzo o abbraccio che condividiamo con qualcun altro modifica, nel vero senso della parola, il nostro cervello e quello dell'altra persona”