

LE EMOZIONI DEI BAMBINI

Sentire, esprimere, riconoscere, gestire: come allenare il cervello emotivo del bambino.

Un percorso di “alfabetizzazione delle emozioni” per genitori.

Dott.ssa Chiara Ostini in collaborazione con Associazione Alaya

Le emozioni, insieme con i pensieri e i comportamenti, sono lo strumento con cui possiamo esprimere noi stessi e interagire con il mondo e con gli altri. Hanno una componente innata, pertanto il neonato può già esprimere chiaramente gioia, rabbia, paura e tristezza, tuttavia sono tutt'altro che semplici. Infatti sono una realtà multifaccettata, con componenti biologiche e fisiologiche, ma anche cognitive e comportamentali, assolvono a una funzione comunicativa molto importante e, da esse, dipende il benessere psicologico dell'individuo.

Per questo motivo, è importante promuovere fin da subito nel bambino una corretta “alfabetizzazione emotiva”, ovvero la capacità di comprendere le emozioni proprie ed altrui e di gestirle in modo efficace: i genitori possono essere di grande aiuto, non solo insegnando ai propri figli tecniche e strategie, ma anche e soprattutto per modellamento, attraverso il loro comportamento e la loro capacità di gestire le emozioni con i figli stessi.

Il percorso, tenuto dalla dottoressa Chiara Maria Ostini, è destinato a genitori di bambini della scuola primaria, della scuola dell'infanzia e della secondaria di primo grado.

I cinque incontri che formano il percorso si terranno il lunedì a partire dalle 21.00 per una durata di due ore, presso la sede dell'associazione Alaya, in via D'Apulia 13 (MM Pasteur). È prevista la partecipazione di un massimo di 15 persone.

19 gennaio **GENITORI FELICI, FIGLI FELICI**. Come promuovere il benessere emotivo nei genitori

- perché occuparci del benessere dei genitori? Il ruolo del modellamento
- ansia, stress, stanchezza...il “bambino-spugna”
- piccole strategie di gestione dello stress
- quando la mamma è triste: strategie di gestione delle emozioni quando ci sono i figli.

26 gennaio **IL BAMBINO AGGRESSIVO**. Guardare dietro alla rabbia alla ricerca dei bisogni perduti

- la “rabbia-corazza”: quando la rabbia protegge la fragilità
- come accogliere il bambino aggressivo
- strategie di gestione dell’aggressività
- il piccolo provocatore: quando la rabbia è verso l’adulto.

2 febbraio **IL BAMBINO TIMIDO**. Il mondo meraviglioso dei bambini dimenticati

- la “vergogna silenziosa” e i “bambini che non danno problemi”
- come accogliere il bambino timido
- strategie di socializzazione e gestione della timidezza
- il piccolo adulto: il bambino che non ha imparato a stare con gli altri bambini.

9 febbraio **IL BAMBINO ANSIOSO**. Guardare insieme la paura per non avere più paura.

- la “paura a due teste”: dietro una paura bambina c’è una paura adulta
- la paura specifica: come gestirla
- l’ansia scolastica: come gestirla
- l’ansia da separazione: come gestirla.

16 febbraio **IL BAMBINO VITTIMA DI PREPOTENZE**. Promuovere l’assertività: quando la debolezza diventa forza.

- quando il bambino è vittima di prepotenze: indicatori
- come accogliere il bambino vittima
- strategie per promuovere l’assertività
- le emozioni del genitore del bambino vittima di prepotenze: come prendersene cura.

Le iscrizioni al percorso chiudono venerdì 17 gennaio. Il costo del percorso è di **150 euro**.

Per informazioni e iscrizioni: info.centrolaya@gmail.com