

LE EMOZIONI CONOSCO LE MIE E QUELLE DEGLI ALTRI



Percorso di “alfabetizzazione” emotiva

Le competenze emozionali sono un fattore determinante per lo sviluppo del bambino perché sono in grado di sostenerlo nell’adattamento socio-affettivo. Conoscere e riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui permette al bambino di apprendere strategie per far fronte alla frustrazione e alle paure, per gestire la rabbia, per migliorare la resilienza e per stabilire buone relazioni con gli altri bambini e con gli adulti.

Con un percorso di gruppo attraverso il gioco, il dialogo, l’utilizzo della fiaba e la condivisione di esperienze personali esploreremo le emozioni, esanderemo il vocabolario emotivo, cercheremo strategie per superare i momenti di rabbia, tristezza e paura e conosceremo alcuni meccanismi della mente per utilizzare al meglio le sue potenzialità.



Il corso si terrà il
LUNEDÌ o MARTEDÌ
pomeriggio, a partire
da fine febbraio (8
incontri con i ragazzi
e 2 con i genitori).

Fascia d’età 6-9:
Dalle 17.00 alle 17.55

Fascia d’età 10-13:
Dalle 18.00 alle 18.55

Sono previsti 2
incontri di gruppo per
i soli genitori: uno
preliminare e uno a
conclusione del
percorso.

Il percorso si avvierà
a fronte di un numero
minimo di 4
partecipanti.

Condurrà il corso la
dott.ssa **ARIANNA SALA**,
Psicologa Psicoterapeuta

Presso Studio *Il Mandorlo*,
P.zza Padre Giuliani n. 7
Cernusco sul Naviglio

INFORMAZIONI e COSTI
339 26 49 390
ari_sala@libero.it