

# EMOZIONI IN GIOCO

PERCORSO DI ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA PER BAMBINI PIU' CONSAPEVOLI

Cari genitori,

con la presente voglio introdurvi il lavoro che inizierà il prossimo sabato (Sabato 21 Febbraio) con i vostri bambini.

Sarà costituito un gruppo di lavoro ad hoc (all'incirca 4/6 partecipanti) con bambini frequentanti la scuola primaria del centro Marghet che hanno effettuato una valutazione psicodiagnostica e valutati come affini al progetto che abbiamo ideato.

L'obiettivo di questo lavoro sarà quello di aiutare i nostri bambini a crescere in modo emotivamente equilibrato. Il progetto mirerà ad affrontare le proprie emozioni disfunzionali imparando ad utilizzare e potenziare la propria capacità di pensare in maniera costruttiva e razionale. Il gruppo cercherà di mettere la mente al servizio del cuore in un rapporto bi-direzionale favorendo il benessere emotivo di ognuno. In generale, la maggior parte dei problemi emotivi derivano da una modalità distorta con cui il bambino rappresenta mentalmente se stesso e gli eventi: questi creano delle modalità di pensiero rigide e assolutistiche. Il nostro intento è quello di lavorare affinché ogni bambino possa riconoscere le proprie emozioni e divenire consapevole delle sensazioni che si provano in presenza di un disagio emotivo. Sarà possibile apprendere che, intervenendo sui propri meccanismi mentali si potranno modificare le emozioni disfunzionali.

OBIETTIVI:

-  Espansione del vocabolario emotivo del bambino;
-  Identificazione delle emozioni in modo corretto;
-  Distinzione tra le emozioni utili e quelle dannose;
-  Differenziazione tra i pensieri e le emozioni;
-  Individuazione del proprio dialogo interno in situazioni emotive;
-  Collegamento del dialogo interno alle emozioni;
-  Apprendimento di un repertorio di pensieri utili.

## QUANDO?

Il gruppo durerà da Febbraio a Maggio, per un totale di 10 incontri come da calendario e sarà svolto il sabato pomeriggio dalle ore 15,30 alle ore 17 per un costo totale di 200€ da pagare in 4 prepagati da 50€.

E' vivamente consigliato partecipare ad ogni incontro per mantenere la continuità del lavoro con gli altri.

A fine percorso è previsto un momento di confronto sull'andamento del percorso emotivo con i genitori dei bambini. (Da fissare successivamente)

## **PERCHE' INSIEME E' PIU' BELLO....**

Intervenendo sul gruppo ci sarà la possibilità di influenzare direttamente il benessere del bambino: nel corso dei vari incontri ogni bambino si abituerà a esporre le proprie difficoltà, ciascuno si riconoscerà in parte nei problemi degli altri e ciò faciliterà un senso di appartenenza e di supporto reciproco.

<b>FEBBRAIO</b>	<b>MARZO</b>	<b>APRILE</b>	<b>MAGGIO</b>
Sabato 21	Sabato 7 o 14	Sabato 11	Sabato 2
Sabato 28	Sabato 21*	Sabato 18	Sabato 9
	Sabato 28		Sabato 16
			Sabato 23*

\*L'incontro subirà una possibile modica di orario che verrà comunicata successivamente