



**CONSULTORIO
FAMILIARE
NONCELLO
O.N.L.U.S.**

EMOZIONI: UNA BÖSSOLA PER ORIENTARSI NELLA VITA



Corso per genitori di ragazzi di classe II della
Scuola Secondaria di I°

☺ **PERCHÉ PARTECIPARE A QUESTI INCONTRI**

Studi condotti sulle emozioni dimostrano che i ragazzi i cui genitori hanno insegnato ed essere emotivamente intelligenti riescono a concentrarsi meglio e sanno calmarsi più velocemente quando si agitano.

Anche in caso di situazioni difficili, un trasferimento non voluto, una delusione amorosa, la morte di una persona cara, i ragazzi allenati ad ascoltare, riconoscere e comunicare le proprie emozioni riescono a superare più agevolmente la crisi e usare tali vissuti come occasioni di crescita e non di distruzione.

☺ **FINALITÀ**

Ascoltare e sostenere i genitori creando momenti di confronto, discussione e riflessione sulle esperienze e difficoltà che incontrano quotidianamente nella relazione con i figli, offrendo loro strumenti utili per affrontare tali problematiche.

☺ **METODOLOGIA**

I tre incontri prevedono un lavoro di gruppo strutturato in modo attivo ed esperienziale così da favorire la partecipazione ed il coinvolgimento.

Ad una breve introduzione teorica delle tematiche proposte, seguiranno attività pratiche che permetteranno ai partecipanti di sperimentarsi partendo dalla propria esperienza educativa.

☺ **GLI INCONTRI**

ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA: DARE UN NOME A CIO' CHE SI PROVA

Chiamare con il proprio nome le emozioni permette di riconoscerle e gestirle in modo chiaro e assertivo.

PAURA E RABBIA: COME AFFRONTARLE?
Riconoscere la paura e la rabbia come emozioni funzionali al proprio benessere.

TRISTEZZA E FELICITA': DUE OPPOSTI CON IN MEZZO TANTE SFUMATURE

Come vivere uno stato di benessere passando attraverso la tristezza.