



Percorso di alfabetizzazione emozionale per bambini e ragazzi dai 7 ai 14 anni finalizzato a riconoscere, descrivere, condividere le proprie emozioni.

Rivolto a gruppi di bambini dai 7 ai 10 anni e a gruppi di preadolescenti dai 10 ai 14 anni.

**Condotta da Dott. Ilaria Amalfitani, psicoterapeuta**

**Organizzazione:**

1 Modulo base composto da 3 incontri: colloquio con i genitori, valutazione iniziale del bambino/ragazzo e colloquio di restituzione ai genitori con relazione di fine percorso.

3 Moduli, ognuno composto da 4 incontri

- Gruppo bambini il Lunedì dalle 17:00 alle 19:00
- Gruppo di preadolescenti il Mercoledì dalle 17:00 alle 19:00

**Costo:** € 150 ogni modulo.

**Dove:** Centro Psicologia, Via Cantoni 6, Gorgonzola (Vicinanze Stazione MM)

**Iscrizioni:** Centro Psicologia tel 0295302231 [info@centropsicologia.it](mailto:info@centropsicologia.it)

**Obiettivi**

Il bambino nel laboratorio impara a:

- Conoscere e riconoscere le proprie emozioni
- Esprimere ciò che sente e ciò che pensa
- Conoscere il rapporto tra pensieri ed emozioni
- Aumentare la tolleranza alla frustrazione
- Incrementare la frequenza e l'intensità di stati emotivi piacevoli
- Autoregolare il proprio comportamento
- Accettare sé stesso e gli altri

**Attività proposte**

Modulo 1: Viaggio tra le emozioni

- Le parole delle emozioni
- Gioco con le emozioni
- Disegno le emozioni
- Condivido le emozioni

Modulo 2: Come affronto le emozioni spiacevoli?

- Sensazioni del corpo e del cuore
- Conosci i tuoi pensieri
- Emozioni piacevoli e spiacevoli
- Gioco del pensare, del sentire e del fare

Modulo 3: Accettare sé stessi e gli altri

- Fare e ricevere complimenti
- Cominciare a piacersi
- Il gioco delle differenze
- Storie animate per imparare

E' possibile iscriversi ai tre moduli o anche a un singolo modulo. La partecipazione ai moduli deve essere obbligatoriamente preceduta dal modulo base.

L'iscrizione comporta la compilazione del modulo Privacy e il versamento del 50% della quota. Il saldo entro il 3° incontro.

- Eventuali incontri individuali costano 50€ La quota comprende CPP (2%). La fattura viene scaricata come cura medica.

Il training sarà condotto dalla dott.ssa Ilaria Amalfitani, Psicologa Clinica e Psicoterapeuta in formazione presso la scuola di specializzazione in psicoterapia cognitiva e cognitivo-comportamentale.

### **Metodologia**

La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale è un approccio terapeutico ideato da Albert Ellis negli anni '50 sulla base dell'ipotesi che le emozioni derivino non tanto da ciò che ci accade, ma dal modo in cui interpretiamo e valutiamo tali eventi. Si ipotizza che modificando il nostro modo di pensare si riesca a cambiare la nostra condizione emotiva consapevolizzando le proprie emozioni e i meccanismi mentali sottostanti e apprendendo procedure per fronteggiare in modo costruttivo le difficoltà incontrate in ambiente scolastico e familiare.

### **Bibliografia**

- Mario Di Pietro, Monica Dacomo , *Giochi e attività sulle emozioni. Nuovi materiali per l'educazione razionale-emotiva*, Erickson 2017,
- Cesare De Silvestri, *I fondamenti teorici e clinici della terapia razionale-emotiva*, Casa Editrice Astrolabio 1981,.

- Mario Di Pietro *L'educazione razionale-emotiva. Per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini*, Edizioni Erickson 2016.
- Mario Di Pietro *L'ABC delle mie emozioni – 8-13 anni. Programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT*, Edizioni Erickson 2014.
- Mario Di Pietro, Russell Roberts, *Positiva-mente, Laboratorio per sviluppare il pensiero razionale-emotivo*, Erickson 2004.

	Contratto	
Il sottoscritto genitore NOME		COGNOME
Residente a	Indirizzo	
Tel	cell	
e-mail		
iscrive il figlio NOME		COGNOME
All'attività "emozioniamoci" che si svolgerà nelle date		
.....al costo di.....		
.....al costo di.....		
.....al costo di.....		
Versa €.....saldo entro il.....		
DATA		FIRMA