



Comune di **Ravenna**



PSICOLOGIA URBANA
E CREATIVA



PSICOLOGIA URBANA
E CREATIVA

IO MI SENTO

CORSO PER GENITORI DELLA SCUOLA PRIMARIA

Metodi educativi
che tengono conto
di emozioni e sentimenti
per il contenimento
gentile e per favorire
buoni rapporti
tra genitori
e figli.

IO MI SENTO

a cura di Psicologia Urbana e Creativa e Comune di Ravenna Assessorato all'Istruzione e alla Formazione.

CORSO per GENITORI Scuola Primaria Comprensivo Valgimigli (RA) Settembre 2022

1° incontro > giovedì 8 settembre / ore 17-19

- Accoglienza: presentazioni, aspettative, «**Io mi sento**»
- Condivisione delle basi dell'**Educazione alla Pace e alla Non Violenza**.
- I bambini imparano per **amore** ed hanno bisogno di **contenimento**
- Illustrazione delle basi del **metodo «Dalla rabbia alla gentilezza»**
- Aspetti cognitivi e sentimenti: riconoscimento e **gestione delle emozioni**
- Episodi in cui bambini e genitori si arrabbiano: differenza fra **Sentito, Pensato e Agito**

2° incontro > martedì 13 settembre / ore 17-19

- Le differenze di carattere: **mi piace/non mi piace** (autoconsapevolezza dei propri gusti e qualità individuali).
- Identità e **autostima**.
- Ampliare il vocabolario emozionale.
- Introduzione alle tecniche di **comunicazione positiva, assertiva, empatica**.

3° incontro > giovedì 15 settembre / ore 17-19

- **Le regole**: coesione, rispetto e piacere a casa e a scuola.
- **Gestione della rabbia** (eredità e ingorgo emotivo).
- L'applicazione delle **4 fasi della comunicazione empatica**.
- **Esempi della gestione degli «episodi problema»**.

4° incontro > martedì 20 settembre / ore 17-19

- **Intelligenza emotiva**: come promuoverla in se stessi e negli altri.
- Favorire relazioni sane e costruttive: cosa significa? Stili educativi ed empatia.
- **Esercizi sulla comunicazione empatica**.

5° incontro > giovedì 22 settembre / ore 17-19

- **Analisi di situazioni fra genitori e figli**.
- Utilizzo delle tecniche.
- **Applicazione degli strumenti appresi**.
- Riflessioni e feedback.

OBIETTIVI

- **Sviluppare strumenti/tecniche/buone prassi per il contenimento «gentile» nelle relazioni familiari e nei contesti sociali;**
- **Favorire la fiducia reciproca e facilitare la creazione di atmosfere familiari costruttive per l'apprendimento;**
- **Incoraggiare il dialogo e l'ascolto delle emozioni e dei sentimenti per imparare la gestione della rabbia e dei conflitti;**
- **Offrire strumenti, tecniche e strategie che consentano di impadronirsi delle basi della comunicazione assertiva, positiva, ed empatica;**
- **Aumentare la consapevolezza dell'importanza della soggettività e dei fattori affettivi nelle relazioni e nell'insegnamento/apprendimento.**

Dott.ssa Giancarla Tisselli: Psicologa, Pedagogista e Psicoterapeuta, autrice del libro «Dalla rabbia alla gentilezza - Educazione ai sentimenti e alle emozioni» Edizioni Mimesis Milano.

Dott.ssa Giulia Zannoni: Master in Consulenza di Pedagogia familiare, scolastica e giuridica, Laureata in Psicologia.

Per iscrizioni:

Il corso si svolge **on line su piattaforma Meet**.

L'iscrizione è obbligatoria. Mail: giuliazannoni334@gmail.com

Il Corso è a numero chiuso per 28 genitori in ordine di arrivo della richiesta.



Comune di **Ravenna**



PSICOLOGIA URBANA
E CREATIVA