

INCONTRO GENITORI

CHE RABBIA! IMPARARE A GESTIRE LA RABBIA DEI NOSTRI FIGLI

La rabbia, sia nostra sia quella dei nostri figli, è una delle emozioni più difficili da comprendere, da spiegare e da gestire...e se percepiamo queste complessità noi adulti, proviamo a pensare a come possa essere difficile per i nostri figli.

La rabbia è una delle emozioni primarie, innata che ci permette di adattarci e sopravvivere all'ambiente. Appartiene all'esperienza umana comune e condivisa indipendentemente dall'età, dalla cultura e dall'etnia di appartenenza.

Tuttavia gestire la nostra rabbia e affrontare la rabbia dei nostri figli può essere una sfida emotiva e pratica.

È importante ricordare che i bambini imparano a riconoscere, gestire e soprattutto accettare le emozioni attraverso l'esempio e l'imitazione delle persone che ruotano intorno a loro e in funzione delle loro azioni e reazioni.

Obiettivo dell'incontro:

- Comprendere la funzione della rabbia
- Imparare a riconoscere e gestire la nostra rabbia
- Strumenti utili per gestire la rabbia dei nostri figli

Dott.ssa Federica Orlandi

Psicologa-Psicoterapeuta CBT, EMDR,DBT

Cell:3497714282

Email: federicaorlandi.psi@gmail.com