



**Supporto
alla famiglia**



Progetti rivolti a tutti i componenti della famiglia, genitori, figli, fratelli e sorelle, nonni, persone anziane.

Obiettivo è quello di favorire la comprensione delle dinamiche familiari, mettere da parte le modalità poco efficaci, costruire un nuovo equilibrio, non solo per il presente ma per potersi sentire attrezzati per superare eventuali difficoltà future.



Webinar teorici/pratici

Incontri one to one

Parent Coach

**Incontri di gruppo per
condividere le esperienze**



Nuovi Arrivi in famiglia

Quando nasce un bambino nascono anche dei genitori.

Essere genitori è un work in progress continuo e imparare a essere genitori tra fatiche, ansie, dubbi e preoccupazioni è un percorso impegnativo e ricco di soddisfazioni.

Cosa accade alla coppia con l'arrivo di un figlio?

Consigli pratici e qualche piccola strategia in questo delicato passaggio di vita.

Sviluppo mentale, come favorirlo?

Quali sono le fasi dello sviluppo mentale e consigli pratici per favorirne il corretto sviluppo del bambino.

La nanna

Il sonno è una funzione naturale che arriva quando siamo pronti per dormire e le condizioni sono ottimali. Come quindi creare queste condizioni?



Nuovi Arrivi in famiglia

Dal latte ai cibi solidi

Il passaggio da un'alimentazione esclusivamente a base di latte a un'alimentazione fatta di latte e di altri alimenti è un passaggio fisiologico per i bambini che con l'introduzione di altri alimenti suppliscono le carenze nutrizionali del latte (che dopo i 6 mesi perde di completezza) e garantiscono al bambino una nutrizione adeguata e quindi una crescita regolare.

Giorno dopo giorno: come si sviluppa il linguaggio nei bambini

Il linguaggio del bambino comincia a svilupparsi sin dai primi giorni di vita, ben prima che sia in grado di esprimere parole finite e comprensibili. Si possono identificare delle fasi indicative nello sviluppo del linguaggio. “È importante che io parli al mio bambino?” “Quando cominciare?” E, soprattutto, “Come fare?”. Consigli e risposte alle più diffuse domande dei genitori.



Nuovi Arrivi in famiglia

Le basi dell'autostima attraverso le cure primarie

L' autostima è un costrutto in continua evoluzione che si comincia a costruire fin dai primissimi anni di vita e rappresenta il valore che ogni soggetto attribuisce a se stesso.

Il ruolo dei genitori è fondamentale e il loro modo di interagire con il proprio figlio/a concorre per costruire in lui/lei un'immagine positiva di sé.

Psicomotricità e Giochi per stimolare lo Sviluppo del bambino.

Il compito dei genitori è quello di stimolare lo sviluppo psicomotorio attraverso il gioco che rappresenta un veicolo fondamentale per favorire lo sviluppo di competenze cognitive e sociali nel bambino, in aggiunta a quelle più prettamente senso-motorie.



Bambini in famiglia

Come crescere un bambino sereno!

Quale il giusto bilanciamento tra coccole e autorità? E le regole come imporle e come farle osservare?
Consigli pratici

La noia fa bene ai bambini

La noia dovrebbe essere riconosciuta tra i diritti dei bambini. Spesso si pensa che sia un problema da risolvere. Così, le giornate di molti bambini diventano tour de force ricchi di attività. Questo è un grave danno per i piccoli che nella noia, invece, trovano un importante momento di introspezione e creatività.

Liti in famiglia. E i bambini cosa pensano?

Vivere in un ambiente di stress e tensione influenza il benessere dei bambini, anche quando sono molto piccoli. Litigi davanti ai bambini, possono succedere, quindi cosa si può fare per gestire al meglio la situazione?



Bambini in famiglia

Genitorialità positiva. Che cos'è e come si agisce

Per garantire ad ogni bambino/a e ragazzo/a uno sviluppo armonioso e completo della sua personalità è necessario adottare un approccio educativo che sia rispettoso delle diverse fasi dello sviluppo e dei suoi diritti.

Applicare la genitorialità positiva significa dare fiducia e sostenere le caratteristiche uniche del proprio figlio entrando in sintonia con il suo sviluppo ed aspirazioni. Il genitore positivo sostiene, accompagna e supporta.

Essere genitori “sufficientemente buoni”

Nel profondo forse tutti vorremmo essere genitori perfetti. Vorremmo non compiere errori. Vorremmo essere impeccabili per i nostri figli e crescerli facendo sì che si ricordino della nostra insuperabile abilità genitoriale.

Ma i figli non hanno bisogno di genitori perfetti ma di genitori sufficientemente buoni



Bambini in famiglia

La gelosia, trasformarla in stimolo positivo

Come un bambino/a riesce a gestire la gelosia? Quali sono i bisogni disattesi che la fanno scattare? Affrontare la gelosia in modo positivo e costruttivo facendola diventare una prova utile per la crescita dei bambini. Idee e suggerimenti per supportare i figli in modo efficace.

Voglio subito, Non voglio aspettare!

Educare all'attesa significa educare all'autocontrollo (capacità di gestire le nostre emozioni come la rabbia, paura, etc...) al rispetto degli altri, alla comprensione dei bisogni altrui. Come sostenerli nella fatica dell'attesa in un ambiente dove tutto è immediatamente accessibile?

I No che aiutano a crescere

Il No come strumento per diventare genitore assertivo, capace di delineare dei limiti e dei perimetri che rassicurano il bambino. Quando, quanti e perché usare il NO?



Bambini in famiglia

L'importanza dell'alimentazione nel bambino

Educare ad una sana e corretta alimentazione fin da piccoli è fondamentale per garantire una buona salute e un sano sviluppo dei bambini. Una dieta equilibrata, infatti, aiuta a prevenire molte malattie, come l'obesità, il diabete e le malattie cardiovascolari. Far scoprire ai bambini come sono fatti i cibi e come agiscono nel nostro corpo aiuta a comprendere l'importanza di una corretta alimentazione fin dalla prima infanzia.

Guida ai capricci

Scatti d'ira e rabbia incontrollata, voglie improvvise o bizzarrie spesso di breve durata. Cosa c'è davvero all'origine del capriccio del bambino e come gestirlo in modo concreto ed efficace? Come deve comportarsi il genitore?



Bambini in famiglia

Autostima e scuola

L'ingresso scolastico è un momento spartiacque per vari motivi all'interno della vita di un bambino, dove la loro autostima viene costantemente messa a dura prova. Come riconoscere una bassa autostima nei bambini e come mantenerla positiva?

Diritti a scuola ... e non solo

La postura sui banchi, zaini più o meno pesanti, e l'utilizzo sempre più diffuso di pc, tablet e smartphone anche per esigenze didattiche, portano a trascorrere in una posizione obbligata lunghi periodi di tempo, e ciò può causare, anche nei giovani disturbi al fisico come affaticamenti visivi, muscolo-scheletrici (cefalea, cervicobrachialgie, lombalgie), ecc. Consigli dal Fisioterapista.

Bambini e benessere digitale

A differenza dei genitori, i bambini non colgono il quadro generale: è per questo che dobbiamo aiutarli a coltivare il loro senso personale di autocontrollo." Questione di quantità e qualità e di imitazione.



Basi della disostruzione pediatrica Lattante e Bambino.

Durante l'incontro verranno illustrate e fatte provare le manovre di disostruzione pediatrica, dei gesti in grado di salvare la vita ai bambini che, in maniera accidentale, ingeriscono o inalano dei corpi estranei.

- Basi della sicurezza a tavola
- Manovre di disostruzione pediatrica nel lattante
- Manovre di disostruzione nel bambino
- Errori da evitare
- La catena del soccorso



Adolescenti

Genitorialità e adolescenza

Cosa cambia e come i genitori possono interpretare e capire i comportamenti e i mutamenti in corso e come imparare a rapportarsi con i propri figli.

La rabbia in famiglia. Come gestirla?

In ogni famiglia è presente la rabbia: è inevitabile semplicemente perché la rabbia nasce nel nostro cervello, è una parte della nostra fisiologia. Sono molti i modi che le famiglie possono adottare per gestire la rabbia. Possono esercitare la rabbia come arma, colpendo l'altro; possono reprimerla; possono ignorarla e far finta che non esista; oppure possono usarla in modo fisiologico, come un mezzo per esprimere il proprio disagio mettendo in relazione i membri della famiglia in modo sano.



Adolescenti

Come vedo mio figlio: le aspettative genitoriali

Il carico delle aspettative che il figlio subisce pesa psicologicamente sullo sviluppo della personalità del ragazzo, incidendo notevolmente sull'autostima ed il senso di realizzazione di sé.

E' importante che i ragazzi sentano che ai genitori sta più a cuore il fatto che riescano ad esprimersi trovando una propria dimensione, piuttosto che percepire la pressione, anche indiretta, del dover obbligatoriamente raggiungere risultati brillanti.

Quanti No dire in adolescenza?

Regole, limiti e confini. Quali sono le regole contrattabili e perchè? La comunicazione efficace.

Il conflitto?

Il conflitto con i figli spesso è inevitabile, ma come gestirlo? Come fare ad accogliere i loro bisogni?



Adolescenti

Il tecnostress nei giovani, campanelli di allarme.

Gli esperti della Società italiana di pediatria (Sip) hanno rilevato che l'uso eccessivo di smartphone può determinare, problemi di sonno e conseguente stanchezza, depressione, dipendenze, risultati scolastici scadenti", problemi legati ad un approccio superficiale all'approfondimento, una minore concentrazione e una maggiore tendenza alla distrazione,....

Mentre l'iperattività concentrata sugli smartphone è associata a una maggiore distrazione e disattenzione. Quindi cosa si può fare?

Digitale e il giusto equilibrio in preadolescenza e adolescenza

I genitori svolgono un ruolo cruciale nella prevenzione dei cattivi comportamenti nell'uso dello smartphone e dei device in genere, fornendo sostegno ed educazione affettiva.

Una buona relazione genitore-adolescente contribuisce a prevenire il rischio di dipendenza diminuendo il livello di ansia sociale spesso diffuso tra i ragazzi.



Adolescenti

La Netiquette: un uso consapevole della tecnologia sin da giovani

E' importante comportarsi con "Netiquette" ossia con etica adottando norme di buon uso dei servizi di rete, sin da giovani facendo capire anche i rischi e i risvolti che i propri comportamenti online hanno nei confronti degli altri.

Bullismo e Cyberbullismo. Campanelli di allarme

Bullismo e Cyberbullismo sono fenomeni sempre più presenti nella nostra società. Ma come accorgersi se il giovane è una vittima, quali i campanelli di allarme?

E se si è un bullo o cyberbullo?



Adolescenti

Social quali sono i rischi e come difendersi?

Challenge - sfide social - Social gaming – Social gaming - Adescamento e sexting -
Tante le insidie nascoste online, quindi come proteggere i bambini e gli adolescenti?

Social network: la salute mentale dei giovani è in pericolo?

Oltre a innegabili vantaggi l'utilizzo dei social networks ha anche dei rischi soprattutto nei giovani. Rischi che possono essere riassunti in:

- Confronto sociale esacerbato sui social network dove gli utenti enfatizzano gli aspetti positivi e tralasciano i negativi, con riflessi sull'autostima.
- Apprendimento osservazionale che può portare a sviluppare comportamenti di dipendenza e fobie
- Tempo trascorso online è maggiore di quello off-line.



Adolescenti

Il valore del sé reale in un mondo digitale (Profili social e Avatar versus sé Reale)

La tecnologia offre la possibilità di superare il confine che esiste tra fantasia e realtà, cioè tra virtuale e reale. Si ha l'opportunità di creare le proprie identità online, facendo riferimento alle proprie aspettative e desideri, un'identità diversa da quella reale.

Per un adolescente sentire il bisogno di essere altro è normale, è una fantasia che non condiziona la realtà.

Se invece l'idea viene manifestata su un profilo social costringe poi ad essere all'altezza di quel profilo, col rischio di conformarsi al personaggio costruito e rende sempre più difficile esplorare ed esprimere le emozioni e la costruzione di una propria personalità reale.



Diversity e inclusion sin da piccoli

La diversità va combattuta fin da bambini

I bambini non hanno pregiudizi che gli consentano di esprimere cosa sia simile e cosa sia diverso. Non è tanto importante, ad esempio, il colore della pelle o il fatto che un compagno di classe abbia delle disabilità fisiche, ma si focalizzano sugli oggetti o sulle capacità di ciascuno (è bravo a giocare a calcio, lei fa questa cosa interessante, ...).

È importante quindi spiegare loro che la diversità tra gli esseri umani è soltanto un concetto, ed educarli allo stesso tempo al rispetto reciproco e alla valorizzazione delle caratteristiche di ciascuno ed in questo il ruolo che gli adulti hanno è fondamentale.

Suggerimenti e spunti di riflessione per aiutare i bambini a sviluppare una mentalità aperta, libera da pregiudizi ed inclusiva.



Diversity e inclusion sin da piccoli

Sviluppare l'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere i sentimenti e le emozioni di noi stessi e degli altri, è l'abilità di usare le nostre conoscenze per guidare le nostre azioni e pensieri. Sviluppare nei bambini la loro intelligenza emotiva sin da piccoli significa aiutarli nel loro percorso di vita, a diventare adulti capaci di affrontare le normali avversità della vita senza frustrazione o paura e permette al bambino di imparare a comprendere il proprio mondo interiore e a vivere serenamente in un contesto sociale a contatto con altri.

Abituarli ad un linguaggio inclusivo, rispettoso e privo di microaggressioni sin da piccoli

Usare il linguaggio in modo inclusivo sin da bambini alimenta la parità. «Le parole formano i nostri pensieri, agiscono sul nostro immaginario e ci mettono in relazione con il mondo e con le altre persone, rafforzando sentimenti di fiducia, apertura, solidarietà o alimentando pregiudizi e bias.» Abituare i bambini a pensare al peso delle parole equivale ad abitarli ad un pensiero il quanto più possibile libero da pregiudizi e microaggressioni.



Care giver

Essere care giver

Impatti psicologici, impatti nel work life balance, lo stress della cura. Consigli pratici, suggerimenti e strategie per far fronte alla situazione e incrementare il benessere personale e della persona cara.

La movimentazione dell'anziano fragile

Come prendersi cura dei propri familiari anziani? Nozioni, strumenti e tecniche per il care giver.

Alimentazione dell'anziano

Come cambia l'alimentazione con l'età. I bisogni degli anziani e suggerimenti pratici. Diabete e colesterolo nell'alimentazione.



Care giver

Perdita di memoria nell'anziano

Come si manifesta? I segnali che devono preoccupare travalicano le dimenticanze trascurabili e i lapsus di memoria e hanno invece a che fare con la sfera comportamentale ed emotiva. È bene fare attenzione. Come cercare di prevenirla? L'importanza del supporto dei familiari.

La depressione senile e la demenza cognitiva

la depressione e la demenza si alimentano a vicenda. La depressione è un fattore di rischio per demenza e negli anziani con demenza senile è più frequente osservare anche depressione.

Cosa fare se in famiglia abbiamo un anziano a rischio?

Movimentazione dell'anziano

Il fisico dell'anziano: come cambia e a cosa è necessario prestare attenzione. Consigli di movimentazione e cura per persone ancora autosufficiente ma anche per la persona allettata.



Parent Coach - Consulenza genitoriale

Consulenze singole o di coppia per aiutare i genitori ad affrontare le sfide familiari di ogni giorno e a:

- potenziare l'autorevolezza genitoriale;
- migliorare gli scambi comunicativi tra figli e genitori;
- aiutare genitori e figli a gestire al meglio le conflittualità;
- aumentare la consapevolezza genitoriale..

Incontri on line pianificati una volta a settimana (o come consigliato dalla psicologa) intervallati con attività, esercizi e stimoli sempre diversi suggeriti e da svolgersi in famiglia.

Faccia a faccia con la psicologa.

Domande aperte ad una professionista per capire meglio o avere delle risposte o consigli a problematiche specifiche.

Incontri singoli o di gruppo.



I genitori domandano - Gruppi di ascolto e condivisione

Gruppi di condivisione di specifiche problematiche guidati da uno psicologo esperto dove poter ascoltare, confrontarsi, domandare e domandarsi ...

Ogni incontro ha un tema specifico e chi partecipa può inviare delle domande o porre temi (anche in forma anonima e preventiva) che verranno trattati nel gruppo.

CONTRIBUTO

WEBINAR NUTRIZIONALE

Ogni sessione di formazione della durata

- 1 ora ha un valore pari a 700 € + IVA
- 1 ora e 30 minuti ha un valore pari a 900 € + IVA
- 2 ore ha un valore pari a 1100 € + IVA

Per eventuali incontri in presenza sommare 250 Euro per singolo incontro



**Pacchetti
Incontri di un 1 ora cad.**

**Offerta:
2.700 € + Iva (4 incontri)
5.400 € + Iva (8 incontri)
6.700 € + Iva (10 incontri)**

Parent Coach

Da definire in base all'interesse

Gruppi di ascolto e condivisione

Da definire in base all'interesse

Faccia a faccia con la psicologa.

Da definire in base all'interesse



 care up
Your wellness our wish