COMUNICATO STAMPA

#### 23 Settembre - 9 Dicembre 2019

# La valigia delle emozioni Penso positivo!

condotto da Ottavia Musini e Anita Brambilla

A cura di Associazione Pier Lombardo   
  
Diverse ricerche dimostrano come la maggior parte dei bambini in età prescolare e scolare possano attraversare momenti di grande stress emotivo che spesso risultano essere di difficile gestione. Il percorso è strutturato per sviluppare capacità sociali, utili al miglioramento delle risorse empatiche e di resilienza dei piccoli partecipanti.

Un viaggio nelle emozioni che attraverso il gioco, l’immaginazione e la lettura, aiuta i bambini a portare in scena la loro creatività, lavorando su aspetti fondamentali come:

* tecniche di auto rilassamento,
* regolare le proprie emozioni,
* riconoscere e distinguere le proprie emozioni e quelle degli altri,
* sviluppare l’empatia, migliorare la concentrazione e l’ascolto,
* migliorare le capacità sociali ed emotive,
* essere coraggiosi e sperimentarsi in nuovi ambiti,
* migliorare la propria autostima,
* far fronte al conflitto,
* imparare strategie di coping positive,
* trasformare i pensieri negativi in pensieri positivi.

Tutte queste capacità sono insegnate in modo da essere facilmente apprese, integrate e utilizzate da bambini di questa età.

*La valigia delle emozioni. Penso positivo!* aiuta i bambini a sentirsi più sicuri, più felici e più capaci ad integrarsi in diversi contesti. I bambini più integrati da un punto di vista sociale ed emotivo hanno migliori risultati scolastici, hanno più fiducia in loro stessi, formano relazioni più stabili, si impegnano e portano a termine compiti che li mettono alla prova e sono più abili a comunicare in maniera efficace.

Il corso è composto da 12 sessioni/incontri di 90 minuti ciascuno. Durante ogni incontro verrà stimolata la creatività del bambino attraverso il gioco, verranno insegnate loro diverse strategie.

**Ottavia Musini**, psicologa laureata presso l’università degli studi di Milano-Bicocca. Ha collaborato con la UONPIA di Niguarda, occupandosi di bambini e adolescenti. Ha trascorso l’ultimo anno a Toronto presso il George Hull Centre for Family Therapy, un centro di terapia familiare per bambini e ragazzi fino ai 18 anni. Lì, in particolare, ha lavorato conducendo gruppi di alfabetizzazione emotiva con bambini dai 5 ai 7 anni e con adolescenti dagli 11 ai 14 sia all’interno del centro, sia in alcune strutture scolastiche della città. Grazie a questa esperienza ha potuto osservare i grandi benefici che i bambini traggono dall’imparare a esprimere e nominare le proprie emozioni fin dall’infanzia e questo l’ha spinta a voler riproporre questo tipo di programmi anche in Italia.

**Anita Brambilla**, psicologa laureata presso l’università degli studi Milano-Bicocca in psicologia Clinica, dello Sviluppo e Neuropsicologia. Lavora presso una comunità madre-bambino “La Casa di Elena” dove viene quotidianamente a contatto con realtà familiari complesse. Lavora anche come assistente domiciliare facendo supporto socio-affettivo e alfabetizzazione emotiva con bambini e ragazzi della scuola primaria e secondaria. Crede nella prevenzione e vorrebbe riuscire a valorizzare l’idea dell’importanza di insegnare ai bambini a esprimere e riconoscere le proprie emozioni per sviluppare una maggiore consapevolezza e senso di sè. Da qui, l’idea di “Think Positive” progetto nato dal desiderio di dare forma a ciò in cui crede.

[**Date e orari**](javascript:void(0);)

lunedì dalle 17.00 alle 18.30

23, 30 settembre  
7, 14, 21, 28 ottobre  
4, 11, 18, 25 novembre  
2, 9 dicembre

**Costo**

420€ a bambino

**iscrizioni entro domenica 15 settembre a**[**corsi@teatrofrancoparenti.it**](mailto:corsi@teatrofrancoparenti.it)

**Info**  
Biglietteria  
via Pier Lombardo 14  
[02 59995206](tel:02-59995206)  
[biglietteria@teatrofrancoparenti.it](mailto:biglietteria@teatrofrancoparenti.it)

**Ufficio Stampa Teatro Franco Parenti**  
Via Pier Lombardo 14 - 20135 MilanoTel. 02 59995217  
Mob. 346 4179136  
Mail [stampa@teatrofrancoparenti.it](mailto:fmalcangio@teatrofrancoparenti.it)