

LABORATORIO ESTIVO COGNITIVO-EMOTIVO

“MISSIONE SUPERPOTERI!”

Laboratorio per bambini dai 7 ai 9 anni

Uno spazio per allenare mente, emozioni e relazioni... divertendosi!

Un percorso estivo in piccolo gruppo pensato per aiutare i bambini a potenziare:

- attenzione e concentrazione
- autocontrollo e gestione dell'impulsività
- organizzazione e problem solving
- riconoscimento e regolazione delle emozioni
- abilità sociali e cooperative
- autostima e fiducia in sé

Attraverso giochi, attività creative, movimento e tecniche cognitivo-emotive, i bambini vivranno un'esperienza coinvolgente e stimolante in un clima accogliente e non giudicante.

A CHI È RIVOLTO

Il laboratorio è pensato per bambini dai **7 ai 9 anni** che possono beneficiare di un potenziamento delle funzioni esecutive e delle competenze emotive e relazionali.

Particolarmente indicato per bambini che presentano:

- difficoltà attentive
- impulsività
- fatica nella gestione emotiva
- difficoltà nella tolleranza alla frustrazione
- insicurezza o difficoltà relazionali

Non è necessario avere una diagnosi.

STRUTTURA DEL PERCORSO

- **7 incontri**
- durata: **1 ora e 30 minuti**
- piccolo gruppo di **5 bambini**
- condotto da **3 operatrici**

Ogni incontro alternerà:

- attività cognitive
 - giochi di movimento
 - laboratori emotivi
 - giochi cooperativi
 - tecniche di rilassamento e autoregolazione
-

OBIETTIVI DEL LABORATORIO

Potenziamento cognitivo

Allenare:

- attenzione sostenuta
- memoria di lavoro
- pianificazione
- flessibilità cognitiva
- autocontrollo
- capacità di seguire regole e consegne

Potenziamento emotivo-relazionale

Favorire:

- riconoscimento delle emozioni
 - espressione emotiva
 - regolazione della rabbia e della frustrazione
 - comunicazione efficace
 - collaborazione e rispetto dei turni
 - sviluppo dell'autoefficacia
-

IL PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

INCONTRO 1

“Alla scoperta dei superpoteri del cervello”

- conoscenza del gruppo
 - creazione delle regole condivise
 - giochi attentivi e di autocontrollo
 - introduzione alle emozioni e al funzionamento del cervello
-

INCONTRO 2

“Le emozioni parlano”

- riconoscere le emozioni
 - capire i segnali del corpo
 - giochi espressivi e creativi
 - attività sul legame tra emozioni, pensieri e comportamenti
-

INCONTRO 3

“Missione attenzione”

- giochi per allenare concentrazione e memoria
 - attività sull'impulsività
 - strategie per fermarsi e riflettere
 - allenamento dell'autocontrollo
-

INCONTRO 4

“Calmare il vulcano”

- riconoscere rabbia e frustrazione
 - tecniche di rilassamento e respirazione
 - strategie di autoregolazione
 - costruzione del “kit della calma”
-

INCONTRO 5

“Pensieri detective”

- identificare pensieri utili e pensieri ostacolo
 - sviluppare un dialogo interno positivo
 - attività cognitive e storytelling
 - problem solving emotivo
-

INCONTRO 6

“Super squadra!”

- giochi cooperativi

- gestione dei conflitti
 - ascolto e rispetto dei turni
 - allenamento delle abilità sociali
-

INCONTRO 7

“La patente dei superpoteri”

- giochi finali a squadre
 - caccia al tesoro cognitivo-emotiva
 - consolidamento delle strategie apprese
 - consegna diplomi e saluti finali
-

METODOLOGIA

Il laboratorio utilizza un approccio:

- cognitivo-comportamentale (CBT)
- esperienziale
- ludico
- cooperativo

Le attività saranno adattate alle caratteristiche e ai bisogni del gruppo.

PERCHÉ IL PICCOLO GRUPPO?

Il numero ristretto di partecipanti permette di:

- seguire ogni bambino con attenzione
 - favorire la partecipazione attiva
 - lavorare sulle dinamiche relazionali
 - creare un ambiente contenitivo e sicuro
-

INFORMAZIONI PRATICHE

Sede: Roma

Età: 7–9 anni

Partecipanti: massimo 5 bambini

🕒 Durata incontri: 1h 30 min

Numero incontri: 7

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

(da compilare)

- Pacchetto completo: € _____
oppure
 - Quota singolo incontro: € _____
-

CONDUZIONE

Il laboratorio sarà condotto da professioniste dell'area psicologica ed educativa esperte nel lavoro con bambini e nel potenziamento cognitivo-emotivo.

CONTATTI E ISCRIZIONI

? _____

? _____

? _____

“Ogni bambino ha dei superpoteri: a volte serve solo il posto giusto per scoprirli.”