
Dott.ssa Raffaella Ruberti
iscritta Albo A n. 2765
PI:17146281005
CF:RBRRFL71B58H501Q



Psicologa
Counselor
educatrice e consulente sessuale
Mindfulness Trainer
Psicodiagnostica

Presentazione del Laboratorio

Emozioni in gioco

per la Scuola Primaria

Il laboratorio sulle emozioni nasce dalla volontà di accompagnare i bambini in un percorso di crescita e consapevolezza emotiva. Le emozioni sono una parte fondamentale della nostra esperienza quotidiana e influenzano i nostri pensieri, comportamenti e relazioni. Imparare a riconoscerle, esprimerle e gestirle sin da piccoli può fare una grande differenza nel benessere psicologico dei bambini.

Obiettivi del laboratorio:

1. Riconoscimento delle emozioni: Impareremo a identificare le diverse emozioni (come gioia, rabbia, paura e tristezza) e a dare loro un nome.
2. Espressione delle emozioni: Attraverso il gioco, il disegno e altre attività creative, i bambini avranno la possibilità di esplorare e condividere ciò che provano.
3. Gestione delle emozioni: Verranno proposti strumenti semplici per aiutare i bambini a regolare le proprie emozioni, ad esempio tecniche di respirazione e strategie per calmarsi nei momenti di difficoltà.



Metodo di lavoro: Il laboratorio sarà interattivo e coinvolgente, strutturato in modo da favorire il dialogo e la partecipazione di tutti i bambini. Utilizzeremo storie, giochi e attività pratiche per aiutare i piccoli a esplorare il proprio mondo emotivo in un ambiente sicuro e accogliente.

Durata e organizzazione: Il laboratorio si svolgerà con il gruppo classe per garantire un'attenzione adeguata a ogni bambino e sarà organizzato in incontri mensili della durata di due ore.

Obiettivi a lungo termine: Il nostro scopo è fornire ai bambini strumenti utili per costruire una buona intelligenza emotiva, fondamentale per il loro benessere e per il successo nelle relazioni con gli altri, sia a scuola che nella vita quotidiana.

Per qualsiasi informazione o domanda, vi invitiamo a contattarci.

Speriamo che questo laboratorio possa essere un'opportunità preziosa per i vostri bambini e un supporto nel loro percorso di crescita emotiva.