



Laboratorio esperienziale di gestione dello stress per genitori con bebè/bambini con Janine Koch

Il bambino che piange risveglia in noi emozioni e reazioni a volte difficili da comprendere, altre volte difficili da accettare, spesso dolorose. Per questo ci sforziamo di trovare un modo per farlo smettere, sperando di capire presto il motivo che ha scatenato il pianto. Ma il pianto è anche comunicazione e guarigione ...

In piccoli gruppi, questi laboratori sono un'occasione per capire meglio i nostri figli e avvicinarci al bambino che c'è in noi.

Durante gli incontri i genitori imparano a includere il loro corpo in situazioni tese e stressanti per migliorare la gestione e l'accompagnamento del proprio bambino. Nel PSE - Pronto Soccorso Emozionale partiamo dal presupposto che le tensioni fisiche emergenti sono interconnesse in maniera inscindibile con la perdita della disponibilità di legame genitoriale. Per questo motivo semplici metodi orientati al corpo, come il respiro e le visualizzazioni, rinforzano la capacità di rilassamento e di auto-legame dei genitori, aiutandoli anche in momenti difficili con il loro bambino a tornare in uno stato di rallentamento e apertura. Così invece di cercare le soluzioni nel bimbo, i genitori trovano sostegno e sicurezza nel proprio corpo, un'ancora importante che permette loro di vedere il bambino da una prospettiva diversa e dando modo di accompagnarlo con maggior serenità.

Dai 0 ai 6 mesi: Venerdì 21 ottobre e 11 novembre 2016 dalle 15h00 alle 17h00

Dai 6 ai 12 mesi: Mercoledì 26 ottobre e 16 novembre 2016 dalle 9h30 alle 11h30

Dai 12 mesi: Sabato 22 ottobre e 12 novembre 2016 dalle 10h00 alle 12h00 (*)

(*) senza figli

Costo: Fr. 45.- a incontro per un totale di Fr. 90.- (coppie Fr. 120.-).

Luogo: Casa Maternità e Nascita *Iediecilune*, via Canevascini 4, Lugano

Informazioni & iscrizioni: jaan.koch@ticino.com oppure 076/374 14 01