

# DARE VOCE ALLA RABBIA



Studio di Psicologia  
Dott.ssa Letizia Epifani  
Via Carducci, 17  
20852 - Villasanta (MB)

Imparare a gestire positivamente  
collera e aggressività

Il proposito che anima l'idea di offrire ai bambini l'opportunità di un'esperienza di questo tipo nasce dalla consapevolezza che è importante dare ai bambini aiuto affinché possano apprendere a confrontarsi positivamente con i propri sentimenti di rabbia, non vivendoli quindi, come spesso invece accade, in modo colpevolizzante.

Attraverso la proposta di giochi di gruppo non competitivi, tale percorso si propone quindi di aiutare i bambini a riconoscere e fronteggiare stress e frustrazione in modo costruttivo per poter padroneggiare collera ed aggressività in modo efficace.

In un contesto di giochi gruppo non focalizzati sulla prospettiva del vincere, ci si propone di offrire loro un contesto sicuro in cui poter dare significato alla propria rabbia ed imparare a gestirla con modalità funzionali al proprio star bene, piuttosto che doverla continuamente negare e reprimere.

Attraverso strumenti ludici, i bambini verranno accompagnati in un percorso di graduale riconoscimento e presa di contatto delle proprie emozioni negative che possa favorire il loro superamento ed il successivo instaurarsi di rapporti sociali positivi.

**Destinatari:** gruppi di bambini di età compresa tra 5 e 12 anni  
**Durata:** n. 5 incontri di 1 h e 30 min.  
**Costo:** €100 ciascun bambino  
**Luogo:** Studio di Psicologia  
Via Carducci, 17  
20852 – Villasanta (MB)

I gruppi verranno avviati al raggiungimento del numero minimo di partecipanti (5-6 bambini per ciascun gruppo)

Per informazioni e/o iscrizioni:  
339.4961174  
letizia.epifani@gmail.com  
www.letiziaepifani.it