

I disturbi alimentari, particolarmente diffusi nella nostra epoca, sono legati a una disregolazione emotiva che spinge a un uso disfunzionale del cibo allo scopo di gestire la relazione con il mondo.

Tale disregolazione affonda le sue radici in una gestione impropria delle emozioni, appresa nell'infanzia, che può condurre alla patologia nell'adolescenza, ma anche a disturbi alimentari infantili, già nell'età pre-scolare.

Come si manifestano le condotte alimentari

disfunzionali più comuni:

- Il bambino piange all'idea di dover mangiare in una situazione sociale (per es. nella mensa della scuola);
- Il bambino mangia solo un alimento (pasta burro e parmigiano), o solo in determinate condizioni (con la televisione accesa, in un parco);
- Il bambino si rifiuta di mangiare cibi con determinate caratteristiche sensoriali (cibi verdi, cibi gelatinosi, ecc);
- Il bambino mangia solo alimenti caratterizzanti le merende, e non i pasti completi (per es. patatine, merendine, pizzette, ecc);
- Il peso del bambino influisce negativamente sulle sue attività quotidiane (per es. non riesce ad alzarsi da terra senza appoggio, si stanca subito, ecc.).



Il progetto

Finalità:

Il laboratorio si pone come una palestra per esplorare, riconoscere e gestire il vissuto emotivo nella relazione con l'altro, con il mondo. La capacità di introspezione emotiva favorirà poi l'autoregolazione dei comportamenti reattivi, tra cui, le condotte alimentari.

Obiettivi specifici:

- Esplorare la gamma delle emozioni, distinguendole da fattori caratteriali, nell'osservazione da un punto esterno.
- Riconoscere le proprie emozioni in relazione al contesto nel quale emergono, e coglierne il senso di appropriazione.
- Collegare le emozioni al vissuto corporeo.
- Verbalizzare le proprie emozioni e trovare canali appropriati per agirle.
- Per i bambini più grandi, esplorare le condotte alimentari in relazione alle emozioni.

Destinatari:

Bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria.

Mastichiamo le emozioni

Associazione di Promozione Sociale Slancio:

Slancio è un'Associazione di Promozione Sociale creata nel febbraio 2012 da un gruppo eterogeneo di figure professionali, con lo scopo di creare un ponte tra cultura e attività sociale, di modo che l'uno sostenga l'altro, e di inserire questo progetto all'interno di una riflessione filosofico-esistenziale.

L'Associazione opera in maniera specifica prevalentemente con prestazioni non occasionali ed ha per scopo l'elaborazione, promozione, realizzazione di progetti di solidarietà sociale, tra cui l'attuazione di iniziative socio educative culturali.

Per informazioni e contatti:

Dott. Emanuela De Bellis

328 2130917

slancio@live.it

slancio.org

Richiedi il progetto completo

(articolazione,

metodologia, preventivo) all'indirizzo

emanu.db@gmail.com



Laboratorio di gestione delle emozioni nella prevenzione dei disturbi alimentari per la scuola dell'infanzia e primaria.