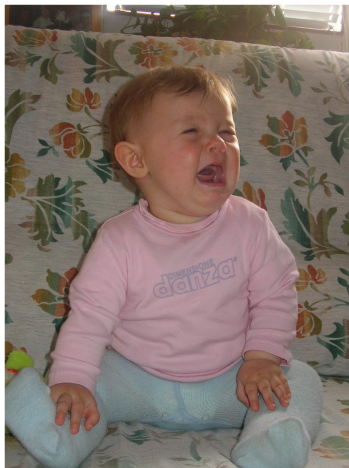




# GESTIONE DELLO STRESS PER GENITORI

*Percorso di gruppo in 2 incontri  
per genitori e bambini 0-6 mesi  
Saper stare con le lacrime del proprio bambino*



In questo percorso i **genitori** ricevono informazioni utili per affrontare **stress, tensione** ed **insicurezza** che possono presentarsi nei primi mesi di vita del proprio bimbo. Negli incontri i genitori fanno semplici **esercizi corporei** e di **percezione**, che possono essere utili in situazioni quotidiane per accompagnare con **empatia** e **sicurezza** le **fasi del pianto** e d'**irrequietezza** del proprio bimbo.

## Contenuti degli incontri:

- ✓ Segnali corporei ed emozionali di stress dopo il parto
- ✓ Riconoscere e risolvere circoli viziosi di stress e tensione
- ✓ Esercizi corporei e di percezione di sé per accompagnare il bimbo durante il pianto e i momenti di crisi

**Quando:** 2 incontri in giorni e orari da concordare.

Inizio al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

**Luogo:** da definirsi

**Info e iscrizioni:** [info@elisapastorelli.com](mailto:info@elisapastorelli.com) tel: 347 5011153

**Elisa Pastorelli**

Psicologa e psicoterapeuta e Consulente in Pronto Soccorso Emozionale

[www.elisapastorelli.com](http://www.elisapastorelli.com)