



GEMONA DEL FRIULI E CHIUSAFORTE, OTTOBRE-NOVEMBRE 2025

L'ABC DELLE EMOZIONI

Laboratori di alfabetizzazione emotiva
per genitori

Come ci sentiamo quando i nostri figli si arrabbiano, sembrano spaventati o sono euforici? Che cosa facciamo se la situazione ci sembra difficile da gestire? Tutti i genitori che si pongono simili interrogativi potranno confrontarsi su questi ed altri temi partecipando ai laboratori «**L'ABC delle emozioni**» finalizzati a promuovere il *saper essere* nel campo dell'**alfabetizzazione emotiva**.

L'alfabetizzazione emotiva è un **processo di apprendimento continuo** orientato allo sviluppo della capacità di riconoscere, comprendere, esprimere e gestire le proprie emozioni e di riconoscere e comprendere le emozioni altrui in modo consapevole e funzionale alle situazioni di vita. Tale competenza migliora il benessere psicologico, riduce la frustrazione, rafforza l'autostima e l'empatia.

I laboratori, in programma a **Gemona del Friuli** e a **Chiusaforte** nel periodo compreso tra il 2 ottobre e il 20 novembre 2025, sono articolati in **quattro incontri** della durata di un'ora e quindici minuti ciascuno. Sono particolarmente indicati per gli adulti che desiderano familiarizzare con il tema delle emozioni nella relazione con i propri figli. Saranno condotti da una psicologa psicoterapeuta della Cooperativa Aracon, affiancata da educatrici del Servizio sociale.

Gli appuntamenti – che si terranno **dalle ore 17.30 alle ore 18.45** a Gemona del Friuli, presso la Sala riunioni del Servizio sociale dei Comuni, **giovedì 2, 16 e 30 ottobre e giovedì 13 novembre** e a Chiusaforte, presso il Teatro comunale «Pierluigi Cappello», **giovedì 9, 23 ottobre e giovedì 6 e 20 novembre** – aiuteranno i partecipanti a osservare il linguaggio del corpo, a nominare le emozioni e a descriverle, ad ascoltarle e “validarle” senza giudicarle come buone o cattive, ampliando così il proprio bagaglio emotivo.

Durante i laboratori, gratuiti, sarà favorita la creazione di un clima sereno e divertente finalizzato a stimolare la partecipazione attiva di tutti e a contribuire allo sviluppo di relazioni positive. Per agevolare la presenza dei genitori sarà attivato uno **spazio di animazione e gioco per bambini** fino ai 10 anni d'età.

Agli interessati è richiesto l'invio di un messaggio WhatsApp al numero 342 5149093 per **confermare la propria partecipazione**.

I laboratori sono promossi dal Servizio sociale dei Comuni dell'ambito territoriale del Gemonese e del Canal del Ferro-Val Canale e realizzati di concerto con la Cooperativa sociale Aracon, aderente all'Associazione Temporanea di Impresa «Cooperative Itaca – Universiis – CODESS FVG – Aracon» aggiudicataria dell'appalto «Servizio finalizzato alla gestione di interventi, servizi e progetti per le persone e per la comunità» affidato dall'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale, ente gestore del Servizio sociale dei Comuni. Il percorso che avrà sede a Chiusaforte è realizzato in collaborazione con il Comune di Chiusaforte che mette a disposizione le proprie strutture per accogliere le famiglie.