

FORMARSI
easy & smart

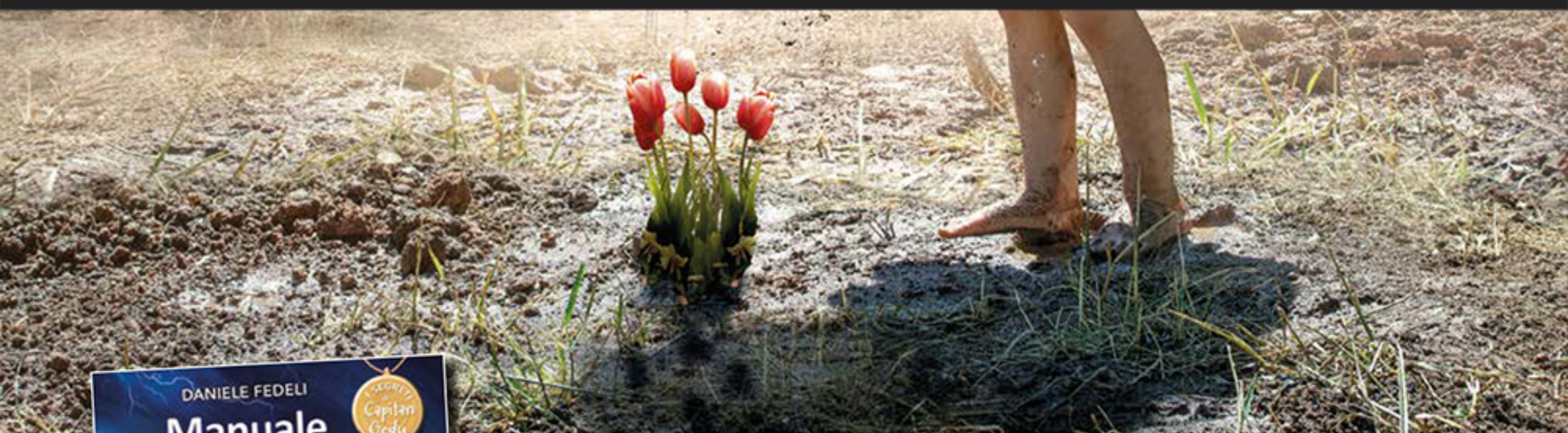
DANIELE
FEDELI

Kit per

Gestire le paure senza paura



UN ESTRATTO DAL LIBRO



VIDEOCORSO per adulti
+
MANUALE per ragazzi

GIUNTI EDU

Tuo figlio si blocca per l'ansia? Niente paura!

*"Mamma, domani ho la verifica a scuola, ho paura di prendere un brutto voto",
"Papà, ho paura di fare una figuraccia alla partita di calcetto se non faccio neanche un goal",
"La settimana prossima c'è la recita a scuola... e se non ricordo neanche una battuta e faccio scena muta???"*

Quante sono le paure di bambini e ragazzi, quelle dichiarate e quelle "nascoste" e inconfessabili: l'ansia del confronto con gli altri, quella di non essere all'altezza, la paura di essere diversi... E ora anche le nuove ansie causate dalla pandemia.

Questo Kit intende insegnare ai genitori come aiutare i figli a gestire le paure nei diversi contesti di vita - a scuola, nello sport, nel gruppo dei pari - sviluppando le proprie competenze emotive, essenziali per stare bene con sé stessi e con gli altri e per crescere autonomi e più sereni.

Scopri le due componenti del Kit!

MANUALE DI ALLENAMENTO ALLA GESTIONE DELLA PAURA

Un libro ricco di attività da proporre a bambini e ragazzi dagli 8 anni in su per aiutarli a controllare gli stati d'ansia e a valorizzare le proprie risorse personali. Lo scenario dell'allenamento è quello del mare in tempesta: come le onde possono travolgerci, così possono darci una forte spinta se impariamo a cavalcarle. Allo stesso modo, la paura può paralizzarci oppure possiamo imparare a gestirla.

È proprio quello che insegnerà al giovane lettore Capitan Gedu - il carismatico personaggio guida - allenandolo nelle quattro Nobili Abilità, fondamentali per imparare a gestire le proprie emozioni e dominare la paura:

- consapevolezza
- autostima
- autonomia
- ottimismo.

Il percorso è costituito da una serie di attività, intercalate da massime e da "trucchetti segreti" suggeriti dal Capitano. **Un volume per il tempo libero da portare sempre con sé per cimentarsi gradualmente con tante situazioni sfidanti!**

**PER
TUO FIGLIO
O TUA FIGLIA**



VIDEOCORSO "GESTIRE LE PAURE SENZA PAURA"

PER TE

Con un taglio divulgativo e in modo rapido, ma al contempo scientificamente fondato, fornisce gli elementi essenziali per farsi un'idea su come le emozioni siano una componente importante nella crescita dei propri figli e su come un'educazione alla loro gestione sia un elemento essenziale per il loro sviluppo armonico. Inoltre contiene suggerimenti su come utilizzare al meglio la serie di volumi sulla gestione delle emozioni, a partire da quello sulla paura.

Il videocorso dura complessivamente 2 ore ed è organizzato in 3 videolezioni che, in forma divulgativa, forniscono le strategie da proporre per riconoscere le emozioni e imparare a gestirle. Permette di acquisire **conoscenze e competenze**:

- **sulle emozioni in generale**: che cosa sono, come si formano, a che cosa servono e come insegnare a modularle ed esprimerle nei contesti di vita quotidiana;
- **su ansia e paura**: come aiutare i propri figli a riconoscerle e a gestirle, facendo leva su pazienza e autocontrollo per accrescerne l'autostima, in modo da renderli più consapevoli e autonomi nell'affrontare le prove dentro e fuori la scuola.



Il codice univoco di attivazione è riportato sul retro della Card. Gratta la striscia argentata e utilizza il codice per attivare il videocorso.

COME ATTIVARE IL VIDEOCORSO

Scrivi all'indirizzo info.edu@giunti.it e specifica nel corpo dell'e-mail questi dati:

- il tuo nome e cognome;
- l'indirizzo e-mail a cui vuoi essere contattato/a;
- il codice univoco di attivazione riportato sulla Card.

Entro le 72 ore successive alla ricezione della richiesta, riceverai una e-mail di conferma con il link e le credenziali per accedere al videocorso. Potrai fruire del videocorso per 9 mesi a partire dalla data di attivazione.

N.B. Il codice è strettamente personale, non cedibile e può essere utilizzato una sola volta. Per ogni ulteriore informazione sulle modalità di attivazione e fruizione del videocorso, scrivi a info.edu@giunti.it.

COME UTILIZZARE LE COMPONENTI DEL KIT

1

Segui il Videocorso del Prof. Fedeli:
scoprirai in modo rapido, chiaro ed esauriente
tutto quello che serve sapere sulla paura per
insegnare a tuo figlio a gestirla!



2



Dai il Manuale a tuo figlio oppure leggilo
insieme a lui: immergersi nel magico
mondo di Capitan Gedu sarà un'esperienza
appassionante e divertente!

3

Scoprite insieme com'è facile imparare...
a non aver paura della paura!

In preparazione i Kit "Formarsi Easy & Smart" con i videocorsi e i volumi sulla gestione della rabbia e dell'agitazione. Già disponibili in libreria i singoli volumi e la raccolta nel "Cofanetto delle emozioni".



La Collana FORMARSI EASY & SMART propone una serie di kit – composti da videocorsi e volumi – volti ad affrontare in chiave formativa tematiche rilevanti per lo sviluppo equilibrato del sé in età evolutiva. I kit coniugano rigore scientifico, chiarezza, facilità di fruizione e operatività.

Una **soluzione flessibile e “su misura”** per i genitori, che permette di sfruttare al meglio i contenuti editoriali pensati per i figli.

Apri la Collana il **“Kit per gestire le paure senza paura”**, che intende aiutare i genitori in modo semplice, rapido ed efficace a supportare i propri figli nel gestire le paure a scuola, nello sport, nel gruppo dei pari, per diventare sempre più autonomi in un percorso di crescita che li abitui fin da piccoli ad affrontare le situazioni difficili.

Il kit contiene:

- un **Videocorso per adulti** che spiega come nascono e si sviluppano ansia e paura, e in che modo si può insegnare ai ragazzi a modularle e a esprimerle, per poter affrontare le prove difficili e diventare più forti e sicuri;



- un **Manuale per ragazzi e ragazze** che, a partire dagli 8 anni, insegna loro a essere consapevoli di ciò che provano, a controllare i pensieri negativi e a guardare ai lati positivi di ogni situazione, allenando consapevolezza, autonomia, autostima e ottimismo.

**Scoprite insieme com'è facile imparare...
a non aver paura della paura!**

Daniele Fedeli è Professore Associato di Pedagogia presso l'Università degli Studi di Udine. Da molti anni si occupa di problematiche legate al comportamento e all'affettività in età evolutiva. Ha elaborato training formativi per adulti e ragazzi su emozioni ed autoregolazione, con particolare attenzione alle alterazioni emotive – come ansia e paura – e al loro impatto sul rendimento scolastico e più in generale sulla vita di relazione. Su questi temi ha pubblicato volumi e articoli scientifici, e ha uno spazio molto seguito su Facebook.



IVA assolta dall'Editore