

Il mio bambino e... il sonno

Comprendere i disturbi del sonno dei bambini spesso consente di individuare la strada migliore da percorrere per superarli.

INCONTRO RIVOLTO AI GENITORI



Un numero considerevole di bambini ha di tanto in tanto difficoltà legate al sonno. Questi problemi - che solitamente riguardano l'andare a letto, l'addormentarsi o il dormire senza interruzioni - possono mettere in scacco l'intero nucleo familiare, con considerevoli ripercussioni sia sul riposo notturno sia sul funzionamento diurno.

L'incontro mira a descrivere queste difficoltà, a mostrarne le cause e a suggerire possibili soluzioni (o espedienti!). Verranno fornite alcune indicazioni base sulla fisiologia del sonno, sul fabbisogno di sonno, sui tempi e sulle modalità più adeguate dell'andare a letto. Si affronteranno, inoltre, alcune manifestazioni che si possono verificare durante la notte, quali i movimenti ritmici del sonno, il sonnambulismo, l'enuresi, gli incubi e il digrignamento dei denti. Verrà mostrato che cosa è innocuo e può essere risolto con alcuni piccoli accorgimenti casalinghi e che cosa invece deve essere considerato un disturbo del sonno e necessita dunque dell'intervento di uno specialista.

Per informazioni o iscrizioni:

Ilaria Sartori, Psicologa Psicoterapeuta

Corso Cavour 5, Pavia

Tel. 392 2821698

E-mail: info@ilariasartori.com



Il mio bambino e... l'alimentazione

Ogni quanto dovrebbe mangiare il mio bambino? Avrà problemi in futuro se mangia così poco? Perché non vuole mangiare le verdure? Come faccio a moderare la richiesta di cibo spazzatura?

INCONTRO RIVOLTO AI GENITORI

Tra tutte le difficoltà che i genitori si trovano ad affrontare, quelle relative ad una sana e corretta (nonché sufficiente!) alimentazione dei propri figli sembrano a volte insormontabili.

Quanti genitori, ad un certo punto, sono arrivati a domandarsi preoccupati cosa, quanto e quando debbano mangiare i propri figli? Premesso che lo sviluppo di abitudini alimentari sane e di atteggiamenti corretti verso il cibo è strettamente correlato all'esempio dato dagli adulti, cosa fare se si è partiti con il piede sbagliato?

Durante l'incontro verrà proposta una panoramica sulle differenti difficoltà di alimentazione in età infantile e sulle possibili motivazioni sottostanti. Verranno fornite informazioni nutrizionali di base e saranno discussi metodi pratici per gestire i bambini che mangiano troppo o troppo poco, che fanno i capricci o che consumano solo determinate categorie di alimenti. Sarà affrontato il tema legato al *junk food* o cibo spazzatura e saranno proposte tecniche coinvolgenti per avvicinare i bambini alla verdura e per far loro sperimentare nuovi sapori e diverse consistenze.

Verrà infine affrontato l'argomento nutrizione in quei casi di bisogni alimentari speciali, quali allergie o intolleranze alimentari, disturbi dello spettro autistico o ADHD.

Per informazioni o iscrizioni:

Ilaria Sartori, Psicologa Psicoterapeuta

Corso Cavour 5, Pavia

Tel. 392 2821698

E-mail: info@ilariasartori.com

Il mio bambino e... il linguaggio

Come comportarsi nel caso in cui il bambino ha un vocabolario ristretto? Quale ruolo hanno l'interazione e l'imitazione? Cosa fare nel contesto familiare?

INCONTRO RIVOLTO AI GENITORI



I bambini di età inferiore ai tre anni che mostrano un rallentamento nello sviluppo e nell'arricchimento linguistico, in assenza di altri disturbi accertati - e.g. neurologici, sensoriali o cognitivi - sono definiti "bambini con ritardo di linguaggio espressivo". Risulta fondamentale identificare e intervenire precocemente su questi bambini, poiché maggiormente a rischio di sviluppare nel tempo un disturbo di linguaggio.

L'input linguistico e lo stile comunicativo degli adulti ricoprono un ruolo fondamentale per lo sviluppo delle abilità linguistiche dei figli. L'incontro si propone di aiutare i genitori a migliorare il proprio stile di interazione con il proprio bambino affinché le strategie comunicative e linguistiche utilizzate siano efficaci per promuovere e sostenere lo sviluppo dei bambini con ritardo di linguaggio.

In seguito ad una panoramica teorica sulle tappe di sviluppo del linguaggio in età infantile e sull'importanza della relazione adulto-bambino, verranno proposte metodologie operative e strategie specifiche finalizzate all'espansione linguistica. Verrà inoltre affrontato il tema relativo all'utilizzo delle nuove tecnologie e verranno fornite indicazioni pratiche per la loro scelta e il loro utilizzo consapevole.

Per informazioni o iscrizioni:

Ilaria Sartori, Psicologa Psicoterapeuta

Corso Cavour 5, Pavia

Tel. 392 2821698

E-mail: info@ilariasartori.com