

FORMARSI
easy & smart

Kit per

DANIELE
FEDELI

Gestire la rabbia senza esplodere



UN ESTRATTO DAL LIBRO



VIDEOCORSO per adulti
+
MANUALE per ragazzi

 GIUNTI EDU

Tuo figlio ha frequenti scoppi d'ira? STOP ALLA RABBIA!

"Mamma, Luigi mi ha fatto un dispetto! Gli ho urlato in faccia", "Papà, i compagni di basket mi prendono in giro e io sento le lacrime agli occhi e mi viene da stringere i pugni e prenderli tutti a cazzotti!", "Stamattina a scuola la Prof. di Mate mi ha dato una nota perché all'interrogazione mi ha messo un 5 anche se avevo studiato e io allora mi sono arrabbiato e ho buttato per terra l'astuccio, il libro e il quaderno!"

Quanti sono i motivi che possono scatenare la rabbia nei ragazzi: un dispetto ricevuto, un rimprovero che sentono come ingiusto, un voto basso a scuola, la frustrazione di non riuscire in qualcosa o di non sentirsi all'altezza dei compagni...

Questo Kit intende insegnare ai genitori come gestire la rabbia e l'aggressività dei propri figli e aiutarli a controllarsi 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 RABBIA

Un libro ricco di attività che aiuta ragazze e ragazzi a controllare la rabbia e a valorizzare le proprie risorse personali.

In un'affascinante cornice a cavallo tra storia e fantasia, un giovane condottiero carismatico venuto dal passato guida ragazzi e ragazze nell'allenamento delle quattro Nobili Abilità, fondamentali per stare bene con se stessi e gli altri: **autocontrollo, flessibilità, responsabilità ed empatia.**

Lo scenario di allenamento è quello di un vulcano: così come la lava, anche la rabbia se la si lascia esplodere può bruciare noi e chi ci sta intorno, ma se si riesce a incanalarla, guidarla e raffreddarla può essere utilizzata in modo positivo anche per raggiungere i propri obiettivi.

Un volume utile per capire che provare rabbia è assolutamente normale e anche utile, se viene espressa nel modo corretto...

PER
TUO FIGLIO
O TUA FIGLIA



VIDEOCORSO "GESTIRE LA RABBIA SENZA ESPLODERE"

PER TE

Con un taglio divulgativo e in modo rapido ma al contempo scientificamente fondato, ti fornisce suggerimenti, strategie e proposte concrete per insegnare a tuo figlio o a tua figlia come gestire la rabbia incanalandola in un'emozione positiva. 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;
- **sulla rabbia**: come aiutare i propri figli a riconoscerla e a gestirla, facendo leva su autocontrollo ed empatia e trasformandola in una spinta positiva per raggiungere i propri obiettivi.



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.

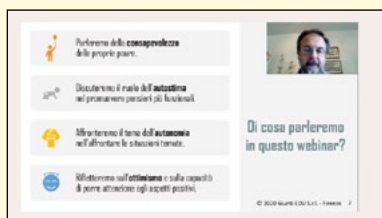
Entro le 72 ore successive alla ricezione della richiesta, riceverai una e-mail di conferma con il link e le credenziali per accedere al videocorso. Potrai fruire del videocorso per 9 mesi a partire dalla data di attivazione.

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 rabbia 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 gestire la rabbia senza esplodere!

Ti potrebbero interessare anche gli altri due Kit "Formarsi Easy & Smart" con i videocorsi e i volumi sulla gestione della paura e dell'agitazione. Disponibili in libreria anche i singoli volumi e la raccolta nel "Cofanetto delle emozioni".

