

*SOS:*  
*EDUCHIAMOCI*  
*ALLE EMOZIONI /*  
*SOS*我们对情绪上自我教育

**29/04/24**

**ABC delle emozioni/情绪的基础**

- quali sono quelle fondamentali? / 基本的情绪是什么?
- metacomunicare sulle emozioni / 关于情绪的元交流
- riesco a capire le emozioni che prova mi\* figli\*? / 我能理解我的孩子的感受吗?



**6/05/24**

**Il gruppo come risorsa / 团体作为一种资源**

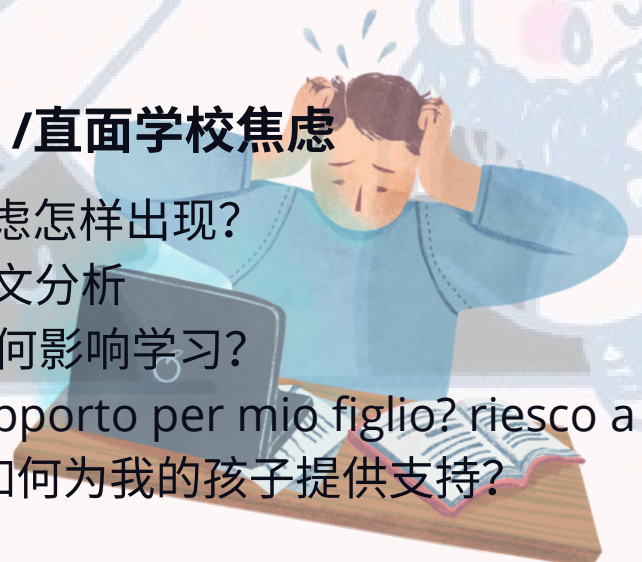
- cos'è un gruppo / come si costruisce / 什么是团体/如何建立
- e se all'interno nascono dei conflitti? / 如果团体内发生冲突怎么办?
- il potere della collaborazione / 协作的力量
- il senso di appartenenza / 归属感
- ci sono casi in cui essere in gruppo rappresenta un fattore di rischio? / 某些情况下，处于团体中是否存在风险?



**13/05/24**

**A tu per tu con l'ansia scolastica / 直面学校焦虑**

- cos'è? come si presenta? / 是什么? 焦虑怎样出现?
- contestualizziamola! / 让我们根据上下文分析
- come influenza l'apprendimento? / 如何影响学习?
- come posso, io genitore, essere di supporto per mio figlio? riesco a gestirla e monitorarla? / 作为父母，我如何为我的孩子提供支持? 我可以管理和监控焦虑吗?



20/05/24

## Pre adolescenti & social / 青少年前和社交网站

- pro o contro? come trovare il giusto equilibrio! / 赞成还是反对？ 如何找到合适的平衡！
- cyberbullismo / 网络欺凌
- cosa i ragazzi ricercano tramite l'utilizzo dei social / 年轻人在使用社交网站时寻找什么



27/05/24

## Pillole di autostima/ 自尊的一些观念

- come cambia l'autostima andando verso l'adolescenza? / 当你进入青少年时，自尊会如何变化？
- bassa autostima: da chi/cosa dipende? / 低自尊：取决于谁或什么？
- confronto con i pari / 与同行沟通
- immagine corporea / 身体形象

