



[www.studiopsymonetti.it](http://www.studiopsymonetti.it)

**STUDIO PRIVATO PSICOLOGICO**

*Psicologia & Apprendimento*

## **LA MIA FAME...UN BISOGNO D'AMORE!**

-Progetto di alfabetizzazione sensoriale alimentare come mezzo di comunicazione di bisogni-

Cari genitori,

è di nuovo in partenza dal binario della psicologia un gruppo di lavoro per bambini appartenenti alla scuola primaria che si focalizzerà sull'esperienza del cibo, non solo come percorso utile per stabilire un rapporto più consapevole con gli alimenti ma, soprattutto, un percorso che allenerà i cinque sensi e la comunicazione attraverso il corpo e il mezzo dei pasti.

Il cibo è uno dei canali più usati dall'uomo per comunicare con gli altri; un potente mezzo di comunicazione per rispondere a bisogni intensi, che in quel momento, il soggetto non trova altri modi per soddisfare.

Il cibo non è, tra l'altro, un canale di comunicazione qualunque, esso possiede la potentissima caratteristica di essere fondamentale e necessario alla vita.

I bambini, che in generale usano il corpo per stare in relazione e in comunicazione con l'intero loro mondo, parlano delle loro relazioni con le persone e dei loro stati d'animo anche tramite il rapporto col cibo, per le preziose e numerose valenze simboliche che esso esprime.

Cosa "passa" attraverso il cibo?

- nutrimento (fisico ed emotivo) e sopravvivenza;
- accudimento;
- crescita (ancora una volta fisica ed emotiva);
- senso di sicurezza e accudimento;
- piacere;
- sicurezza;
- intimità;
- regolazione.

**Come si vede, nell'atto del cibo c'è tantissima relazione.** A partire dalla prima relazione con la propria madre, per esempio, si strutturerà il nostro primo approccio al cibo e le valenze che diamo ad esso, le norme alimentari imposte, i momenti di condivisione in famiglia e con amici.

Tutto questo porterà a formare una propria identità fisica ed emotiva. “Come mi vedono gli altri”? “Io mi piaccio davvero”? “Cosa comunico con il mio corpo”?

Gli obiettivi di questo gruppo non saranno dunque quelli di acquisire solo corrette abitudini alimentari. Gli obiettivi a livello psicologico saranno quelli di ampliare la consapevolezza su quello che si mangia, sui processi di comunicazione attraverso il corpo e su quello che si vive durante un pasto a livello relazionale, nello specifico:

- Utilizzeremo i cinque organi di senso e le sensazioni emotive che scatenano il contatto con il cibo superando i pregiudizi;
- Impareremo a riconoscere il linguaggio del nostro corpo, la nostra identità fisica, le nostre emozioni e sensazioni, “il senso di pienezza e il vuoto” come meccanismo psicologico;
- Rifletteremo sui comportamenti adeguati da tenere a tavola per favorire la socializzazione e il convivio in famiglia, a livello esperienziale scopriremo il vero piacere di mangiare assieme con tutte le sensazioni annesse all'incontro.
- Rifletteremo sul tema della golosità accogliendo le fantasie dei bambini e lavorando sulla necessità di non esagerare con il cibo ma soprattutto aiuteremo a comunicare, nelle varie forme, i propri stati interni nascosti dietro l'atto del mangiare;
- Useremo la fiaba come mezzo di comunicazione e come strumento per trasmettere valori, elaborare fantasie e paure atte ad affrontare il proprio mondo interiore.

## **QUANDO?**

Il gruppo durerà da Marzo a Maggio, per un totale di 10 incontri come da calendario e sarà svolto il sabato mattina dalle ore 10,00 alle ore 11,30 per un costo totale di 200€ da pagare in 4 prepagati da 50€.

E' vivamente consigliato partecipare ad ogni incontro per mantenere la continuità del lavoro con gli altri.

A fine percorso è previsto un momento di confronto sull'andamento del percorso emotivo con i genitori dei bambini. (Da fissare successivamente)

## CHIEDIAMO PARTECIPAZIONE ALLE FAMIGLIE

Quanto sperimentato nel gruppo ha vita breve se non viene condiviso in famiglia. Tutti voi avete la possibilità di incidere, come modelli di riferimento, sul comportamento dei vostri bambini con il cibo e con il loro corpo. Osservate le conseguenze di questo percorso sui vostri piccoli e giocate con loro nello scoprire tutti gli aspetti vitali di questo processo così grande.

Vi proporremo ricette da provare e momenti di condivisione in cucina come esperienza che verrà poi successivamente trasportata in gruppo. Mettetevi in gioco e “prendeteci gusto” anche voi.

MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
5/03/2016	2/04/2016	7/05/2016	4/06/2016*
12/03/2016	9/04/2016	14/05/2016	
26/03/2016 *	23/04/2016	21/05/2016	
	30/04/2016		

\*Nei due sabati con l'asterisco ci sono due ponti scolastici, valuteremo in base alle presenze la possibilità di scegliere una delle due date per riunirci.

Rimango a disposizioni per ulteriori approfondimenti tematici e ringrazio per l'attenzione.

Dott.ssa Valeria Monetti  
-Psicologa-