



Il sonno dei bambini, che sfida! - Giornata di studio

Il sonno dei bambini, che sfida!

Come accompagnare i genitori nelle loro difficoltà legate al sonno dei bambini nei primi anni di vita

con **Barbara Walcher, Bressanone (I)**

Come consulenti di genitori e dei loro figli nei primi anni di vita, siamo spesso confrontate con difficoltà legate al sonno. Il contrasto a volte molto evidente tra le aspettative dei genitori e la fisiologia del sonno infantile aumenta immancabilmente il senso d'insicurezza, indebolendo il legame. I genitori alla ricerca di soluzioni ricevono molti consigli e informazioni spesso contraddittori, che indeboliscono ulteriormente le dinamiche familiari. Le attese verso se stessi e il proprio bimbo aumentano, causando tensione, delusione e sfinimento. Si crea un circolo vizioso, in cui l'irrequietezza del figlio causa stress ai genitori e viceversa, con conseguente perdita di fiducia nelle proprie capacità e in quelle del bambino.

Durante questa giornata di studio verrà spiegato come accompagnare i genitori per aiutarli a trovare una soluzione ai loro problemi legati al sonno del bambino. In un ambiente che li sostiene, i genitori possono sviluppare nuovi punti di vista tramite il proprio vissuto psicosomatico e il riconoscimento delle dinamiche in atto. Spostando l'attenzione dal bambino a se stessi, possono trovare un modo per dare spazio sia ai bisogni del bambino sia ai propri. Le aspettative verso se stessi e il proprio figlio spariscono, permettendo il ritorno della tranquillità, della fiducia e della leggerezza.

Contenuti del seminario

- Basi di fisiologia del sonno nei primi quattro anni di vita.
- Fattori che influenzano la regolazione del sonno infantile, correlati al vissuto di legame dei genitori, alle aspettative, all'ambiente in cui si dorme, al contatto corporeo.
- Uso di diverse possibilità di accompagnamento adatte in particolare alle problematiche del sonno: ascolto empatico e senza giudizio, lavoro con la respirazione e diverse visualizzazioni positive.

A chi è rivolto

Ai professionisti che lavorano nell'ambito della consulenza con genitori e bambini, a levatrici e infermiere pediatriche, a educatori che lavorano con la prima infanzia e a tutti gli interessati.

Relatrice: **Barbara Walcher (I)**

Consulente per l'allattamento IBCLC, infermiera pediatrica, consulente in Pronto Soccorso Emozionale, dopo 20 anni di attività clinica lavora ora come indipendente nel suo studio a Bressanone (I).

Assistente: **Janine Koch (CH)**

Terapista complementare con indirizzo psico-corporeo in ambito dell'educazione e della terapia pre- e perinatale, consulente in Pronto Soccorso Emozionale, lavora come indipendente nel suo studio a Breganzona.

Data:

Sabato, 9 febbraio 2019

Orario:

9.00 – 13.00 / 14.30 – 17.00

Costo:

CHF 200.- / CHF 180.- (soci ANBT)

Luogo:

Canvetto Luganese
Sala Conferenze
Via Rinaldo Simen 14
Lugano

Informazioni & iscrizioni:

segreteria@nascerebene.ch

Iscrizioni entro giovedì

31 GENNAIO 2019 - **posti limitati**

Crediti E-LOG:

da definire

nascerebene
www.nascerebene.ch