



Sonno infantile & salute mentale dei genitori

Il sonno è al centro del benessere familiare. Cosa succede però quando le notti insonni e i risvegli continui del bébé mettono a dura prova la salute mentale dei genitori? Questo corso approfondisce lo sviluppo del sonno infantile prima e dopo la nascita e fornisce degli strumenti per supportare non solo i piccoli, ma anche la salute mentale ed emotiva di chi si prende cura di loro.

Gruppo target:

La formazione è rivolta in particolare alle professioniste e ai professionisti della prima infanzia (ad esempio levatrici; infermiere materno-pediatriche; doule; consulenti genitoriali, pedagogiste/o, ecc.), con l'obiettivo di supportare nel riconoscimento dei sintomi ansiosi e favorire il benessere psicologico delle neo-famiglie. Tale offerta è tuttavia rivolta anche alle infermiere/infermieri e ai dipendenti degli Spitex psichiatrici (e a tutti gli altri professionisti che lavorano con le famiglie nel periodo intorno alla nascita di un bébé).

Contenuto:

L'obiettivo del corso di formazione è quello di far luce sul tema del sonno infantile in relazione al benessere familiare e alla salute mentale dei genitori. Si intende perciò approfondire lo sviluppo del sonno infantile prima e dopo la nascita, come far dormire bene i bambini fin dall'inizio e di cosa, allo stesso tempo, abbiano bisogno i genitori per dormire bene. Quale sia poi il ruolo del partner e come si possa conciliare sonno e allattamento. Inoltre, a partire dalle sfide più comuni (ad es.: risvegli notturni, difficoltà di addormentamento, regressioni del sonno) e dagli abituali desideri e paure dei genitori, la formazione si pone l'obiettivo di offrire strumenti pratici e possibili strategie di intervento per supportare le famiglie, favorendo allo stesso tempo una comunicazione empatica e un approccio personalizzato.

Relatrice:

Gioia Quattroventi, pedagoga diplomata, naturopata per la psicoterapia I.A., consulente del sonno e formatrice responsabile per 100Inanna®, terapeuta dell'apprendimento e dello sviluppo secondo PÄPKi®, consulente per il burnout e la resilienza, Istruttrice del corso PEKiP®, coach familiare (Istituto per lo sviluppo infantile), istruttrice di massaggio per bambini.

Dettagli:

Il corso si svolge sulla piattaforma Zoom dalle h. 09:30 alle h. 13:00. Dopo essersi registrati per partecipare e aver saldato la fattura, si riceverà qualche giorno prima del corso un'e-mail con i dati di accesso e i documenti per la formazione.

Info e iscrizioni:

Potete trovare tutte le informazioni e i moduli di iscrizione sul nostro sito web nella sezione ["Formazione"](#).