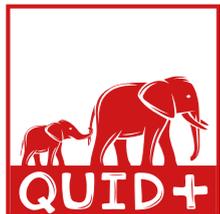




S.O.S. ANSIA

Esiti del Sondaggio QUID+ 2025





Quando l'ansia entra in famiglia: il terzo incomodo che cresce con noi

In un mondo sempre più frenetico in cui siamo sovraccarichi di impegni e appuntamenti, dove la richiesta di *performance* è altissima e la velocità di risposta attesa è immediata, l'ansia sta dilagando tra gli adulti e, di riflesso, anche nei bambini.

I piccoli non hanno più il tempo per annoiarsi, mentre noi adulti non abbiamo più la pazienza di stare ad ascoltarli o di dare loro il tempo necessario per imparare a esprimere le proprie emozioni. Tutto deve essere immediato.

Non stupiscono, quindi, i risultati di recenti ricerche a livello internazionale che testimoniano come l'ansia sia uno dei disturbi psichiatrici più diffusi tra quelli che colpiscono i bambini, già a partire dai 6-7 anni di vita. Per dare una dimensione al problema, gli studi condotti dal Dipartimento di Salute e Servizi Mentali degli Stati Uniti denunciano che il 3-4% di bambini e adolescenti sarebbe affetto da disturbi di questo tipo. La situazione in Europa e in Italia sembra essere pressoché analoga.

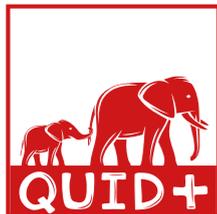
QUID+ lavora da anni alla diffusione della consapevolezza genitoriale e ha deciso di dare il proprio contributo anche in questo ambito.

È così che, nell'ottobre 2024, il team di QUID+ ha elaborato un semplice questionario sulla diffusione dell'ansia tra i bambini, chiedendo ai genitori interessati di compilarlo. In pochi mesi sono arrivati circa 500 questionari compilati dai genitori. È interessante notare che la stragrande maggioranza (99%) delle risposte arriva da un pubblico femminile, a conferma che l'ansia e la sua diffusione interessa maggiormente questo genere. A supporto di tale affermazione, citiamo le ricerche a livello internazionale del *Journal of Affective Disorders*, che hanno rilevato come il rischio per le donne possa essere superiore del 60-70% rispetto agli uomini.

L'indagine condotta da QUID+ ha prodotto alcune statistiche che danno una fotografia interessante del punto di vista dei genitori. Alcuni dei nostri esperti sono stati interpellati per dare un proprio commento e alcune indicazioni chiave al fine di supportare i genitori nella crescita sicura e sana dei bambini. Qui di seguito trovate il risultato di questo lavoro.

Vi ricordiamo che il questionario è tutt'ora aperto, chi desiderasse dare ancora il proprio contributo può collegarsi a questo [link](#).

Buona lettura!
Barbara Franco



Gli esperti che hanno collaborato



BARBARA FRANCO – mamma e autrice di QUID+

Ha ideato QUID+ per regalare a tutti i genitori un viaggio unico accanto al proprio bambino, per aiutarlo a sviluppare le infinite potenzialità che già possiede alimentando la sua curiosità e passione verso il mondo.



CHIARA BOSIA – Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale.

È il punto di riferimento per QUID+ per quanto riguarda l'importanza della figura del genitore come allenatore emotivo.



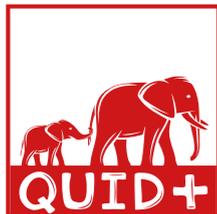
ALESSIA GIANA – Psicologa Psicoterapeuta Sistemico Relazionale.

È l'esperta di QUID+ per quanto riguarda la psicologia della famiglia e delle dinamiche relazionali al suo interno.



SABRINA VERZELLETTI – Psicologa clinica e di area neuropsicologica.

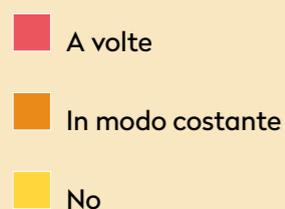
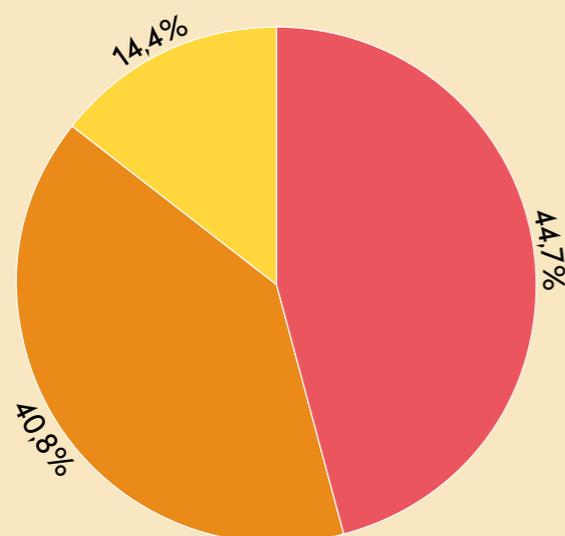
È l'esperta QUID+ per quanto riguarda la psicologia e la neuropsicologia dell'età evolutiva attenta agli scambi tra genitori e bambini e all'infinito potenziale di crescita e benessere per entrambi.



Alessia Giana

Psicologa psicoterapeuta
sistemico relazionale

Ti ritieni una persona ansiosa?



Siamo genitori ansiosi

I risultati dell'indagine ci suggeriscono che una parte consistente dei genitori percepisce l'ansia come una componente della propria esperienza quotidiana. La maggioranza degli intervistati (oltre l'80%) riconosce in sé un certo grado di ansia, che può essere occasionale o persistente. A tal proposito è importante sottolineare che l'ansia, quando moderata o situazionale, può essere una risposta naturale agli stress della vita quotidiana, ma quando diventa costante o eccessiva, può interferire con il benessere e le dinamiche familiari.

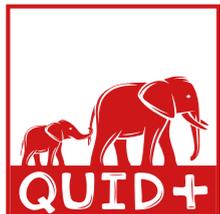
Generalmente, tra le principali motivazioni di ansia da parte dei genitori troviamo:

- + **preoccupazioni legate alla salute dei propri figli:** temono che possano affrontare difficoltà o malattie che potrebbero comprometterne la crescita;
- + **incertezze riguardo al futuro dei propri figli,** specialmente in relazione alla scuola, alla carriera e al loro inserimento nella società. I genitori si sentono spesso sotto pressione nel voler offrire loro opportunità migliori e proteggerli da eventuali insuccessi;
- + **difficoltà a conciliare vita lavorativa e familiare,** cercando di essere presenti per i figli senza sacrificare la carriera o le passioni;
- + **ansia sociale e comparazione con gli altri,** soprattutto in un contesto dove si percepisce di dover essere "genitori perfetti" o fare sempre la cosa giusta. Il timore di "non essere" è un'esperienza condivisa da molti genitori.

Implicazioni dell'ansia nelle relazioni familiari

L'ansia non solo ha un impatto diretto sul benessere individuale, ma influenza anche la relazione tra i coniugi e con i figli. Quando i genitori sono ansiosi, possono inconsapevolmente trasmettere ai figli questa emozione, influenzando il loro comportamento e la loro percezione del mondo.

I bambini, infatti, sono molto sensibili alle emozioni degli adulti che li circondano; quindi, un genitore ansioso abitualmente crea un ambiente in cui il figlio si sente insicuro o preoccupato. Inoltre, l'ansia eccessiva può portare i genitori a proteggere troppo i figli oppure a voler controllare ogni aspetto della loro vita, limitando così la loro capacità di diventare autonomi e di affrontare le sfide in modo sano.



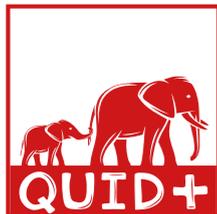
Oppure al contrario, se il genitore non gestisce bene la propria ansia, può risultare meno presente o meno capace di rassicurare il bambino. Questo può influire negativamente sull'autostima del piccolo, che potrebbe iniziare a percepire sé stesso come incapace di affrontare le proprie paure o difficoltà.

Risulta quindi fondamentale che ciascuno riconosca la propria ansia, comprendendo che non si tratta di una debolezza, ma di un'emozione che può essere gestita con consapevolezza e strumenti adeguati. L'importante è che non diventi un ostacolo alla crescita sana dei figli e al benessere familiare. Sostenere i propri figli nel riconoscere e affrontare le emozioni, inclusa l'ansia, li aiuterà a sviluppare resilienza e competenze emotive importanti per il loro futuro.

Infine, è importante ricordare che l'ansia è una parte della vita, ma anche qualcosa che può essere gestito con il giusto supporto. La capacità di affrontarla in modo sano è un modello per i figli e per tutta la famiglia.

Lectture consigliate:

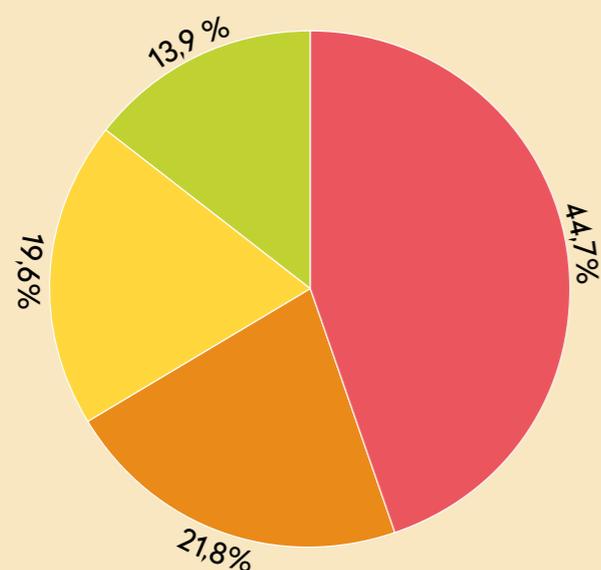




Sabrina Verzelletti

Psicologa clinica
e di area neuropsicologica

Come ti senti quando tuo figlio è ansioso?



- Stressato/a ma riesco a mantenere il controllo
- Ansioso/a e incerto/a su come agire
- Frustrato/a e reagisco con preoccupazione
- Tranquillo/a e sicuro/a nella gestione

Essere genitori di un bambino ansioso

Per un genitore, dover far fronte all'ansia del proprio figlio non è un compito semplice. Inizialmente di solito si tende a sottovalutare il problema, cercando, in qualche modo, di spronare il bambino a sconfiggere alcune delle brutte sensazioni che sente, ad esempio, appena sveglia o poco prima di chiudere gli occhi la sera. Inoltre, l'ansia nel bambino spesso è un problema poco visibile dall'esterno, confuso con le varie paure legate all'età. Ma quando la manifestazione diventa palese, il genitore si trova a dover gestire situazioni, che spesso sono emotivamente difficili anche per lui.

A supporto di ciò, il sondaggio rivela che la maggior parte dei genitori si trova a convivere con un certo livello di stress o incertezza quando il figlio manifesta ansia. Alcuni riescono comunque a mantenere il controllo, mentre altri faticano maggiormente a gestire l'emotività del momento, con il rischio che tale difficoltà si traduca in preoccupazione o frustrazione.

Il ruolo che il genitore gioca nella gestione dell'ansia del figlio è cruciale. Le modalità con cui reagisce all'ansia del bambino possono facilitare o peggiorare la situazione.

Ecco 4 consigli da tenere bene a mente per crescere bambini più sereni.

1. Gestire le proprie reazioni emotive

Quando il genitore è in grado di mantenere la calma e di affrontare la situazione con serenità, trasmette al bambino un senso di sicurezza. La tranquillità del genitore è un modello per il bambino, che apprende a regolare le proprie emozioni.

2. Ascoltare attivamente e sostenere il bambino ansioso

Un genitore che ascolta attivamente il bambino, validando le sue emozioni senza giudicare, aiuta il bambino a sentirsi compreso e accettato. Questo tipo di supporto riduce l'ansia e aumenta la fiducia del bambino nelle proprie capacità.

3. Evitare di essere iperprotettivi

Alcuni genitori, se troppo protettivi, cercano di eliminare ogni situazione che possa generare ansia nel bambino. Questo comportamento, sebbene motivato dall'amore e dalla preoccupazione, non permette al bambino di sviluppare le risorse necessarie per affrontare le difficoltà in modo autonomo. È importante trovare un equilibrio tra protezione e autonomia.

4. Fare attenzione al modellamento

Se un genitore reagisce agli eventi con ansia, stress, frustrazione o confusione, il bambino potrebbe imitare tali reazioni e attuare le medesime strategie per affrontare le situazioni, come l'evitamento. Questo può amplificare l'ansia del bambino, che percepisce l'incertezza e la difficoltà di gestire le proprie emozioni.

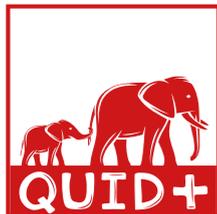
La capacità di mantenere la calma, di ascoltare e di adottare un approccio equilibrato nella gestione dell'ansia è uno strumento potente per aiutare il bambino a sviluppare risorse interne e a vivere in modo sereno anche nelle situazioni di difficoltà.

Infine, uno spunto di riflessione su questi temi: è utile considerare l'importanza di un dialogo aperto, di una gestione consapevole delle emozioni e, quando necessario, di un supporto psicoterapeutico per affrontare l'ansia in modo sano ed efficace.



Lectture consigliate:

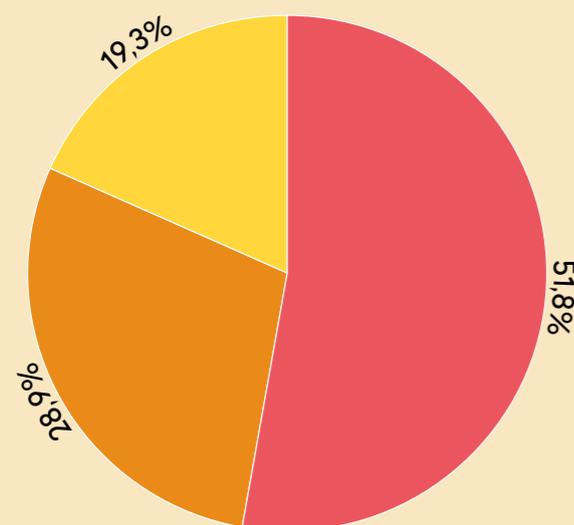




Alessia Giana

Psicologa psicoterapeuta
sistemico relazionale

Quanto spesso ti senti supportato dal tuo partner nella gestione delle dinamiche di ansia di tuo figlio?



- A volte, ma non sempre
- Mi sento sempre supportato/a
- Non mi sento mai supportato/a

Il peso dell'ansia in famiglia: quando il supporto (non) c'è

L'ansia nei bambini è una condizione emotiva che può influire profondamente sul loro benessere e sul loro sviluppo. La gestione di tale condizione richiede un intervento tempestivo e una rete di supporto solida, che includa il **coinvolgimento attivo di entrambi i genitori**. Il sondaggio indica una variabilità nelle dinamiche di supporto coniugale, oltre il 50% dei genitori riferisce di non sentirsi completamente supportata dal partner e un restante 19% dichiara di non avere nessun aiuto dal partner. Queste risposte evidenziano una possibile difficoltà nell'organizzazione di un supporto emotivo reciproco stabile e continuo. La gestione dell'ansia del figlio può infatti essere emotivamente estenuante, e un supporto insufficiente da parte del partner può aumentare il carico psicologico di uno dei genitori, con effetti negativi sulla dinamica familiare e sul benessere complessivo del bambino.

L'importanza di un supporto coniugale equilibrato

Un aspetto cruciale nella gestione di un disturbo d'ansia infantile è dunque il coinvolgimento attivo di entrambi i genitori. La presenza di tutti e due nelle fasi più delicate permette di:

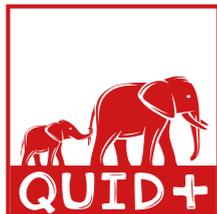
- 1. bilanciare le emozioni:** un genitore può trovarsi sopraffatto dalla gestione dell'ansia del figlio e l'altro partner può offrire una visione più equilibrata, contribuendo a calmare la sua ansia;
- 2. creare un'alleanza educativa:** una gestione coerente e condivisa delle emozioni aiuta il bambino a percepire un ambiente stabile, dove le emozioni vengono comprese e trattate in modo congruente da entrambe le figure genitoriali;
- 3. dividere il carico emotivo:** affrontare l'ansia di un figlio è una sfida molto provante per i genitori e il supporto reciproco aiuta a prevenire il burnout emotivo, migliorando così la qualità delle decisioni educative.

Come coinvolgere il partner nella gestione emotiva?

Per favorire un coinvolgimento maggiore del partner e di conseguenza una gestione condivisa dell'ansia del figlio, è fondamentale che i genitori sviluppino alcune strategie pratiche che favoriscano la collaborazione e la comunicazione.

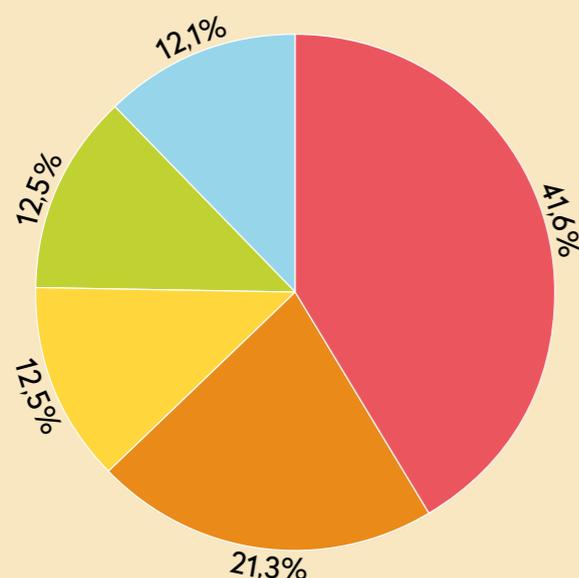


- 1. Comunicazione aperta e sincera:** parlare apertamente delle proprie emozioni e difficoltà nella gestione dell'ansia del figlio può promuovere una comprensione reciproca. È fondamentale che i genitori si sentano liberi di esprimere i propri vissuti senza giudizio, creando uno spazio sicuro per il confronto. È consigliabile stabilire momenti regolari per parlare della situazione emotiva del bambino e della gestione dell'ansia, in modo da non accumulare frustrazione o incomprensioni.
- 2. Divisione dei compiti nella gestione dell'ansia:** assegnare ruoli specifici può evitare che uno dei genitori si senta sopraffatto. Ad esempio, uno dei genitori può concentrarsi sull'implementazione di strategie di coping (ovvero modi per affrontare il disagio) quotidiane, mentre l'altro può focalizzarsi su aspetti più emotivi o pratici legati alla scuola o alle attività sociali. Coinvolgere il partner nelle strategie di gestione quotidiana dell'ansia, come l'insegnamento di tecniche di rilassamento o di respirazione, permette di sentire che entrambi stanno contribuendo al benessere del bambino.
- 3. Lavorare insieme per creare regole e routine familiari stabili:** le routine quotidiane sono fondamentali per i bambini ansiosi. Pianificare insieme una serie di attività che favoriscano la calma, come la lettura prima di dormire o il gioco in famiglia, può aiutare entrambi i genitori a sentirsi maggiormente coinvolti nella gestione emotiva. Un altro elemento importante è la consistenza nella gestione delle regole e dei limiti, per evitare conflitti tra i genitori e dare al bambino un messaggio chiaro e coerente.
- 4. Supporto esterno per il genitore:** se il carico emotivo è troppo elevato per uno dei genitori, è utile coinvolgere un terapeuta familiare che possa aiutare a mediare e sviluppare strategie di collaborazione tra i genitori. In alternativa, anche la partecipazione a gruppi di supporto per genitori può essere un'opportunità per confrontarsi con altre persone che vivono situazioni simili.
- 5. Empatia reciproca:** è fondamentale che entrambi i genitori sviluppino empatia l'uno verso l'altro, riconoscendo che ciascuno porta con sé diverse sensibilità e modalità di gestione dello stress. Il sostegno emotivo reciproco e il riconoscimento dei propri limiti sono passi importanti per costruire una rete di supporto solida.



Chiara Bosia
Psicologa e Psicoterapeuta
Cognitivo Comportamentale

Quali sono, secondo te, le principali cause dell'ansia di tuo figlio?



- Pausa di fallire o del giudizio
- Novità e cambiamenti nella routine
- Sovraccarico di stimoli
- Problemi scolastici o sociali
- Separazione dai genitori

Bambini sotto pressione: crescere tra paure e aspettative

L'ansia nei bambini può essere innescata da una combinazione di fattori interni ed esterni di tipo ambientale, relazionale e personale. Esplorare le possibili cause aiuta non solo a comprendere meglio il vissuto del bambino, ma anche a identificare strategie per alleviarne il disagio fornendo un aiuto mirato e rafforzando la sua resilienza emotiva. Per affrontare al meglio l'ansia è importante creare un ambiente sicuro, stabile e di supporto, aiutando il bambino a sviluppare strategie per gestire le sue emozioni.

È importante ricordare che nessuna situazione di per sé è fonte di ansia: tutto dipende da come viene vissuta e raccontata nella mente del bambino, ovvero dai pensieri che accompagnano l'evento. Tuttavia, alcune situazioni secondo i genitori possono risultare più stressanti di altre:

PAURA DI FALLIRE E PAURA DEL GIUDIZIO (41,6%)

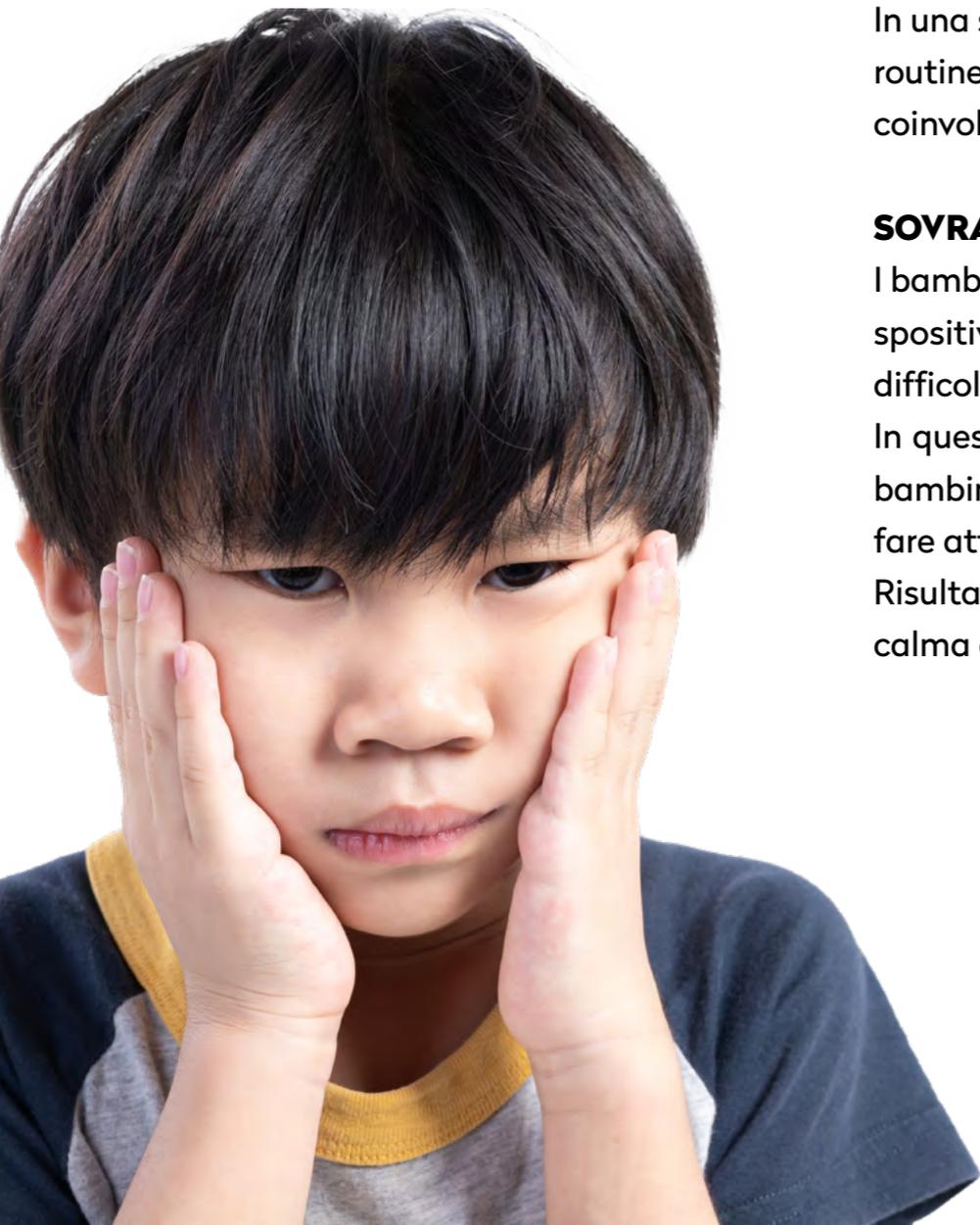
Molti bambini sviluppano un'eccessiva preoccupazione per il risultato delle loro azioni, temendo di non essere all'altezza delle aspettative degli adulti o dei coetanei. La tendenza al perfezionismo aumenta la frustrazione per eventuali insuccessi e genera l'evitamento di situazioni in cui si teme il fallimento.

In questo caso è utile che il genitore sottolinei l'importanza del processo rispetto al risultato, elogiando l'impegno piuttosto che il successo ed evitando sempre confronti con altri bambini (nel bene e nel male), che possono alimentare il senso di competizione.

Il bambino deve vivere in un ambiente in cui si senta libero di sperimentare e commettere errori senza paura di giudizi negativi. Inoltre, il genitore stesso funge sempre da modello e deve essere il primo a esaminare i propri standard severi e la propria reazione di fronte a errori e fallimenti.

NOVITÀ E CAMBIAMENTI NELLA ROUTINE (21,3%)

I bambini si sentono sicuri quando la loro routine è stabile e prevedibile. Le novità, anche se positive, possono diventare fonte di ansia, con conseguente resistenza ai cambiamenti, difficoltà ad adattarsi e possibili comportamenti regressivi dei più piccoli.



Prima di qualsiasi cambiamento è importante preparare il più possibile il bambino, spiegandogli in modo semplice e rassicurante cosa significa tale cambiamento. Se possibile, è sempre meglio mantenere invariati alcuni aspetti della routine, anche durante le transizioni.

TENSIONI FAMILIARI E SEPARAZIONE DAI GENITORI (12,1%)

Le dinamiche familiari influenzano profondamente il benessere emotivo dei bambini. La separazione dei genitori, ad esempio, può essere vissuta come un evento destabilizzante, che rompe la percezione di sicurezza e prevedibilità provocando ansia legata alla paura di perdere il contatto con uno dei genitori e, molto spesso, accrescendo il senso di responsabilità del bambino nel tentativo di "tenere unita" la famiglia.

In una situazione difficile ma purtroppo comune come questa, è fondamentale mantenere il più possibile una routine stabile e garantire una comunicazione chiara e rassicurante sulla situazione familiare, evitando di coinvolgere il bambino nei conflitti e creando momenti di qualità con ciascun genitore.

SOVRACCARICO DI STIMOLI (21,3%)

I bambini di oggi sono spesso esposti a una grande quantità di stimoli, tra attività extrascolastiche, uso di dispositivi elettronici e ambienti sempre più dinamici. Questo può sopraffarli e generare ansia con conseguente difficoltà a concentrarsi o a rilassarsi e l'incremento di stati di agitazione e irrequietezza.

In questo caso è utile intervenire riducendo il numero di attività extrascolastiche, privilegiando quelle che il bambino ama davvero, e introducendo routine rilassanti, come leggere insieme un libro prima di dormire o fare attività creative.

Risulta inoltre fondamentale stabilire limiti chiari per l'uso di dispositivi elettronici, promuovendo momenti di calma e gioco non strutturato.

PROBLEMI SCOLASTICI E PROBLEMI SOCIALI E RELAZIONALI (12,5%)

L'ambiente scolastico può essere una fonte di ansia, legata a difficoltà di apprendimento o conflitti con i compagni. Per intervenire è importante che ci sia una buona comunicazione e collaborazione con gli insegnanti per monitorare il benessere del bambino e identificare eventuali difficoltà.

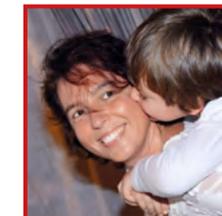
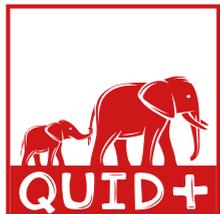
Durante i compiti a casa, il genitore può offrire supporto emotivo, evitando di esercitare pressione e incoraggiando il bambino a condividere i propri sentimenti e a chiedere aiuto quando ne ha bisogno.

Anche la costruzione di relazioni con i coetanei può essere fonte di ansia, soprattutto in caso di difficoltà a inserirsi nei gruppi, bassa autostima e insicurezza nelle interazioni per la preoccupazione costante del giudizio degli altri.

Per aiutare il bambino in questi casi occorre favorire occasioni di socializzazione in contesti protetti, come piccoli gruppi o attività supervisionate. Parallelamente, è opportuno insegnare al bambino strategie per affrontare le varie situazioni sociali e rinforzare la sua autostima, incoraggiando relazioni positive.

Letture consigliate:





Barbara Franco

Mamma e autrice di QUID+

L'ora di empatia: educare all'intelligenza emotiva

Le ricerche scientifiche di larga scala, come quelle del National Institute of Mental Health negli Stati Uniti, stimano che circa il 15% degli adulti oltre i 30 anni manifesti sintomi clinicamente rilevanti di ansia nel corso di un anno. Anche le statistiche europee confermano sostanzialmente questi dati.

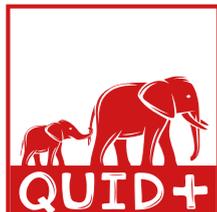
Dalle risposte emerse nel sondaggio QUID+, l'ansia sembra molto più diffusa, nello specifico, più del 40% dichiara di essere ansioso mentre circa il 45% sostiene di avere ogni tanto degli attacchi d'ansia. Questi dati sono spiegabili dal fatto che sicuramente le persone che hanno deciso di rispondere al questionario in qualche modo sono più "sensibili" all'ansia.

Per fortuna gli episodi di ansia che i genitori rilevano nei figli sono, per quasi la metà dei casi, rari o del tutto assenti, mentre nel 32% delle famiglie gli episodi sono frequenti ma gestibili. Questi dati sono proporzionali rispetto ai dati a livello internazionale.

Vorrei sottolineare però che più del 15% dichiara di assistere a manifestazioni nei propri figli di episodi frequenti e di difficile gestione, un dato significativo che evidenzia innanzitutto la fragilità stessa del genitore e/o la sua mancanza di competenza emotiva.

Questi ultimi due dati sono confermati dalle risposte pervenute ad altre domande: per esempio il 22% dichiara di sentirsi esso stesso ansioso di fronte alla dimostrazione di ansia del proprio figlio oppure frustrato e preoccupato in un ulteriore 19% dei casi, a dimostrazione di come l'ansia sia spesso "contagiosa". A questo proposito una ricerca condotta da studiosi del Max Planck Institute di Lipsia e dell'Università di Dresda (riportata dalla rivista "Focus") ha dimostrato che i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, aumentano sensibilmente in un gruppo di persone messe a contatto con altre sottoposte a situazioni di tensione psicologica. Non solo, ma tra le persone con un rapporto intimo (coniugi o genitore e figli) la percentuale dei casi in cui vi è un innalzamento dell'ormone sale al 40%.





Tornando al nostro sondaggio, gli stessi genitori, alla domanda “Che cosa potrebbe aiutarti a migliorare nella gestione dell'ansia di tuo figlio?” rispondono che avrebbero bisogno di una maggiore formazione sulla gestione delle emozioni (circa il 50%) un dato che evidenzia un'ottima consapevolezza dei propri punti deboli, rafforzato da un ulteriore 57% di genitori che denuncia di non conoscere tecniche per aiutare i bambini a gestire l'ansia.

Quello della gestione delle emozioni (tra cui l'ansia) e degli strumenti per saperle affrontare è quindi uno dei bisogni maggiormente sentiti dai genitori. Si tratta, nel concreto, di mettere in atto una vera e propria alfabetizzazione emotiva come fondamento per migliorare il benessere in famiglia, a scuola e nella società.

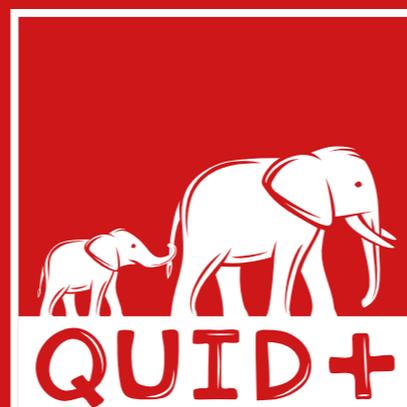
La missione di QUID+ va proprio in questa direzione, ovvero aiutare genitori, insegnanti e caregiver a diventare “allenatori emotivi”, per usare la definizione di John Gottman, in modo da insegnare ai bambini competenze, strategie e tecniche per gestire al meglio le proprie emozioni.

Ma questo non basta, sarebbe auspicabile adottare, proprio nell'ambito dell'istituzione scolastica, a fianco delle materie curricolari tra cui quelle dedicate all'allenamento dell'intelligenza linguistica e di quella logico-matematica, anche quelle dedicate all'allenamento dell'intelligenza emotiva.

In questa direzione sono stati fatti dei passi avanti molto significativi da parte di alcuni Paesi del Nord Europa come la Svezia e la Danimarca dove è stata inserita l'ora di empatia, in cui bambini e insegnanti lavorano insieme per migliorare la propria consapevolezza emotiva. Nelle scuole svedesi si chiama “Klassen tid” e si tratta nello specifico di un'ora, durante l'orario scolastico, nella quale i piccoli possono condividere i propri stati emotivi e ascoltare quelli degli altri senza essere giudicati.

In Italia è stata avviata una sperimentazione su base volontaria, della durata di 3 anni, per gli alunni tra i 6 e i 16 anni, istituita con la legge 2782/2022. Si tratta di un progetto mirato a mettere a punto metodologie atte a sviluppare l'intelligenza emotiva. Anche se è un primo passo importante, non dona ancora piena dignità a queste tematiche.

Investire nell'alfabetizzazione emotiva, sia in famiglia che nelle scuole, oggi, con i veloci cambiamenti sociali in atto, rappresenta un passo imprescindibile per migliorare il benessere e la resilienza delle future generazioni. La sfida è grande, ma con interventi mirati possiamo creare ambienti di crescita che favoriscano relazioni sane e consapevoli, fondamentali per una vita felice.



www.quid-plus.com

Seguici per scoprire
il mondo QUID+

