



Genitori in gioco!

Workshop per sostenere e promuovere
le risorse dei genitori.

Preparato per: Associazione Alchemilla

Preparato da: dott.ssa Francesca Pontoglio

16 luglio 2018

PROPOSTA PROGETTO

Si propone la realizzazione di tre workshop su seguenti temi:

- Ascolto attivo
- Come dare Regole, gestire conflitti e capricci
- Le emozioni dei genitori

OBIETTIVI

Il corso si prefigge come obiettivo generale quello di migliorare il rapporto genitori figli e in complesso le loro competenze relazionali. In particolare:

- * Imparare a leggere il comportamento.
- * Ampliare la consapevolezza emotiva del genitore
- * Apprendere l'ascolto empatico.
- * Utilizzare in modo efficace il confronto e l'assertività.
- * Imparare ad usare un metodo democratico di "Problem Solving".
- * Imparare a promuovere la consapevolezza dei valori

METODOLOGIA

I workshop sono laboratori teorico esperienziali che prevedono una forma di apprendimento attiva e impegna i partecipanti nella diretta esperienza dei concetti e delle abilità insegnate.

Offre molti contenuti stimolanti e facilita la condivisione di esperienze e l'espressione di idee, dubbi e problemi.

Il processo di apprendimento seguirà un metodo che si sviluppa in quattro momenti essenziali:

1. **Strutturare** le varie attività: si tratta di una breve presentazione dei contenuti e degli obiettivi di ogni modulo, con l'uso di sussidi audiovisivi.
-

2. **Interessare** i partecipanti con l'uso di role play, di ricordo guidato di importanti esperienze, di riflessioni scritte, di esercizi, di casi esemplari, di laboratori esperienziali effettuati in coppie, triadi, piccoli gruppi.

3. **Discutere** quanto appreso condividendo in piccoli e grandi gruppi le intuizioni e le nuove tecniche apprese.

4. **Applicare** quanto imparato e sperimentato nella famiglia, ma anche nei rapporti personali e di lavoro, facendo esercizi e cominciando a pianificare l'uso costante delle abilità apprese.

WORKSHOP “ASCOLTO ATTIVO”

I bambini e ragazzi possono essere aiutati efficacemente ad affrontare i propri problemi dando loro un ascolto efficace. Per i bambini è molto importante sentire che gli adulti li ascoltano con attenzione. Non c'è niente che li aiuti di più a costruire delle solide basi di autostima, quanto sapere che i genitori sono in grado di capire quello che pensano e provano dentro di loro.

L'ascolto attivo è un ascolto empatico, che consiste nel dare un feedback fedele, a colui che sta parlando, tale da riflettere il significato delle sue stesse parole, sia al livello dei contenuti concettuali che delle emozioni. E'efficace perché risponde sia alle emozioni sottostanti sia al contenuto.

Quali vantaggi offre:

- aiuta i figli a prendere coscienza dei propri sentimenti costituisce la base per una buona educazione emotiva;
 - aiuta i figli ad avere meno paura delle emozioni negative;
 - promuove l'intimità tra genitori e figli;
 - facilita nel figlio il processo autonomo di soluzione dei problemi;
 - rende il figlio più ricettivo rispetto alle idee e alle opinioni dei genitori
-

-
- dà al figlio la possibilità di ascoltare (e quindi riconoscere e accettare) i propri pensieri e le proprie idee.
 - promuove l'autostima e la fiducia in sé stessi;
 - facilita i genitori nella comprensione dei figli e dei loro vissuti interni;
 - promuove autonomia, consapevolezza responsabilità in bambini e ragazzi.

E' uno strumento molto efficace per creare un clima in cui i figli si sentono liberi di confidarsi con i genitori, di discutere e porre loro domande.

Durante il workshop si apprenderà la dinamica dell'ascolto attivo, dopo un breve introduzione teorica si svolgeranno esercitazioni pratiche:, piccoli laboratori di ascolto, esercizi per ampliare la propria consapevolezza emotiva e capacità empatica, condivisioni e confronti.

Durata workshop 3 ore e mezza dalle 9 alle 12,30 con un break a metà mattina.

WORKSHOP “COME DARE REGOLE, GESTIRE CONFLITTI E CAPRICCI”

Durante l'età evolutiva i limiti posti dagli adulti sono essenziali al bambino per capire dove può spingersi e per sentirsi protetto mentre si sperimenta; essi sono funzionali alla salute psicologica e a sane relazioni interpersonali. I no e le regole sono il necessario corollario del dire sì e del riconoscimento dei bisogni di bambini e ragazzi.

Come genitori si ha un ruolo fondamentale nell'aiutare i nostri bambini a riconoscere e soddisfare i propri bisogni, nel rispetto dei limiti propri e dell'altro. E' dunque importante essere consapevoli della modalità relazionale che si vuole incarnare in tema di regole, altrimenti si manderanno messaggi ambigui e non coerenti.

In questo workshop, verrà quindi trattato in modo teorico e pratico il tema delle regole, proponendo un modello di genitore autorevole, capace sia di definire limiti sani e coerenti per i propri figli sia al tempo stesso di non calpestare i reciproci bisogni. Un genitore capace di promuovere lo sviluppo di una personalità libera, autonoma e responsabile.

Durata workshop 3 ore e mezza dalle 9 alle 12,30 con un break a metà mattina.

WORKSHOP “L’EMOZIONE DI ESSERE GENITORE”

Essere genitori è un’esperienza bellissima ma al tempo stessa impegnativa. I genitori si sentono a volte carichi di responsabilità ed aspettative rispetto al proprio ruolo, a volte l’impegno a “dover esser bravi genitori” schiaccia l’autenticità del proprio sentire, impedendo di vivere in modo sereno ed autentico.

Come persone e genitori a volte si sperimentano emozioni difficili da accettare come rabbia, senso di colpa, stanchezza, invidia ect. Tali emozioni possono farci sentire inadeguati. In realtà tutte le emozioni hanno valore dentro noi, e possono essere e diventare importanti risorse per la vita e per la nostra famiglia. E' importante essere consapevoli delle proprie emozioni perchè, se non lo siamo, rischiamo di essere incongruenti e di agirle in modo disfunzionale nella relazione con i nostri figli e nella nostra vita.

L’obiettivo del workshop è dare voce a tutte le emozioni dei genitori legittimandole e dando loro il giusto valore e significato. Attraverso stimoli, confronti ed attività si darà la possibilità di aumentare la propria consapevolezza emotiva ed attivarsi per imparare ad essere genitori più fiduciosi in se stessi e nel proprio valore.”

Durata workshop 3 ore e mezza dalle 9 alle 12,30 con un break a metà mattina.

I workshop partiranno con un numero minimo di 10 partecipanti.

Costo: 40 euro a incontro + tessera Alchemilla
