



Comune di Ravenna



PSICOLOGIA URBANA
E CREATIVA



PSICOLOGIA URBANA
E CREATIVA

IO MI SENTO

CORSO PER GENITORI DELLA SCUOLA MEDIA

Metodi educativi
che tengono conto
di emozioni e sentimenti
per il contenimento
gentile e per favorire
buoni rapporti
tra genitori
e figli.

IO MI SENTO

a cura di Psicologia Urbana e Creativa e Comune di Ravenna Assessorato all'Istruzione e alla Formazione.

CORSO per GENITORI Scuola Media Comprensivo Valgimigli (RA) Settembre 2022

1° incontro > giovedì 8 settembre / ore 20-22

- Accoglienza: presentazioni, aspettative, «**Io mi sento**»
- Condivisione delle basi dell'**Educazione alla Pace e alla Non Violenza**.
- **Che cosa significa essere genitori di figli adolescenti**. I ragazzi imparano per **amore** ed hanno bisogno di **contenimento e limiti concordati per la formazione di una personalità autonoma e unica**.
- Illustrazione delle basi del **metodo «Dalla rabbia alla gentilezza»**
- Aspetti cognitivi e sentimenti: riconoscimento e **gestione delle emozioni**
- Episodi in cui ragazzi e genitori si arrabbiano: differenza fra **Sentito, Pensato e Agito**

2° incontro > martedì 13 settembre / ore 20-22

- Le differenze di carattere: **mi piace/non mi piace** (autoconsapevolezza dei propri gusti e qualità individuali).
- **Bullismo e Cyberbullismo**, l'hate speech l'insulto che fa tacere: identità e **autostima nell'adolescenza**.
- Ampliare il vocabolario emozionale.
- Introduzione alle tecniche di **comunicazione positiva, assertiva, empatica**.

3° incontro > giovedì 15 settembre / ore 20-22

- **Le regole**: coesione, rispetto e piacere a casa e a scuola.
- **Gestione della rabbia** (eredità e ingorgo emotivo).
- L'applicazione delle **4 fasi della comunicazione empatica**.
- **Esempi della gestione dei «episodi problema»**.

4° incontro > martedì 20 settembre / ore 20-22

- **Intelligenza emotiva**: come promuoverla in se stessi e negli altri.
- Relazioni sane e costruttive. Stili educativi ed empatia.
- **Esercizi sulla comunicazione empatica**.

5° incontro > giovedì 22 settembre / ore 20-22

- **Analisi di situazioni fra genitori e figli**.
- Utilizzo delle tecniche.
- **Applicazione degli strumenti appresi**.
- Riflessioni e feedback.

OBIETTIVI

- Sviluppare strumenti/tecniche/buone prassi per il contenimento «gentile» delle emozioni nelle relazioni con figli adolescenti;
- Riconoscere la differenza fra essere genitori di bambini dall'essere genitori di adolescenti.
- Riconoscere l'importanza di essere aiutanti nella costruzione dell'identità autonoma dei figli.
- Facilitare la creazione di atmosfere familiari costruttive per le buone relazioni di fiducia e per l'apprendimento.
- Favorire l'ascolto delle emozioni e dei sentimenti per imparare la gestione della rabbia e dei conflitti.
- Offrire strumenti, tecniche e strategie che consentano di impadronirsi delle basi della comunicazione assertiva, positiva, ed empatica.
- Aumentare la consapevolezza dell'importanza della soggettività e dei fattori affettivi nelle relazioni e nell'insegnamento/apprendimento.

Formatrici:

Dott.ssa Giancarla Tisselli: Psicologa, Pedagogista e Psicoterapeuta, autrice del libro «Dalla rabbia alla gentilezza - Educazione ai sentimenti e alle emozioni» Edizioni Mimesis Milano.

Dott.ssa Maria Luisa Amoroso: Psicologa dello sviluppo e dell'educazione, Psicoterapeuta sistemico relazionale.

Per iscrizioni:

Il corso si svolge **on line** su **piattaforma Meet**.

L'iscrizione è obbligatoria.

email: scrivi@marialuisaamoroso.it

Il Corso è a numero chiuso per 28 genitori in ordine di arrivo della richiesta.



Comune di **Ravenna**



PSICOLOGIA URBANA
E CREATIVA