

Percorso finanziato con i fondi europei del progetto "Scaccia Div@ri" PNRR DM 19/2024

Presentazione

“EDUCARE LE EMOZIONI”

Percorso introduttivo di Educazione Emotiva per genitori

Percorso di orientamento con il coinvolgimento delle famiglie rivolto ai genitori degli alunni della scuola secondaria di I grado

La preadolescenza è una fase di grandi trasformazioni, in cui le emozioni e le dinamiche relazionali assumono un ruolo centrale nella crescita dei ragazzi. Questo progetto è rivolto ai genitori degli studenti della scuola superiore di primo grado e si propone di accompagnarli in un percorso educativo, fornendo strumenti pratici per comprendere e affrontare le sfide quotidiane legate alla relazione con i figli.

Come sottolinea Daniel Goleman, “l’intelligenza emotiva comincia a svilupparsi nei primi anni di vita. Tutte le esperienze che viviamo da piccoli lasciano un segno duraturo sul nostro cervello emotivo, plasmando il modo in cui reagiremo da adulti alle situazioni difficili della vita.”

L’obiettivo è offrire momenti di riflessione e confronto, aiutando i genitori a rafforzare il proprio ruolo educativo con maggiore consapevolezza e a sviluppare strategie efficaci per favorire il benessere emotivo e relazionale dei ragazzi.

Alberto Pellai ci ricorda che “non esistono genitori perfetti, ma genitori che fanno del loro meglio per essere un punto di riferimento autentico e credibile per i loro figli.”

proposto a:

Dirigente Scolastico

Dott.ssa Lisa Valentina CAO

Istituto Comprensivo "A. La Marmora"

Monserrato (CA)

Dott. Davide Curreli

Via R. Bacone, 4

09134 – CAGLIARI

P.I.: 03922050921

Dettagli del corso

Destinatari

- Genitori degli studenti della scuola secondaria di primo grado dell'Istituto Comprensivo "A. La Marmora".

Finalità generali

- Favorire la consapevolezza delle dinamiche emotive e relazionali dei figli preadolescenti e adolescenti.
- Promuovere strategie per una comunicazione efficace tra genitori e figli.
- Stimolare il confronto tra genitori per condividere esperienze e buone pratiche educative.
- Fornire strumenti pratici per affrontare situazioni complesse legate alla socializzazione e alle emozioni.

Offerta formativa

MODULO 1

Incontro 1: "Capire le emozioni: un ponte tra genitori e figli" (durata 2 ore)

Obiettivo:

Comprendere le emozioni dei figli e riconoscere il ruolo delle emozioni nella relazione genitore-figlio.

Contenuti:

- Cosa sono le emozioni e come influenzano il comportamento.
 - Emozioni primarie e secondarie.
 - Ascolto attivo come strumento per riconoscere le emozioni dei figli.
- **Laboratorio interattivo: "La mappa delle emozioni"**
I genitori lavorano in piccoli gruppi per creare una "mappa delle emozioni" insieme. Ogni gruppo riceve una situazione quotidiana (es. discussione sul tempo passato al cellulare, difficoltà scolastiche) e deve identificare le

emozioni coinvolte e come affrontarle in modo positivo. Alla fine, si discute insieme per condividere le soluzioni emerse.

MODULO 1

Incontro 2: "La socializzazione nell'era digitale" (durata 2 ore)

Obiettivo:

Analizzare le sfide della socializzazione nell'epoca dei social media e sviluppare strategie per favorire relazioni sane.

Contenuti:

- Relazioni reali e virtuali: opportunità e rischi.
 - Come aiutare i figli a costruire relazioni autentiche.
 - Ruolo dei genitori nel monitorare e guidare l'uso dei social media.
- **Laboratorio interattivo:** "Il cerchio della fiducia"
I partecipanti si dispongono in cerchio e simulano una serie di situazioni in cui devono decidere se e come "aprire" un dialogo con i figli. Ogni genitore riceve una carta con un ruolo (es. genitore permissivo, autoritario, dialogante) e deve rispondere a una sfida (es. il figlio vuole postare una foto online). Alla fine, si analizzano le risposte e si identificano le strategie migliori.

MODULO 2

Incontro 1: "Pre-adolescenza: identità in costruzione" (durata 2 ore)

Obiettivo:

Capire il processo di costruzione dell'identità nei figli e il ruolo dei genitori come guida.

Contenuti:

- Chi sono io? Il viaggio dell'identità nell'adolescenza.
 - Il ruolo della famiglia e del gruppo dei pari.
 - Come sostenere l'autostima e l'indipendenza dei figli.
- **Laboratorio interattivo:** "Lo specchio delle qualità"
Ogni genitore scrive su una carta una qualità positiva del proprio figlio e una qualità che ritiene difficile da gestire. In coppia con un altro partecipante, i genitori discutono su come trasformare anche le qualità "difficili" in punti di

forza. Il gruppo riflette su come valorizzare le caratteristiche uniche di ciascun figlio.

MODULO 2

Incontro 2: "Gestire i conflitti: dalla critica al dialogo" (durata 2 ore)

Obiettivo:

Offrire strumenti per trasformare i conflitti in opportunità di crescita e dialogo.

Contenuti:

- Perché nascono i conflitti e come affrontarli.
- Tecniche per una comunicazione non violenta.
- Costruire regole condivise in famiglia.

- **Laboratorio interattivo: "Il tavolo del dialogo"**
Simulazione guidata: i partecipanti si dividono in gruppi e ricevono un caso pratico di conflitto genitore-figlio (es. disaccordi sull'orario di rientro, discussioni sui voti). Ogni gruppo deve mettere in scena una breve rappresentazione, utilizzando tecniche di comunicazione non violenta e ascolto attivo. Segue una riflessione collettiva per condividere gli apprendimenti.

Tempi e modalità di erogazione

N. 4 incontri da 2 ore ciascuno, suddivise in tre momenti:

- 45 minuti** lancio del tema (teoria);
- 45 minuti** attività laboratoriale in micro-gruppi (pratica);
- 30 minuti** plenaria conclusiva per apprendimento (consapevolezza).

- Tipologie di incontro:
 - o Frontale; Laboratorio ludico-espressivo; Role playing; Simulate.