

GEA

GENITORI EFFICACI IN ADOLESCENZA

Il corso di formazione per genitori di figli adolescenti, ha come finalità l'apprendimento di strategie volte a migliorare la relazione con i figli e il clima familiare, attraverso la promozione della reciproca comprensione e collaborazione. L'assunzione di base è che possono essere apprese abilità genitoriali adeguate per l'educazione di figli adolescenti, e che ciascun genitore è in grado, se solo lo desidera, di migliorare il proprio stile educativo e la relazione con i propri figli.

Obiettivi

Questo percorso formativo si prefigge di aiutare i genitori a raggiungere i seguenti obiettivi:

- Conoscere le caratteristiche dell'adolescente ed i suoi principali compiti di sviluppo.
- Imparare una teoria del comportamento umano di facile applicazione alla relazione genitore-figlio adolescente.
- Comprendere il significato delle emozioni e come potranno essere utilizzate per migliorare le relazioni familiari.
- Imparare ad incoraggiare più efficacemente il figlio adolescente al fine di accompagnarlo nella costruzione della propria autostima.
- Migliorare la comunicazione tra genitore e figlio.
- Sviluppare capacità di ascolto, abilità nella risoluzione dei conflitti e nell'esplorazione di alternative valide alla soluzione di problemi.
- Comprendere ed utilizzare il metodo disciplinare chiamato "delle conseguenze logiche e naturali".
- Imparare a conoscere e a gestire i comportamenti a rischio degli adolescenti.

Destinatari

I destinatari del corso sono genitori di figli preadolescenti (11-13 anni), frequentanti la scuola media inferiore, che siano interessati a migliorare e consolidare le proprie abilità educative e genitoriali.

Modalità di svolgimento

Il corso prevede una durata di 10 incontri svolti su piattaforma online (Zoom). Il numero massimo di partecipanti per corso, per motivi didattici e per garantire la partecipazione effettiva dell'intero gruppo, è fissato a 30 genitori.

Formatori

Il corso verrà condotto da due professionisti, esperti in attività formative e con competenze di gestione gruppi.

Programma del corso

Introduzione e presentazione del corso

Presentazione delle tematiche del corso e delle modalità di svolgimento. Conoscenza reciproca dei partecipanti e dei docenti.

Comprendere i propri figli e se stessi

Esposizione di una teoria pratica per comprendere se stessi e i propri figli adolescenti, basata sull'egualitarismo e sul mutuo rispetto. Esplorazione delle modalità di gestione della transizione dall'essere genitore di un bambino all'essere genitore di un adolescente. Riconoscimento delle finalità dei comportamenti inadeguati dei propri figli e scoperta di nuove modalità di risposta a questi ultimi.

La crescita della personalità

Esposizione dei fattori che influenzano lo stile di vita dell'adolescente e del modo in cui si forma il concetto di Sé. Apprendimento delle modalità per promuovere una personalità positiva nei propri figli.

Le emozioni: una fonte di supporto o di frustrazione?

Comprensione del significato delle emozioni e di come le convinzioni influenzano le emozioni. Scoperta di come gli adolescenti possano utilizzare le emozioni negative per perseguire le mete del comportamento inadeguato e di come i genitori possono intervenire per modificare le loro emozioni, i loro comportamenti inadeguati e i loro fini negativi.

L'incoraggiamento: costruire la stima di Sé di vostro figlio

Comprensione del significato del processo di incoraggiamento e la sua importanza nella relazione con i figli adolescenti. Comprensione della differenza tra incoraggiamento e predica, acquisizione del linguaggio tipico dell'incoraggiamento e apprendimento di strategie efficaci di incoraggiamento.

La comunicazione: l'ascolto riflessivo

Individuazione delle barriere che ostacolano una comunicazione efficace. Comprensione del concetto di ascolto riflessivo ed esercitazione nell'utilizzo. Distinzione tra l'uso di domande/risposte aperte o chiuse.

La comunicazione: esprimere i propri sentimenti ed esplorare le alternative

Riconoscere l'inefficacia dei "messaggi-Tu" e apprendimento/esercitazione alla costruzione di "messaggi-lo". Familiarizzazione con i principi del problem solving efficace anche attraverso l'utilizzazione del processo di esplorazione delle alternative riguardo ai problemi degli adolescenti.

La disciplina: lo sviluppo della responsabilità

Imparare a prevenire i problemi disciplinari riconoscendo l'inefficacia di un sistema disciplinare basato della punizione. Apprendimento di metodi disciplinari alternativi e sviluppo delle abilità nell'applicarli

La disciplina: selezionare un approccio adeguato

Revisione dei diversi approcci alla disciplina e scelta dell'approccio ritenuto più utile per risolvere i problemi di disciplina.

La prevenzione dei comportamenti a rischio attraverso l'educazione

Comprensione del significato del rischio in adolescenza e dell'utilità di prevenire comportamenti a rischio inadeguati attraverso pratiche educative efficaci.