BIG - Benessere Inter Generativo
progetto selezionato da Con i Bambini
nell'ambito del Fondo per il contrasto della
povertà educativa minorile

"GENITORI IN ASCOLTO"
Percorso di supporto alla genitorialità

"Genitori in ascolto" è un percorso pensato per supportare i genitori nella delicata fase dell'adolescenza dei figli. Offre strumenti concreti per comprendere i cambiamenti emotivi, cognitivi e relazionali tipici di questo periodo, riconoscere comportamenti a rischio, promuovere il benessere psicologico e rafforzare la relazione genitore-figlio. La metodologia è esperienziale e blended, integrando momenti in presenza, attività online sincrone e formazione a distanza (FAD) e si rivolge principalmente ai **genitori degli studenti delle scuole coinvolte dal progetto**.

Gli **obiettivi** del percorso sono quelli di informare sui principali stadi dello sviluppo adolescenziale, sensibilizzare sui comportamenti a rischio e sulle problematiche più frequenti, fornire competenze pratiche attraverso cicli di parent training, role-play e simulazioni.

Il percorso è articolato in **10 moduli di 10 ore ciascuno**, a **partecipazione gratuita e modulabile**. Ogni modulo è suddiviso in 5 ore in presenza, 1,5 ore online sincrone e 3,5 ore in FAD. Gli incontri in presenza si svolgeranno presso le scuole partecipanti e/o la sede di SIPEA (Piazza Bologna 10, Roma), mentre la parte online sarà erogata tramite piattaforme come Zoom o Meet.

I moduli affrontano **temi** chiave quali:

- Cambiamenti emotivi, cognitivi e relazionali nell'adolescenza
- Promozione del benessere psicologico e dell'autostima
- Comunicazione efficace e ascolto attivo
- Riconoscimento precoce dei segnali di disagio
- Bullismo e cyberbullismo
- Supporto alla crescita e allo sviluppo dell'identità
- Gestione delle emozioni e regolazione comportamentale
- Salute mentale e modalità di richiesta di aiuto
- Gestione dei conflitti e rafforzamento del legame genitore-figlio

Il percorso di supporto è **a cura di**:

SIPEA Aps – *Società Italiana di Psicologia, Educazione e Artiterapie*, è una Associazione di promozione sociale che offre formazione post-universitaria per professionisti dei settori sanitario, sociale, riabilitativo ed educativo. Realizza progetti nazionali per la prevenzione di bullismo, dispersione scolastica e povertà educativa, e forma insegnanti con approcci esperienziali e artistici. È accreditata dall'Ufficio Scolastico Regionale Lazio e iscritta all'Anagrafe Nazionale delle Ricerche del MIUR.
Contatti: Maria Angela Spadafora - **sipea.segreteria@gmail.com**

BIG - Benessere Inter Generativo
Il progetto è stato selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minori-le. Il Fondo nasce da un'intesa tra le Fondazioni di origine bancaria rappresentate da Acri, il Forum Nazionale del Ter-zo Settore e il Governo. Sostiene interventi finalizzati a ri-muovere gli ostacoli di natura economica, sociale e culturale che impediscono la piena fruizione dei processi educativi da parte dei minori. Per attuare i programmi del Fondo, a giugno 2016 è nata l'impresa sociale Con i Bambini, organiz-zazione senza scopo di lucro interamente partecipata dalla Fondazione CON IL SUD. www.conibambini.org

CONTENUTI DEI MODULI

Modulo 1 – L'adolescenza oggi: identità, cambiamento e sfide

Questo modulo introduce i partecipanti alle caratteristiche dell'adolescenza come fase di sviluppo, esplorando i processi di costruzione dell'identità e di cambiamento psicologico tipici di questo periodo.
Verrà approfondito il ruolo della famiglia nel processo di individuazione e verranno analizzate le sfide che gli adolescenti affrontano oggi, come l'influenza dei social media, la pressione sociale e le conseguenze della crisi post-pandemica.

Modulo 2 – Il benessere psicologico: cos'è e come si costruisce

In questo modulo si introduce il concetto di benessere secondo la psicologia positiva, con un'attenzione particolare ai fattori protettivi che scuola e famiglia possono attivare per favorire lo sviluppo sano dell'adolescente.
Verranno approfonditi inoltre i diversi stili educativi e il loro impatto sul benessere emotivo e relazionale dei ragazzi. Attraverso role-play e simulazioni i partecipanti sperimenteranno tecniche di comunicazione positiva e validante.

Modulo 3 – Ascolto e comunicazione: il linguaggio che costruisce relazioni

Il modulo è dedicato a sviluppare competenze comunicative efficaci per costruire relazioni sane con gli adolescenti. Si lavorerà su ascolto attivo, comunicazione non violenta (CNV), empatia e validazione emotiva, con un'attenzione particolare alla gestione costruttiva dei conflitti.

Modulo 4 – Quando il disagio si manifesta: segnali da non sottovalutare

Questo modulo aiuta i partecipanti a riconoscere i segnali precoci di disagio negli adolescenti, distinguendo tra comportamenti fisiologici legati alla crescita e manifestazioni che possono indicare un problema più serio. Verrà introdotto il tema della salute mentale in adolescenza, con un focus su ansia, depressione e comportamenti autolesivi, per favorire una maggiore consapevolezza e capacità di intervento tempestivo.

Modulo 5 – Bullismo e Cyberbullismo

Il modulo analizza le loro caratteristiche, i segnali precoci e gli indicatori di rischio, oltre agli effetti psicologici sugli adolescenti e sulle loro famiglie. Si esplorerà il ruolo della scuola e dei genitori nella prevenzione e nella gestione di questi fenomeni, attraverso l'analisi di casi reali e simulazioni di situazioni concrete per sperimentare strategie di comunicazione e azioni efficaci.

Modulo 6 – Autostima e identità: il ruolo del genitore nel supporto alla crescita

Questo modulo si concentra sui processi di costruzione dell'autostima e dell'identità durante l'adolescenza. Viene esplorato come i genitori possano riconoscere e valorizzare le risorse dei propri

BIG - Benessere Inter Generativo
Il progetto è stato selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minori-le. Il Fondo nasce da un'intesa tra le Fondazioni di origine bancaria rappresentate da Acri, il Forum Nazionale del Ter-zo Settore e il Governo. Sostiene interventi finalizzati a ri-muovere gli ostacoli di natura economica, sociale e culturale che impediscono la piena fruizione dei processi educativi da parte dei minori. Per attuare i programmi del Fondo, a giugno 2016 è nata l'impresa sociale Con i Bambini, organiz-zazione senza scopo di lucro interamente partecipata dalla Fondazione CON IL SUD. www.conibambini.org

figli, promuovendo autonomia e resilienza. Si lavorerà sull'importanza dei limiti e dei "no" come strumenti educativi e si proporranno esercitazioni per riscrivere messaggi educativi in modo più chiaro e motivante.

Modulo 7 – Gestione delle emozioni: come aiutare un figlio a regolarsi
Il focus di questo modulo è l'intelligenza emotiva e la capacità di riconoscere, nominare e gestire le emozioni, sia per i genitori sia per i figli. Vengono fornite strategie pratiche di regolazione emotiva, integrate da esercizi di mindfulness e tecniche di rilassamento. Il laboratorio esperienziale permette di sperimentare visualizzazioni guidate e strumenti concreti da applicare nella vita quotidiana.

Modulo 8 – Adolescenza e salute mentale: quando chiedere aiuto
Questo modulo affronta il delicato tema della richiesta di aiuto in caso di disagio psicologico. Si sfatano i principali miti sulla psicoterapia, si forniscono criteri per scegliere un professionista adeguato e si approfondiscono le modalità di collaborazione tra scuola, famiglia e servizi sanitari

Modulo 9 – Crisi, conflitti e alleanze: rafforzare il legame genitore-figlio
Dedicato alle crisi evolutive e relazionali, questo modulo aiuta i genitori a rinegoziare i ruoli nella relazione con i figli e a trasformare il conflitto in un'opportunità di crescita. Si esploreranno strategie per costruire un'alleanza educativa solida e si sperimenteranno, attraverso simulazioni e circle time, modalità di comunicazione e cooperazione più efficaci.

Modulo 10 – Dipendenze Comportamentali e Strategie di Supporto
Il modulo approfondisce il tema delle dipendenze comportamentali, con particolare attenzione all'uso problematico di tecnologia e videogiochi. Viene analizzato l'impatto psicologico di queste dipendenze, le dinamiche familiari e sociali che le alimentano e le strategie di prevenzione e di promozione di un uso consapevole delle tecnologie.

BIG - Benessere Inter Generativo
Il progetto è stato selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minori-le. Il Fondo nasce da un'intesa tra le Fondazioni di origine bancaria rappresentate da Acri, il Forum Nazionale del Ter-zo Settore e il Governo. Sostiene interventi finalizzati a ri-muovere gli ostacoli di natura economica, sociale e culturale che impediscono la piena fruizione dei processi educativi da parte dei minori. Per attuare i programmi del Fondo, a giugno 2016 è nata l'impresa sociale Con i Bambini, organiz-zazione senza scopo di lucro interamente partecipata dalla Fondazione CON IL SUD. www.conibambini.org