



# EMOZIONI, REGOLE, FRAGILITA': STRATEGIE PER COMUNICARE E FARSI ASCOLTARE DAVVERO

Strumenti concreti per genitori consapevoli

## C.a. Genitori e docenti delle classi prime e seconde

Dal giorno martedì 02.09.2025, presso la Scuola Secondaria Sante Zennaro, sarà possibile partecipare ad una formazione con la Dottoressa in psicologia, Gabriella Montanari, dalle ore 18.00 alle ore 20.00. Gli incontri sono aperti a docenti e genitori delle classi prime e seconde della Scuola Secondaria dell'IC5 Sante Zennaro.

Durante i primi tre incontri, la Dottoressa fornirà strumenti pratici per prevenire dipendenze comportamentali dei giovani, individuare segnali di fragilità e sostenere le competenze genitoriali.

Negli ultimi due incontri, sempre nello stesso orario, sarà attivato uno sportello di ascolto individualizzato per coloro che ne faranno richiesta.

Obiettivo: aiutare i genitori a gestire l'impatto delle nuove tecnologie, a riconoscere i segnali di disagio precoce e a sostenere la regolazione emotiva dei figli, all'inizio dell'adolescenza

### **1° INCONTRO: Martedì 2 settembre dalle ore 18.00 alle ore 20.00**

"Alfabetizzazione emotiva e gestione della rabbia – segnali di fragilità"

Riconoscere le emozioni nei figli.

Riconoscere segnali precoci di ansia scolastica, calo motivazionale.

Strategie di regolazione emotiva.

Comunicazione efficace e gestione dei conflitti.

### **2° INCONTRO: Mercoledì 3 settembre dalle ore 18.00 alle ore 20.00**

"Cellulare, internet e videogiochi"

Regole di utilizzo a casa.

Rischio dipendenza comportamentale.

Buone pratiche: contratti educativi, tempi e spazi "digital detox".

### **3° INCONTRO Giovedì 4 settembre dalle ore 18.00 alle ore 20.00**

"Sfide online, influencer e facili guadagni-Bullismo e cyberbullismo"

Dinamiche del confronto sociale.

Come i figli interiorizzano modelli virtuali.

Sviluppare senso critico e resilienza.

Strumenti di intervento familiare e collaborazione scuola-famiglia.

### **4° INCONTRO Venerdì 5 settembre dalle ore 18.00 alle ore 20.00**

Sportello d'ascolto previa prenotazione.

Si prega di inoltrare mail alla Dottoressa: [montanarigab@gmail.com](mailto:montanarigab@gmail.com)

### **5° INCONTRO Lunedì 8 settembre dalle ore 18.00 alle ore 20.00**

Sportello d'ascolto previa prenotazione.

Si prega di inoltrare mail alla Dottoressa: [montanarigab@gmail.com](mailto:montanarigab@gmail.com)