

Corsi sulla Genitorialità

I.C. Salgareda | Dott.ssa Irene Garbari

Cari Genitori,

Sono la **psicologa psicoterapeuta dott.ssa Garbari**, come saprete da quest'anno collaboro come psicologa scolastica con l'Istituto Comprensivo di Salgareda.

Da gennaio 2021 sto infatti attivando presso la vostra scuola:

- spazi d'ascolto individuale di supporto psicologico per alunni, genitori, docenti (se interessati rivolgersi a psicologa@icsalgareda.edu.it)
- percorsi di gruppo in classe (orientamento alla scelta della scuola superiore per le terze, osservazione dello stato di salute della classe post quarantena nelle prime e nelle seconde)
- percorsi sullo stress lavoro-correlato per gli ATA
- corsi di formazione ed aggiornamento professionale per i docenti
- incontri sulla genitorialità per le famiglie degli alunni

In merito a quest'ultimo punto, tra tutte le persone coinvolte nella scuola abbiamo pensato anche a voi genitori e per questo vi proponiamo **cinque incontri con la psicologa su temi legati alla genitorialità**. Gli incontri saranno rivolti a tutti i genitori dell'Istituto Comprensivo di Salgareda di ogni ordine e grado; saranno di due ore e in presenza, per cui verranno attivati **previa iscrizione** con un numero minimo di 15 ed un numero massimo di 30 genitori iscritti per ogni corso.

I corsi saranno erogati tra **marzo, aprile e maggio**. Circa due settimane prima della data del corso verrete avvisati tramite mail e vi verrà chiesto di iscrivervi. Dopo le prime 30, le iscrizioni saranno automaticamente chiuse; per i corsi successivi daremo precedenza a chi ancora non ha partecipato, tuttavia se i nuovi corsi non raggiungeranno quota 30 i genitori già intervenuti saranno invitati a partecipare di nuovo se interessati.

Colgo l'occasione di questa lettera per anticiparvi già **titoli e contenuti dei corsi** a voi dedicati, che troverete nella pagina seguente, di modo che possiate già orientarvi verso il corso che più vi interessa.

Vi porgo cordiali saluti e vi auguro un'ottima giornata,

Dott.ssa Garbari

A. BUONE ROUTINES IN UNA FAMIGLIA

- la famiglia dalla mattina alla notte
- cosa facciamo quando ci incontriamo
- la comunicazione e la creazione del dialogo
- appuntamenti settimanali
- l'organizzazione della casa e degli spazi

B. EMOZIONI IN PUNTA DI PIEDI SUL PIANETA

- insegnare a prendersi cura (di noi, degli altri, del pianeta)
- interconnessione, empatia e intelligenza emotiva
- equità, sostenibilità, impatto ambientale
- come calcolare la propria impronta ecologica
- collaborazione in famiglia per proteggere il pianeta

C. CAMBIAMENTO NON TI TEMO

- l'inizio di una nuova scuola
- i compiti di sviluppo nelle varie età
- il concetto di famiglia al giorno d'oggi
- cambia il mondo (e cambiamo noi)
- resilienza della famiglia nella pandemia

D. DIALOGANDO ATTORNO A “COME STAI”

- l'abc delle emozioni e il dialogo interiore
- parlami di te e delle tue emozioni
- segnali che parlano e vanno colti
- instaurare un dialogo quando c'è una sofferenza
- ti voglio bene e mi voglio bene

E. GESTIRE STRESS E TENSIONI IN FAMIGLIA

- i concetti di salute e benessere
- stress e fattori stressogeni
- ansie e tensioni nel clima familiare
- assertività e intelligenza emotiva
- consigli utili per gestire lo stress