

FUTURA

LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA



LICEO STATALE "G. CARDUCCI"

Via S.Zeno 3 - 56127 Pisa

Scienze Umane, Linguistico, Economico-sociale, Musicale



tel.: +39 050 555 122 - fax: +39 050 553 014 - email: pipm030002@istruzione.it - pec: pipm030002@pec.istruzione.it
sito: <https://www.liceocarducci.edu.it> - cod. mecc.: PIPM030002 - cod. fiscale: 80006190500 - cod. univoco ufficio: UFK690

Sono previsti tre percorsi specifici sui seguenti temi:

1) **PARENT TRAINING con LA REBT**

(Rational Emotive Behavior Therapy) cognitivo – comportamentale per la gestione dei comportamenti problema (13 -18 anni)

Percorso psicoeducativo mirato a sostenere i genitori nella gestione degli aspetti comportamentali.

Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)

Disturbo oppositivo provocatorio

Disturbo della condotta

STRUTTURA:

Esercitarsi a comprendere i comportamenti del figlio.

Conoscenza reciproca dei partecipanti. Pensieri e vissuti dei genitori rispetto alle difficoltà dei figli. La relazione come strumento di cambiamento. Gestione delle emozioni del genitore (modello ABC).

Implementare atteggiamenti costruttivi.

Le modalità di pensiero che conducono a emozioni nocive; La consapevolezza delle emozioni che interferiscono negativamente sull'efficacia genitoriale; La comunicazione assertiva (Metodo DESC);

Imparare tecniche educative per ampliare il bagaglio di strategie, riconoscere e sfruttare le risorse del ragazzo.

L'identificazione e il monitoraggio dei comportamenti problema del ragazzo.

Esercitazioni pratiche e uso di tecniche comportamentali:

osservazione del comportamento, lodi e ricompense, contratto comportamentale, token economy, time out, ignorare strategico.

2) GESTIONE DELL'ANSIA: conoscerla per non temerla

Un'occasione per imparare a riconoscerla, comprenderne i meccanismi, apprendere tecniche di rilassamento e respirazione, nonché strategie cognitive ed educative per affrontare l'ansia in se stessi e nei propri figli, promuovendo il benessere personale e familiare

STRUTTURA:

Riconoscere l'ansia negli adolescenti

Esplorazione dei segnali fisici, emotivi e comportamentali dell'ansia negli adolescenti, con un focus sulle sfide legate all'autonomia e alle pressioni sociali. L'obiettivo è aiutare i genitori a riconoscere i segnali ansiosi nei figli e a comprenderne la funzione protettiva.

Tecniche di rilassamento e autoregolazione emotiva

Apprendimento di tecniche di rilassamento (respirazione consapevole, training autogeno) e strategie cognitive per gestire l'ansia, sia per i genitori che per i figli. Esercizi pratici per favorire la regolazione emotiva e ridurre l'attivazione ansiosa quotidiana.

Gestire l'ansia nelle dinamiche familiari

Strategie per supportare i figli nell'affrontare l'ansia, promuovendo l'autoregolazione emotiva e creando un ambiente familiare di supporto. Focus sulla comunicazione, sull'ascolto empatico e sul rafforzamento del legame genitore-figlio.

3) FIGLI CHE CAMBIANO, GENITORI CHE ACCOMPAGNANO: VIVERE L'ADOLESCENZA INSIEME

Un percorso di accompagnamento per genitori che desiderano comprendere più a fondo i cambiamenti emotivi, cognitivi e comportamentali tipici dell'adolescenza. Riflessione su dinamiche relazionali, gestione dei conflitti, riconoscere e affrontare l'impulsività e la ricerca di autonomia dei figli, rafforzando al tempo stesso il legame affettivo.

STRUTTURA:

Comprendere i cambiamenti adolescenziali

Approfondimento su emozioni, pensiero e comportamenti tipici dell'adolescenza, con particolare attenzione allo sviluppo dell'identità e alle difficoltà legate all'autoregolazione emotiva.

Gestire relazioni, conflitti e impulsività

Strategie comunicative e relazionali per sostenere l'autonomia dei figli, contenere l'impulsività e favorire la co-regolazione emotiva attraverso confini chiari e dialogo efficace.

Rafforzare il ruolo genitoriale

Spazio di confronto per riconoscere risorse, condividere vissuti e rafforzare il legame affettivo, promuovendo una genitorialità consapevole e facilitando lo sviluppo dell'autoregolazione emotiva nei figli.

Si richiede a chi interessato di compilare al più presto questo form:

<https://forms.gle/AuVpXdbhykVzwLnK8>

I genitori verranno contattati direttamente dalla dottoressa per la gestione degli appuntamenti.

Per maggiori info:

Prof.ssa Franca Settembrini – referente per la promozione del benessere relazionale del Liceo Carducci
settembrini.franca@liceocarducci.edu.it

Dott. ssa Francesca Raimondi, psicoterapeuta.
fra.raimondi22@gmail.com – tel. 3281996515