



PERCORSO DI GRUPPO SULLA GENITORIALITÀ CONSAPEVOLE

RESTITUIAMO LA SERENITÀ

UN PERCORSO ALL'INSEGNA DEL BENESSERE E DELLA CONSAPEVOLEZZA

Essere genitori è uno dei compiti più faticosi e di responsabilità che si possono affrontare nel corso della vita, ma essere dei “*bravi genitori*” è anche una delle ambizioni più condivise e sentite come importanti. Ci sono **molte sfide nella genitorialità** ed ostacoli che possono rendere questo compito una fonte di **stress**: conciliare questo ruolo con gli altri ambiti di vita, affrontare i cambiamenti dello sviluppo dei propri figli e i cambiamenti della famiglia e della coppia, confrontarsi con le emozioni intense. Lo stress a sua volta si può ripercuotere in maniera negativa nell'esercitare il proprio ruolo di genitori e nella soddisfazione personale. Durante questo percorso lo stress genitoriale, le emozioni difficili dei genitori e, se presente, la sofferenza, diventano il focus principale.

La **mindfulness** è una forma di meditazione che insegna a stare presenti nel momento, focalizzandosi sulla realtà e sull'accettazione di essa così com'è. Questo può portare ad un cambiamento nella situazione di difficoltà legate alla genitorialità e ad una riduzione dello stress.

Il percorso di gruppo è di **tipo esperienziale**, prevede alcuni esercizi di meditazione basati sulla mindfulness e la condivisione di spunti teorici riguardanti diverse tematiche coinvolte nell'essere genitori. Sarà richiesto un tempo di “*allenamento*” quotidiano guidato da un supporto audio, tra un incontro e l'altro. Il gruppo sarà condotto da due psicoterapeute con formazione specifica in tale ambito.

TEMI DEGLI INCONTRI

- 1 Lo stress legato alla genitorialità
- 2 La mente del genitore che inizia a meditare
- 3 Riconnettersi al proprio corpo
- 4 La riscoperta dei propri valori genitoriali
- 5 Lasciare andare
- 6 Fare spazio: rispondere anziché reagire allo stress
- 7 Amore e confini
- 8 Coltivare la compassione

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO: 8 incontri da un'ora e mezza a cadenza settimanale in **modalità on-line**, preceduti da un incontro conoscitivo iniziale e uno di restituzione a fine percorso. Se possibile, si consiglia la presenza di entrambi i genitori

