

Servizi di psicologia e psicoterapia per genitori- Cascina



Area Genitori

Gruppo di sostegno genitoriale

Un servizio rivolto ai genitori di figli con difficoltà di apprendimento, attenzione, iperattività e di comportamento.

Il gruppo di sostegno genitoriale nasce dall'esigenza di creare uno spazio, un contenitore, un luogo di ascolto dove i genitori vengano accolti e compresi.

E' stato dimostrato che il supporto sociale rappresenta un importante fattore di mediazione nell'affrontare eventi di vita stressanti.

Stare con altre persone che hanno la stessa situazione e che vivono esperienze simili, mitiga l'ansia derivante dal dover affrontare da soli la propria situazione. Il gruppo permette di imparare l'uno dall'altro, favorendo il modellamento di nuove e più efficaci modalità per far fronte alla situazione.

Fornisce inoltre supporto emozionale, comprensione e validazione delle proprie esperienze. Uno spazio dove i genitori si rendono conto che altre persone vivono situazioni simili, dove c'è la possibilità di confrontarsi e scambiarsi informazioni ed

esperienze. La condivisione del problema risponde ad un bisogno di appartenenza e fornisce la sensazione di non essere soli nel vivere il problema.

Esprimere i propri pensieri e le proprie emozioni, metterli in condivisione con altre persone, creando quindi una rete di supporto è l'obiettivo di chi vuole intraprendere questo percorso.

Obiettivi:

- Ottenere gli strumenti per rispondere nel miglior modo ai problemi
- Facilitare il supporto tra i membri del gruppo
- Migliorare il sostegno sociale e familiare
- Raggiungere una maggiore apertura ed espressività emozionale, sia all'interno che all'esterno del gruppo
- Migliorare le abilità di gestione dello stress e delle difficoltà
- Elaborare i sentimenti e i pensieri
- Riflettere sul proprio ruolo genitoriale, ma anche sul fatto di essere una persona con dei propri bisogni e interessi
- Migliorare la qualità della vita