

Nome dell'attività: Incontri di condivisione emotiva tra genitori

Gruppo target: Genitori.

Durata: 45–60 minuti.

Frequenza: Una volta a settimana oppure una volta ogni due settimane.

Partecipazione: L'insegnante e tutti i genitori della classe che desiderano partecipare.

Formato: Condivisione di gruppo + breve esercizio di mindfulness.

Obiettivi:

- Consentire ai genitori di condividere le proprie difficoltà quotidiane, sentimenti ed esperienze in un ambiente sicuro.
- Rafforzare il meccanismo di supporto sociale tra genitori.
- Aumentare la consapevolezza emotiva e sperimentare tecniche funzionali di regolazione emotiva.
- Individuare le aree in cui incontrano difficoltà nella comunicazione con i propri figli e collaborare per trovare soluzioni.

Materiali: Carta e penna.

Linee guida per l'applicazione (svolgimento dell'incontro)

1. Apertura – Fase di avvio (10 minuti)

L'insegnante facilita l'apertura del dialogo con il gruppo attraverso una delle seguenti domande:

- “Qual è stato l'aspetto più difficile dell'essere genitore per te questa settimana?”
- “Qual è stata la cosa più faticosa riguardo tuo figlio/a questa settimana?”

Scopo: mettere a loro agio i partecipanti e creare un clima di ascolto e rispetto utile alla condivisione.

2. Condivisione di gruppo – “Un ricordo di questa settimana” (20–25 minuti)

I genitori condividono, a turno, una breve situazione quotidiana:

Un episodio vissuto in casa questa settimana che ha coinvolto mio figlio/a.

- Come mi ha fatto sentire questo episodio? (mi ha messo alla prova, mi ha reso felice, mi ha sorpreso, mi ha fatto riflettere, ecc.)
- Cosa ho fatto per risolvere questa situazione?
- Se dovessi rivivere questa situazione, cosa potrei fare diversamente?

Spunti naturali che l'insegnante può utilizzare durante l'incontro:

- “Grazie per averlo condiviso; sono situazioni che viviamo tutti.”

- “Ascoltare questo racconto potrebbe dare spunti anche agli altri genitori.”
- “Se ci sono metodi che funzionano in questa situazione, potete condividerli tra voi.”
- “Se ci sono altri genitori che hanno vissuto una situazione simile, possono aggiungere il loro punto di vista.”

Questa parte è interamente dedicata alla condivisione delle esperienze; l’insegnante si limita a gestire lo svolgimento.

3. Lavoro in piccoli gruppi – “I nostri punti in comune” (10 minuti)

I genitori si confrontano in gruppi di 2–3 persone:

- Abbiamo vissuto una situazione simile con i nostri figli questa settimana?
- Quali soluzioni possiamo suggerirci a vicenda?
- Quali dei nostri comportamenti hanno funzionato bene?

Obiettivo: permettere ai genitori di conoscersi meglio, sentire di non essere soli e scambiarsi idee.

4. Chiusura e breve spunto di riflessione per l’incontro successivo (5 minuti)

L’insegnante offre un piccolo spunto facoltativo:

- “Questa settimana, tenete a mente una cosa che vi ha reso felici riguardo a vostro figlio/a.”
- “Potete annotare un comportamento positivo che sta funzionando bene a casa.”
- “Se lo desiderate, potrete condividerlo brevemente all’incontro successivo.”

Nota: Se durante gli incontri con i genitori oppure nella condivisione di informazioni sul bambino l’insegnante nota delle difficoltà, come segnali che indicano che i genitori faticano a gestire il proprio figlio, dovrebbe rivolgersi al servizio di orientamento e consulenza psicologica per un supporto. Questi incontri di gruppo possono essere condotti con il supporto del servizio di orientamento e consulenza psicologica, invitando anche i suoi rappresentanti a partecipare all’incontro.

Risultati attesi:

- I genitori si sentono a proprio agio nel condividere le esperienze vissute. Hanno l’opportunità di scambiarsi idee e sostenersi a vicenda.
- La comunicazione scuola-famiglia si rafforza.
- Aumenta l’abitudine a trovare insieme soluzioni ai problemi quotidiani legati ai figli.
- Si sviluppano fiducia e solidarietà tra i genitori della classe.

