

PROGETTO CENTRO AIRETT: "GENITORI INTERATTIVI"

Premessa

Il progetto "Genitori interattivi" ha origine in un momento storico in cui l'Italia e quasi tutti i Paesi del mondo stanno affrontando e vivendo la paura del contagio da Coronavirus. Molti Paesi, fra cui l'Italia, hanno imposto la chiusura delle scuole, delle università e di tutti i centri che ospitavano le bambine con Sindrome di Rett.

Questo ha creato una situazione in cui i genitori sono gli unici a dover fare fronte a tutti i bisogni delle proprie bambine; bisogno di tipo affettivo, accuditivo, educativo, emotivo e relazionale.

Se la montagna non va da Maometto...

In questo momento, in cui siamo tutti costretti tra le mura domestiche, in questo tempo sospeso dove le routine solite saltano, in cui i servizi offerti da scuola e centri specializzati per la riabilitazione ci sono preclusi, i genitori si trovano a dover rispondere in prima persona. Il progetto ha quindi l'obiettivo di dare uno spazio in piccolo gruppo, di ascolto, supporto e condivisione ai genitori che lo desiderano.

Da sempre le funzioni del gruppo permettono l'universalità (la persona trae beneficio dal rendersi conto che tutti i suoi pensieri ed emozioni possono essere condivisi); l'acquisizione di nuove informazioni (la pluralità che caratterizza il gruppo è fonte, inevitabilmente, di notizie e chiarimenti sui problemi condivisi); instillazione di speranza (il farsi coraggio vicendevolmente mobilita l'ottimismo tra i partecipanti e la sensazione di potercela fare); l'altruismo (i partecipanti al gruppo sperimentano l'importante vissuto di essere non solo bisognosi ma anche competenti e in grado di soddisfare richieste altrui, attraverso le loro indicazioni o suggerimenti); sviluppo di tecniche di socializzazione (il gruppo svolge una fondamentale funzione di specchio. I partecipanti attraverso feedback e risposte aiutano e sono aiutati nell'acquisizione di una più accurata auto percezione); ultimo, ma non meno importante, il gruppo permette il confronto e la condivisione di stati emotivi che, vissuti in solitudine, possono apparire insormontabili e schiacciati.

L'idea di base del progetto è quella di creare uno spazio di gruppo virtuale, in cui condividere pensieri ed emozioni insieme ad altri genitori con la mediazione di uno psicologo, attraverso le piattaforme interattive come Skype o Cisco Webex meeting.

Strutturazione

Chi: Una psicoterapeuta del Centro Airett di Verona, 5/6 genitori collegati online.

Quando: L'attività sarà svolta tutti i martedì e venerdì, per un'ora e trenta circa, dalle 10.00 alle 11.30

Cosa: Argomenti trattati nel progetto "genitori interattivi"

1. Gestire lo stress e sviluppare resilienza
2. Gestire le emozioni negative
3. Riscoprire le proprie risorse
4. Riflettere sulla gestione della paura
5. Ma anche smettere di pensare ad essa
6. Dare dignità ad ogni aspetto della giornata
7. Aprire la mente all'altro ...vicino

8. Socializza, adesso hai il tempo per farlo
9. Applicare il minimalismo digitale
10. Provare ad imparare nuove abitudini

Come fare per iscriversi?

Per poter aderire a questa iniziativa inviare una richiesta di partecipazione all'indirizzo mail: centrorett@airett.it con oggetto ISCRIZIONE PROGETTO GENITORI INTERATTIVI. Vi verranno inviate tutte le indicazioni per ultimare l'iscrizione e vi verranno fornite tutte le informazioni rispetto ad orari e modalità di accesso alla piattaforma.