

PROGETTO GENITORI LIVI - BRUNELLESCHI

GENITORI dalla A alla Z

Un percorso per affrontare insieme i problemi dell'adolescenza e allontanare lo stress

Per vivere al meglio l'esperienza scolastica e per superare le sfide a cui l'adolescenza ci mette di fronte, i ragazzi hanno bisogno di poter contare su famiglie informate, aperte al dialogo ed emotivamente preparate. Per questo, da molti anni, questa scuola ha scelto di prendersi cura dei familiari dei propri studenti attraverso il "Progetto genitori". Un ciclo di incontri, tenuto dal dott. Leonardo Caponi (psicologo e psicoterapeuta), che quest'anno avrà due obiettivi principali: confrontarsi su alcune forme di disagio presenti tra i nostri giovani e sperimentare momenti di rilassamento e benessere pensati per i genitori.

Durante gli incontri la prof.ssa Giovanna Fagioli proporrà ulteriori spunti di riflessione attraverso la lettura di testi della poesia del Novecento nei quali le inquietudini dell'adolescenza e il rapporto genitori-figli sono rappresentati con luminosa sensibilità e profondità.

Tutti gli incontri si terranno in sede, via Marini.

PRIMA PARTE – A come ADOLESCENZA

Affrontiamo insieme alcune problematiche dei nostri ragazzi

Sabato 21 gennaio 2023 ore 10

"A come **ANSIA**. Un disagio sempre più presente nelle nuove generazioni"

Sabato 11 febbraio 2023 ore 10

"A come **ANORESSIA** e altri disturbi alimentari. Cosa può fare la famiglia?"

Sabato 4 marzo 2023 ore 10

"A come **AUTOLESIONISMO**. Quando il corpo porta i segni della sofferenza"

Sabato 25 marzo 2023 ore 10

"A come **ALCOL E DROGHE**. La situazione attuale e gli interventi possibili"

Oltre al conduttore, nel corso degli incontri si alterneranno esperti specifici sulla tematica del giorno e gruppi di studenti.

SECONDA PARTE – Z come ZEN

Tecniche di rilassamento per il benessere dei genitori

Sabato 15 aprile 2023 ore 10

"Z come **ZERO STRESS**. Che cos'è, come prevenirlo e alcuni esercizi per abbassarlo"

Sabato 6 maggio 2023 ore 10

"Z come **ZONA RELAX**. Il nostro corpo come strumento per il benessere"

Per questi incontri si consiglia di portare un tappetino e abiti comodi.

Per partecipare E' NECESSARIO PRENOTARSI, inviando una MAIL con i propri dati a

leonardocaponi@yahoo.it

Docente referente: prof.ssa Giovanna Fagioli

