

---

## Genitori: prendersi cura di sé per prendersi cura dei figli

**Autore:** Mariano Iavarone

**Fonte:** Città Nuova

**Al via il quarto percorso di formazione agile promosso da Città Nuova. Dedicato ai genitori di ragazzi in età adolescenziale, si svolgerà, come gli altri, su piattaforma zoom. Primo appuntamento il 20 gennaio alle 20.30. Per abbonarsi: [www.cittanuova.it/abbonamenti](http://www.cittanuova.it/abbonamenti). Per le sue caratteristiche il percorso è adatto anche a nonni e familiari, catechisti e animatori, pediatri, associazioni di famiglie e naturalmente a insegnanti. Insomma, a tutti coloro che lavorano a stretto contatto con gli adolescenti.**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la buona salute fisica e mentale si basa sulla costruzione di presupposti ambientali in grado di stimolare le risorse individuali e collettive, per rendere le persone più predisposte per l'adattamento all'ambiente. In adolescenza, tra queste risorse ci sono **le abilità e le competenze emozionali e relazionali dei genitori** ("parent soft-skills"). **Si tratta di un investimento utile e vantaggioso**, che riguarda non solo le funzioni genitoriali ("fare il genitore") quanto, piuttosto, le capacità ("essere genitore"), secondo la tesi che la genitorialità sia innanzitutto un buon rapporto con sé stessi, adulti, il che consente la migliore sintonizzazione con i figli e, quindi, l'espletamento di adeguate funzioni di cura e di promozione della crescita. **Figli dell'ipermodernità.** Ragazzi e adolescenti sono tra i soggetti più vulnerabili nell'ipermodernità, epoca in cui è venuto meno il contenimento sociale che veniva offerto da strutture e riti di passaggio. La frammentazione societaria entra prepotentemente nelle famiglie e nelle menti indebolendo chi è già fragile ed esponendolo al rischio di nuovi disagi e disturbi. I genitori sono i primi testimoni del disorientamento esistenziale e di prospettiva dei ragazzi: non che prima questo disagio non ci fosse ma oggi appare più potente e duraturo poiché sono anche gli adulti (e le loro strutture culturali e sociali) ad avere difficoltà a trovare risposte. In questo clima di generale depotenziamento e demotivazione **serve costruire luoghi ed occasioni per aiutare gli adulti a riconoscere accrescere ed esprimere il proprio potenziale generativo** affinché possano abitare il mandato contenitivo proprio dello status di educatori. **Adulti in crescita continua.** Le neuroscienze ci consegnano un modello di cervello e di mente in continua evoluzione: nulla è perduto, e c'è sempre qualche cambiamento possibile, piccolo o grande che sia. In questa prospettiva di speranza la prevenzione del disagio dei ragazzi e la promozione di comportamenti per la salute vanno incentrate sulla *salutogenesi* ovvero sulla costruzione e/o svelamento di abilità e competenze per saper utilizzare al meglio le risorse interne ed ambientali per accrescere la propria resilienza e capacità proattiva per reagire positivamente in situazioni di avversità. I genitori opportunamente potenziati possono essere potenziati a loro volta. **La proposta.** Il percorso di formazione, di **sei incontri**, uno al mese, è svolto in un **clima dinamico partecipato e non-formale**, con un'**impostazione di tipo laboratoriale** che prevede **esercitazioni e schede di lavoro da svolgere a casa**. Sarà sempre possibile per gli abbonati **rivedere gli appuntamenti** a cui non si è potuto partecipare, accedendo alla cartella riservata dove si potrà ritrovare anche **tutto il materiale del corso**. **Come abbonarsi** Andare sulla pagina abbonamenti [www.cittanuova.it/abbonamenti](http://www.cittanuova.it/abbonamenti) e scegliere la formazione che si desidera acquistare, metterla nel carrello e scegliere forma di pagamento con bonifico, ccp, carta del docente oppure paypal. **Occorre sempre segnalare la mail su cui si desidera ricevere il materiale riservato agli abbonati a [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**. **Formatore.** *I seminari sono condotti da Mariano Iavarone, dottore in psicologia specializzato in counselling analitico-transazionale, consulente familiare e mediatore familiare sistemico relazionale, assistente sociale, già giudice onorario presso il Tribunale per i minorenni di Napoli. È titolare di ECOPHYSIS - studio di consulenza e formazione psicosociale e relazionale (<https://www.facebook.com/studioecophysis>) e promotore della **RETE GENITORI POSITIVI** (<https://www.facebook.com/groups/393155674679690/>)*