

Percorso di sostegno alla genitorialità "Circolo della Sicurezza"

Progetto Si torna Tutti a Iscol@ Linea C
Dott. Stefano Frau

Il **Circolo della Sicurezza – Parenting (COS-P®)** è un programma psico-educativo che risponde a esigenze concrete e a problemi quotidiani di molti genitori. A volte è facile sentirsi persi e senza indizi su cosa i propri bambini avrebbero bisogno da noi, questo intervento permette di dare un senso alle loro richieste, imparando a leggerle e capirle.

Il programma non è pensato per una particolare sintomatologia o una specifica patologia. Coinvolge persone adulte per aumentare, indirettamente, il grado di sicurezza relazionale nei bambini: una buona base per l'**autostima**, la **regolazione emotiva** e la **fiducia**, in sé e negli altri.

Lo scopo principale del **Circolo della Sicurezza – Parenting (COS-P®)** è mettere l'adulto nelle condizioni di leggere le proprie modalità relazionali, scoprire e valorizzare le risorse personali esistenti e identificare gli aspetti da migliorare nel rapporto con il bambino, per renderlo più sicuro e più sereno nel tempo.

Gli obiettivi, più nello specifico, sono:

- condividere e utilizzare una mappa concettuale della relazione interattiva adulto-bambino;
- riconoscere le dinamiche di esplorazione e di richiesta di cura nelle azioni concrete e quotidiane;
- spostare l'attenzione dalla gestione dei comportamenti problematici (prospettiva a breve termine) alla qualità della relazione (investendo su un benessere più a lungo termine);
- riconoscere i bisogni specifici del bambino, in momenti diversi;
- comprendere e monitorare la propria risposta ai diversi bisogni del bambino;
- aumentare la capacità di analisi dei momenti difficili, rendersi consapevoli delle "rotture" e imparare a "riparare";
- comprendere come aiutare il bambino a regolare le proprie emozioni, sintonizzandosi con esse.

In che cosa consiste il programma?

Il programma **COS-P®**, consiste in un percorso strutturato di **8 incontri di 2 ore** circa, è basato sulla visione e discussione di diversi filmati per facilitare gli apprendimenti e tradurre concetti teorici complessi in comportamenti osservabili. Il programma ha una struttura ricorsiva: si parte da uno schema relazionale di base a cui si aggiungono, di volta in volta, nuovi elementi, e di cui si approfondiscono i contenuti a diversi livelli di complessità. Ognuno può comprendere e applicare ciò che reputa più utile alla sua personale esperienza.

Il percorso si svolgerà il martedì dalle 14 alle 16

Per iscriversi o avere informazioni contattare il dott. Stefano Frau via mail dott.stefanofrau@gmail.com o via telefono al 3205652015 (anche whatsapp)