

LIONS CLUB
VICENZA RIVIERA BERICA

DISTRETTO 108 TA 1 ITALY



Restituiamo
la serenità

100



**GENITORIALITÀ CONSAPEVOLE
AI TEMPI DEL COVID**

Percorso psicologico di gruppo
legato alla genitorialità e alla gestione
dello stress.

Durante questo percorso lo stress
genitoriale, le emozioni difficili dei
genitori e, se presente, la
sofferenza, diventano il focus
principale. Esse non vengono
pertanto negate o accantonate ma
riconosciute, vissute e affrontate.

per il 2022 e il 2023
Noventa Vicentina - Vicenza e modalità telematica

FONDAZIONE LIONS DISTRETTO 108 TA1 "CONTRIBUTO PER NPI PROGETTO RESTITUIAMO LA SERENITA'

IBAN BANCA PASSADORE IT4810333211700000002910212

PER DEVOLVERE IL 5 X MILLE 95 080 670 243

<https://lionsclubvicenzarivieraberica.it/service.html#.YysdJBjONaB>



RESTITUIAMO LA SERENITA' E' UN SERVICE DEL LIONS CLUB VICENZA RIVIERA BERICA, A SUPPORTO DELLE POPOLAZIONI DEI
COMUNI DELLA RIVIERA BERICA



REGIONE DEL VENETO
ULSS8
BERICA

Noventa Vicentina
Via Monte Berico 1 Noventa Vicentina III° Piano
c/o Villa Rossa
Vicenza AZIENDA ULSS N. 8 BERICA
Viale F. Rodolfi n. 37 - 36100 VICENZA





RESTITUIAMO LA SERENITA' ai genitori

è un service in collaborazione con la UOS di Neuropsichiatria Infantile (NPI) della Ausl8 Berica. Stiamo promuovendo un intervento a favore dei genitori dei nostri ragazzi di Tutti i paesi della Riviera Berica, da Vicenza a Noventa Vicentina, che si imbattono giornalmente in disturbi psicopatologici accentuatesi nel periodo pandemico nei soggetti fragili.

COSA E' SUCCESSO AI BAMBINI E AI RAGAZZI IN QUESTI ULTIMI ANNI?

L'adolescenza è la fase di passaggio dalla fanciullezza all'età adulta. Tale passaggio non è stato mai semplice, ma oggi questo passaggio è ancora più complesso perché gli adolescenti si trovano a confrontarsi con un mondo dove la realtà non è più solo tangibile, ma diventa una realtà che si compenetra con il virtuale, amplificando e rendendo meno palpabili le esperienze di ogni adolescente e le loro conseguenze. Il metaverso diventa il posto dove rifugiarsi e risolvere i problemi che nel mondo reale sembrano insormontabili.

A seguito della pandemia, gli stili di vita e la situazione ambientale degli adolescenti si è ulteriormente complicata. Il benessere psichico dei bambini e degli adolescenti è diminuito e si è avuto il raddoppio dei minori **sotto la soglia del disagio** con un aumento di rabbia, noia, difficoltà di concentrazione, senso di solitudine e di impotenza, stress, disturbi del sonno e una diminuzione della resilienza più marcata negli adolescenti.

Gli effetti della pandemia sono stati maggiormente rilevanti per i **Fragili**, coloro che presentavano situazioni di vulnerabilità associate a un disturbo neuropsichico preesistente, situazioni precarie sociali, difficoltà economiche, sovraffollamento, lutti, migrazione, impossibilità di accesso o

insufficienza di strumenti elettronici per connettersi alla DAD, ai servizi e mantenere relazioni sociali.

Tra di essi, il peggioramento è stato quasi doppio rispetto ai coetanei sani e aggravato dalle difficoltà di accesso ai Servizi non solo specialistici ma anche ludico ricreativi.

L'aumento dei disturbi psichiatrici gravi in adolescenza (quali la depressione, i tentativi di suicidio, l'autolesionismo, i disturbi del comportamento alimentare, il discontrollo comportamentale), più immediatamente evidente, sta progressivamente saturando le risposte dei Servizi di Neuropsichiatria sia in ambito territoriale che ospedaliero, impedendo di garantire risposte appropriate a tutti gli altri disturbi.

E I GENITORI? CON I LORO PROBLEMI E QUELLI DEI FIGLI?

Diversi studi dimostrano come le misure di contenimento messe in atto per contrastare la pandemia COVID-19 hanno messo a dura prova la tenuta psicologica individuale e collettiva dei giovani. I continui cambiamenti sulle routine quotidiane e delle abitudini, la chiusura e riapertura delle attività scolastiche, l'alternanza di "didattica a distanza" o in presenza in piccoli gruppi o con tutta la classe, la chiusura delle attività sportive e ricreative, hanno causato nei minori e nelle loro famiglie una situazione di importante stress psicologico. Secondo recenti studi i disturbi più frequenti hanno interessato un'aumentata instabilità emotiva con irritabilità e cambiamenti del tono dell'umore, disturbi del sonno e disturbi d'ansia. Il livello di **gravità dei comportamenti disfunzionali** dei bambini e dei ragazzi è stato statisticamente **associato al grado di malessere dei loro genitori**.

Questo significa che all'aumentare dei sintomi di stress causati dall'emergenza Covid-19 nei genitori aumentano i disturbi comportamentali e della sfera emotiva nei bambini e negli adolescenti.

È anche dimostrato che la **modalità e lo stato psico-fisico** con cui gli adulti significativi, come i **genitori e gli insegnanti**, interagiscono con la pandemia e i cambiamenti/conseguenze ad essa correlati **condiziona il benessere psico-comportamentale dei giovani**.

Da qui si sottolinea l'importanza di formazione e supporto rivolti anche agli adulti coinvolti nei percorsi di crescita di bambini e adolescenti, sia per loro stessi sia per la ricaduta indiretta sullo sviluppo dei giovani.

Essere genitori è uno dei compiti più faticosi e di responsabilità che si possono affrontare nel corso della vita, ma essere dei "bravi genitori" è anche una delle ambizioni più condivise e sentite come importanti. Ci sono molte sfide nella genitorialità ed ostacoli che possono rendere questo compito una fonte di stress.

Avere un figlio con una diagnosi o un disagio psicologico rappresenta un'esperienza estremamente dolorosa per una famiglia. Le ricerche dimostrano che i genitori di bambini/ragazzi con difficoltà sperimentano alti livelli di stress cronico anche a causa della complessa gestione di emozioni, pensieri e le sensazioni fisiche che ne derivano. Tale stress a sua volta si può ripercuotere in maniera negativa nell'esercitare il proprio ruolo di genitori e nella soddisfazione personale.

COSA HANNO PENSATO IL LIONS CLUB VICENZA RIVIERA BERICA E NEUROPSICHIATRIA INFANTILE?

Il progetto prevede pertanto l'avvio di un **percorso psicologico di gruppo legato alla genitorialità e alla gestione dello stress**. Durante questo percorso lo stress genitoriale, le emozioni difficili dei genitori e, se presente, la sofferenza, diventano il focus principale. Esse non vengono pertanto negate o accantonate ma riconosciute, vissute e affrontate.

Verranno utilizzate strategie derivanti dalla **mindfulness e dall'Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**, entrambi interventi EBM nell'ambito della psicologia cognitivo comportamentale di terza generazione. La mindfulness è una forma di meditazione che insegna a stare presenti nel momento, focalizzandosi sulla realtà e sull'accettazione di essa così com'è. Questo può portare ad un cambiamento nelle situazioni di difficoltà legate alla genitorialità e ad una riduzione dello stress.

Il percorso verrà effettuato in parte in presenza e in parte da remoto permettendo così una migliore compliance da parte dei genitori.

Il percorso ha durata di 8 incontri di circa 1,5 ore ciascuno, a cui si aggiungono un incontro iniziale di presentazione e un ulteriore incontro di follow up a circa un mese dalla fine degli incontri. Con sede a Vicenza e Noventa Vicentina.

Ma i Genitori non saranno lasciati soli dopo il percorso di gruppo, qualora persistessero difficoltà, potranno usufruire della presa in carico individuale grazie ad un Progetto regionale per gli adolescenti.

COSA IMPARERAI A FARE CON QUESTO CORSO DI FORMAZIONE

- Imparerai a liberare la mente ed essere un genitore più consapevole e flessibile alle sollecitazioni di tuo figlio grazie anche alle strategie derivanti dalla **mindfulness**, che ti insegneranno ad accogliere i tuoi pensieri ed emozioni in modo non giudicante, riducendo l'utilizzo del tuo "pilota automatico".
- Ti aiuteranno, inoltre, a mettere la giusta distanza dalle esperienze negative passate e a concentrarti su obiettivi fattibili ed efficaci per te stesso e i tuoi figli.
- Ti permetterà di ridurre le risposte automatiche negative nei confronti del tuo bambino.
- Sarai accompagnato in questo percorso da uno psicoterapeuta che ti guiderà nel tuo percorso di crescita sia online che in presenza nelle sedi di Vicenza e di Noventa Vicentina.
- E' richiesta la partecipazione a tutti gli incontri, pena l'esclusione dal progetto. Per coloro i quali, nonostante la partecipazione, ravvisassero ancora difficoltà nella relazione genitore-figlio sarà possibile tramite la UOS di NPI accedere ad un percorso individualizzato e personalizzato.

Se necessiti di maggiori informazioni puoi scrivere a service@lionsclubvicenzarivieraberica.it saremo ben lieti di aiutarti, fermo restando che la parte clinica è demandata ai medici, noi ci mettiamo la passione nell'organizzare e raccogliere le adesioni, e i fondi per far sì che il maggior numero di persone possa beneficiare di questo corso.

Per supportare l'iniziativa serve l'aiuto di tutti e per questo abbiamo organizzato diversi modi per contribuire:

- attraverso paypal direttamente versando al Lions Club con la motivazione specifica
- raccolta attraverso cene di beneficenza a cui puoi partecipare. Resta in contatto con noi su social.
- campagna di crowdfunding supportata dalla Fondazione Lions Distretto 108 TA1 (di cui la provincia di Vicenza fa parte).

