

IL PIANO Promosso da [Lions Club](#) e Neuropsichiatria infantile

# La gestione dello stress Percorso per i genitori

«Le difficoltà sono aumentate con la pandemia»

**Giulia Araldi**

●● “Restituiamola serenità ai genitori”, è questo il nome del progetto nato dalla collaborazione tra il [Lions Club](#) Vicenza Riviera Berica e la Neuropsichiatria infantile dell’Aulss 8 berica, con il patrocinio dei Comuni di Vicenza e di Noventa Vicentina. Si tratta di un percorso psicologico legato alla genitorialità e alla gestione dello stress, che vuole offrire aiuto e consapevolezza ai genitori di ragazzi fragili con disturbi preesistenti e accentuatisi nel periodo della pandemia. Il progetto, gratuito e disponibile sia in modalità online che in presenza, è rivolto principalmente ai genitori dei comuni della Riviera Berica, da Vicenza a Noventa Vicentina, ma è aperto anche alle famiglie interessate residenti in altri comuni. Il sei e il nove marzo sono già stati svolti due incontri e il percorso proseguirà nei prossimi mesi. L’obiettivo è quello di formare i genitori, offrendo alle famiglie gli strumenti per gestire lo stress e le difficoltà che derivano dalla relazione con ragazzi adolescenti che presentano situazioni di vulnerabilità legate a disturbi neuropsichiatrici, che si sono

accentuati a causa delle limitazioni imposte dalla pandemia. Queste famiglie, infatti, si trovano costrette ad affrontare ogni giorno alti livelli di stress, anche a causa della difficile gestione delle emozioni negative, pensieri e sensazioni fisiche, che si possono ripercuotere pesantemente nello svolgimento del proprio ruolo genitoriale e nelle relazioni interpersonali. Il percorso, che è tenuto da due psicoterapeute della Neuropsichiatria infantile, consentirà di imparare a liberare la mente e di essere in grado di svolgere il proprio ruolo di madri e padri in modo più consapevole e flessibile alle sollecitazioni dei figli, anche grazie alle strategie derivanti dalla mindfulness. I partecipanti verranno inoltre invitati a concentrarsi su obiettivi raggiungibili ed efficaci e a ridurre le risposte automatiche negative nei confronti dei ragazzi. Nel caso in cui le difficoltà dovessero continuare, sarà possibile accedere ad un percorso individuale e personalizzato con il reparto di Neuropsichiatria infantile. «Essere genitori è uno dei compiti più complessi e di responsabilità che si possono affrontare nel corso della vita – spiega la dottoressa Elena Finotti, direttrice del reparto di

Neuropsichiatria infantile dell’Aulss 8 berica – ci sono molte sfide nella genitorialità, molti ostacoli, che possono rendere questo percorso una fonte di stress. Questo stress, a sua volta, si può ripercuotere in maniera negativa nello svolgimento stesso del proprio compito di genitori. Durante questo percorso lo stress genitoriale, le emozioni difficili da gestire e la sofferenza che ne deriva diventano il focus principale. La mindfulness è una forma di meditazione che insegna a essere presenti nel momento, focalizzandosi sulla realtà e sulla sua accettazione. Questo può portare a un cambiamento positivo nell’affrontare le difficoltà legate alla genitorialità, e ad una conseguente diminuzione dello stress. Il percorso di gruppo è di tipo esperienziale, prevede alcuni esercizi di meditazione basati appunto sulla mindfulness e la condivisione di spunti teorici che riguardano diverse tematiche. Sarà inoltre richiesto un tempo di “allenamento” quotidiano legato da un supporto audio, tra un incontro e l’altro, e tutti gli incontri saranno condotti da due psicoterapeute con formazione specifica in questo ambito».

●  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 9612





**Il percorso psicologico** Legato alla genitorialità e alla gestione dello stress