



ROMA

Municipio Roma VII



**ForumSaD**  
Forum permanente per il Sostegno a Distanza



## Seminario

### ***Dialogare e comunicare efficacemente con i propri figli. Bibliotecari e counselor insieme per la genitorialità***

A cura di:

Alessandro Bevilacqua (Counselor e Dietista), Lorena Casagrande (Counselor), Giulio Marconi (Counselor, Coach, Bibliotecario, AIB Sezione Lazio), Biblioteca Statuario con Luisa Marquardt (Docente Università Roma Tre e Coordinatrice Commissione nazionale biblioteche scolastiche AIB), Anna Meta (Cultrice della Materia Università Roma Tre e Referente regionale Biblioteche scolastiche per l'AIB Lazio)

**mercoledì 15 maggio 2024 (ore 14:00-16:00)**

*NB: l'orario è indicativo ed è fissato nel primo pomeriggio per facilitare la partecipazione dei genitori mentre i loro figli sono al nido o a scuola*

**Scuola Paritaria Istituto Casa San Giuseppe  
Via Squillace 11 - Roma**

Il Seminario intende fornire degli spunti di riflessione alle famiglie per poter avviare una comunicazione efficace con le figlie ed i figli per una genitorialità consapevole ed efficace. A volte genitori e figli si trovano a vivere momenti di crisi, di conflitto in seno alla famiglia: i genitori si sentono spiazzati, la comunicazione è interrotta: vediamo assieme come riprendere il nodo del dialogo e della comunicazione intrafamiliare per un "reciproco ascolto" che aiuti in una "gestione costruttiva del conflitto".

Il seminario nasce dall'incontro di due professioni che sono alla base del sistema del Benessere della comunità - i Bibliotecari e i Counselor - e dalla collaborazione di AIB Sezione Lazio e la Biblioteca Statuario.

Il seminario *teorico esperienziale* si inquadra all'interno del Progetto, in cui AIB Lazio è tra i partner, "Peer sharing – Comunità Educanti" nel VII Municipio di Roma.

Il progetto, con competenze diversificate del partenariato, intende contrastare la povertà educativa rafforzando la Comunità Educatrice nel VII Municipio di Roma con una "condivisione alla pari" tra i soggetti del territorio. Sarà aumentata la capacità degli attori di collaborare in rete e sarà promossa l'acquisizione di nuove competenze educative funzionali all'implementazione di servizi. Questa mobilitazione faciliterà l'integrazione sociale dei minori e famiglie in povertà educativa avviando un modello di welfare generativo educativo sostenibile. Si creerà una comunità educante solidale che farà in modo di attenuare le differenze economiche e sociali derivanti dalla disomogeneità che il Municipio presenta. Questo progetto si sviluppa attraverso le seguenti strategie ed attività:

- Rafforzamento del radicamento identitario e solidale nel Municipio
- Mappatura dei bisogni e dei soggetti educanti
- Coinvolgimento e aggregazione dei soggetti educanti
- Sviluppo di processi di co-programmazione
- Formazione degli operatori
- Sviluppo della Comunità Educatrice Solidale
- Collegamenti e gemellaggi con altre C.E nazionali e internazionali

## Programma

**Saluti istituzionali** (Aib Lazio, BiblioStatuario e Scuola paritaria Istituto Casa San Giuseppe) e... **musicali** (cl.4<sup>a</sup>)

### **Presentazione del seminario e dei docenti/relatori**

**Comunicare efficacemente per crescere figli emotivamente adulti** (Giulio Marconi)

#### Comunicazione efficace

- La comunicazione
- Le barriere
- I fattori protettivi della comunicazione

#### Emozioni

- Cosa sono
- Emozioni primarie e secondarie: la ruota delle emozioni
- Intelligenza emotiva: cenni
- Gestione delle emozioni: rispondere efficacemente allo tsunami emotivo

#### Gestione costruttiva del conflitto

- Conflitto come stadio evolutivo
- Tecniche per la gestione del conflitto: il metodo: io vinco tu vinci
- Il messaggio IO

**Essere testimoni come genitori di uno stile di vita alimentare consapevole per crescere figli che sappiano prendersi cura di sé stessi** (Alessandro Bevilacqua)

#### Nutrizione consapevole

- Differenza tra nutrirsi (**atto consapevole e libero**: nutrire il sé) e alimentarsi (**atto** doveristico e **meccanico**: alimenti come ali per le menti solamente)
- Significati trasversali del cibo come elemento della storia di vita.
- Requisiti da consapevolizzare quando si parla di Nutrizione consapevole.

#### Le abitudini alimentari

- Dinamica del dare e ricevere come momento iniziatico della consapevolezza fin dall'inizio della vita (diade madre-bambino).
- Esperienza di Mindfull Eating per "iniziare a fare spazio dentro di noi con il respiro per poter ricevere e rispettare i tempi dell'altro (figlio) e nutrirsi davvero (musica di sottofondo).

**La tendenza a giudicare gli altri è la più grande barriera alla comunicazione e alla comprensione, di noi stesse/i e degli altri** (Lorena Casagrande)

- La respirazione sana e consapevole, per lasciare andare il "vecchio" e accogliere il "nuovo", motivando ed ampliando i confini della propria comfort-zone.
- Come ri-educare il respiro: sperimentando 5 tecniche respiratorie, per vivere nel "qui e ora".
- La meditazione e i suoi benefici, per "riconfigurare" il nostro cervello.
- Meditare con i nostri figli per un domani migliore.
- Il corpo parla, ed è il nostro alleato per eccellenza: ascoltarlo e conoscerlo ci permette di raggiungere quel benessere biopsicofisico, tanto ambito.

**Consigli per la lettura. Percorsi bibliografici a sostegno della genitorialità** (Luisa Marquardt e Anna Meta)

Discussione

Conclusioni

-----



In occasione del seminario sarà allestita una mostra bibliografica tematica in collaborazione con **Piccolo Colibrì** – Libri e giochi per bambini (Via Servilio IV, 10 – Roma)  
Sarà inoltre disponibile un punto informativo sulla **Biblioteca Statuario**.

Incontro valido quale aggiornamento professionale e tirocinio universitario.  
A richiesta sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.