

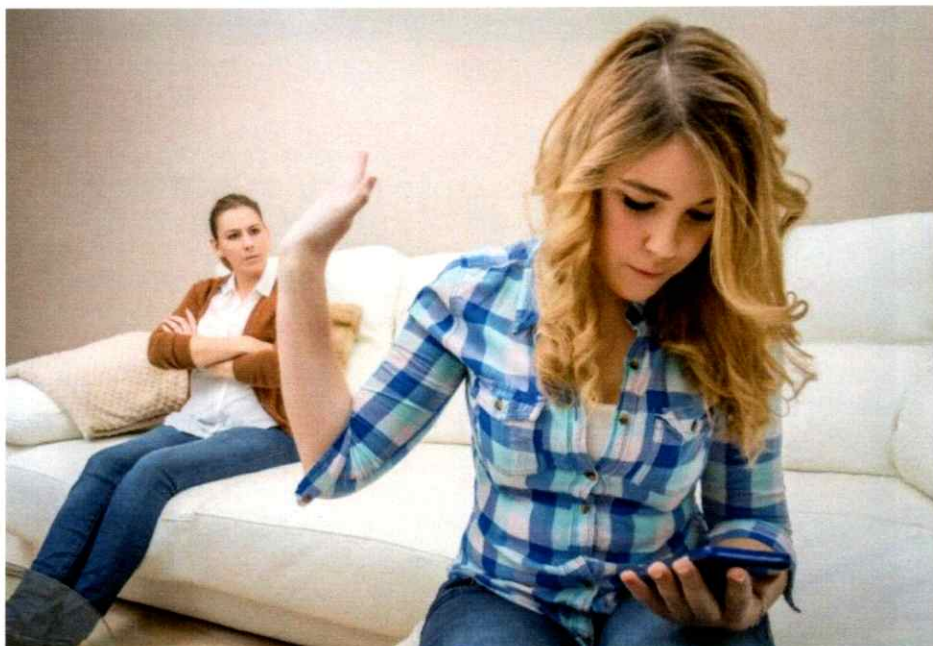
# PARENT COACHING

## PERCORSO A SOSTEGNO DEI GENITORI CON FIGLI PRE-ADOLESCENTI E ADOLESCENTI (11-18 ANNI)

Dopo una breve pausa estiva, La Lanterna riprende a pieno ritmo le consuete attività con una **novità**. Oltre ai servizi che La Lanterna offre in modo continuativo, proponiamo un **intervento di aiuto alle famiglie** con un approccio molto innovativo ed efficace, il **Parent Coaching**, che una nostra educatrice, specializzata in questo campo, ci spiega qui di seguito.

### Il percorso di Parent Coaching è indirizzato ai genitori che:

- stanno affrontando le tipiche dinamiche legate alle **fasi di sviluppo** della **pubertà** e dell'**adolescenza**;
- non si sentono abbastanza **ascoltati** e considerati dai propri figli;
- non riescono a gestire i **conflitti**, quindi, tendono a reprimerli o a scatenare reazioni di **rabbia** eccessiva;
- non sempre riescono a far rispettare le **regole** in famiglia (riguardanti lo studio, l'aiutare a svolgere le faccende domestiche in casa, concordare gli orari di uscita/rientro ecc.).



### Il percorso porterà il genitore a:

- capire come **comunicare** in modo autentico ed efficace per farsi ascoltare e rispettare nel proprio ruolo educativo;
- **risolvere i conflitti** in maniera costruttiva uscendo dalla logica "vinco io-perdi tu" e trovando **soluzioni** che siano soddisfacenti sia per il genitore che per il figlio;
- scoprire le strategie più effi-

caci per condividere, **negoziare** e far rispettare le **regole e limiti** in famiglia.

Il **coaching non è un intervento terapeutico o psicologico ma è di tipo formativo**. Lavora infatti sul *qui e ora*, quindi sul presente, ma nell'ottica di un cambiamento futuro. Il **taglio del percorso è pratico e concreto**, si affrontano aspetti organizzativi e di gestione della quotidianità, in chiave pedagogico-educativa. Inoltre, il **coaching** indaga la sfera emotiva, comunicativa e relazionale del genitore al fine di accompagnarlo in un percorso di consapevolezza e di crescita a livello personale e genitoriale.

Dal punto di vista pratico, **si aiuta il genitore** a definire – in maniera chiara, specifica e realistica – i suoi obiettivi personali e genitoriali e a trovare il metodo, ovvero le azioni e strategie più efficaci, per raggiungerli. Il genitore potrà lavorare sulle vecchie abitudini inefficaci che fanno parte della quotidianità in famiglia per sostituirle con nuove abitudini

