Gentile genitore

Vorremmo proporre una mini-serie di incontri per genitori con uno psicologo specializzato nel campo:

il dott. Dal Gesso Giacomo.

Chiediamo la tua collaborazione nel compilare il questionario

che segue **in maniera anonima**.

Le risposte ottenute ci serviranno per orientare gli argomenti che potremmo affrontare in base al bisogno reale del gruppo ed anche, per quanto possibile, alle sue

esigenze organizzative. Grazie!

**Compila segnando con una crocetta il valore che ti**

**corrisponde in questo momento?**

**(1 = pochissimo; 10 = moltissimo)**

-Quanto per te è importante il tuo benessere personale nella tua

vita?

**1-2-3-4-5—6-7-8-9-10**

- Quanto, da 1 a 10, riesci a dedicarti al tuo benessere personale

in questo momento della vita?

**1-2-3-4-5—6-7-8-9-10**

- Quanto valuti, da 1 a 10, il tuo livello di benessere personale

in questo momento della vita?

**1-2-3-4-5—6-7-8-9-10**

- Quanto, da 1 a 10, ti senti consapevole degli stati d’animo che

provi, o che hai provato, anche nei momenti più difficili della

tua genitorialità?

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10**

- Quanto ti sembra importante dividere l’impegno della

genitorialità nella coppia da 1 a 10 ?

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10**

- Quanto ti sembra, da 1 a 10, di aver un “equilibrio di coppia”

nella gestione di ruoli e impegni della genitorialità?

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10**

- Quanto pensi sia importante riuscire a comunicare e condividere

quello che provi alle persone a te più vicine?

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10**

- Quanto ti sembra di riuscire a comunicare e condividere quello

che provi alle persone a te più vicine?

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10**

- Quanto pensi sia importante avere una “rete” sociale che

sostiene nelle fatiche?

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10**

- Quanto senti di avere vicino a te una “rete” che ti sostiene

nelle fatiche?

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10**

**1) Quali sono gli argomenti che più vorresti venissero**

**trattati all’interno degli incontri?** (puoi rispondere a più

di una domanda)

- **La relazione tra fratelli.**

(es. come spiegare la disabilità di un fratello ad un

fratello, quali sono le dinamiche tipiche che si possono

instaurare tra fratelli e tra genitore-figlio).

- **La coppia.**

(es. le difficoltà e le necessità di preservare il proprio

spazio di coppia, la costruzione di un’alleanza di coppia, la

gestione dei ruoli e la cooperazione).

- **La comunicazione in famiglia.**

(es. importanza e difficoltà di comprendere le proprie

emozioni come rabbia, tristezza o paura, di riuscire a

comunicarle ai propri familiari per creare maggiori

vicinanze).

**- Benessere personale e conoscenza di sé.**

(es. accrescere la consapevolezza dei propri vissuti emotivi;

la gestione degli impulsi sollecitati dalle emozioni più

difficili come rabbia o paura; come preservare spazi

personali, benessere e la cura di sé come persona ).

- Altre cose.........................................

.............................................................

.............................................................

.............................................................

.............................

**2) Cosa secondo te potrebbe “ostacolare” la tua**

**partecipazione a eventuali incontri?**

(puoi rispondere a più di una domanda)

- Tempo, orari e organizzazione familiare

- Il pensiero di dover ripercorre la propria storia

genitoriale e contattare anche emozioni vissute meno

piacevoli (come ad esempio rabbia, tristezza, paura,

vergogna, senso di colpa ecc…)

- La condivisione con altre persone

- Altre cose.....................................

...........................................................

...........................................................

...........................................................

...........

**3) Ti piacerebbe che questi incontri avvenissero in maniera**

**totalmente o per lo più dedicata a padri o madri?**

-NO, perché......................................

**.............................................................**

**.............................................................**

**.............................................................**

**.............**

-SI, perché.......................................

**.............................................................**

**.............................................................**

**.............................................................**

**.............**

**4) Che giorno preferiresti e che orario?**

**.............................................................**

**.............................................................**

**.............................................................**

**.............................**

**5) Cosa ti aspetti da questo percorso?**

**.............................................................**

**.............................................................**

**.............................................................**

**.............................**

**GRAZIE!**