

Libretto per i genitori

Scopri cosa si nasconde dietro i suoi pensieri

Per accompagnare tuo figlio o tua figlia
tra emozioni, scuola e relazioni.

Piacere di conoscerti
Siamo Serenis, il centro medico online per il benessere fisico e mentale.
Lavoriamo ogni giorno con migliaia di professionisti sanitari: psicologi, medici, nutrizionisti e non solo.

Caro genitore,

Quest'anno la scuola di tuo figlio o di tua figlia partecipa a **"Smontarsi la testa"**, un progetto didattico gratuito promosso da Serenis e realizzato in collaborazione con **Neways**. L'idea è educare al benessere mentale e alla **consapevolezza delle emozioni durante il percorso di crescita.**

Il progetto offre strumenti semplici per conoscere meglio le proprie emozioni e affrontare con maggiore consapevolezza le sfide di tutti i giorni. **In questo libretto trovi una sintesi dei contenuti e alcuni spunti utili per accompagnare tua figlia o tuo figlio in questa fase della sua vita.**

IN QUESTO LIBRETTO



01 Com'è fatto il manuale

02 Cosa puoi fare tu

03 Se pensi che serva un aiuto in più

01 Com'è fatto il manuale

Si chiama **"Smontarsi la testa"** e racconta la mente come se fosse un'officina:
un luogo in cui osservare, capire e conoscere meglio ciò che succede dentro di noi.
Il manuale è diviso in cinque sezioni, ciascuna dedicata a un diverso "pezzo" e alle situazioni che possono verificarsi nella quotidianità, a scuola o a casa.

01 Il motore
Il motore parla delle emozioni forti, come l'ansia prima di una verifica o la rabbia che esplode all'improvviso. Spiega perché, durante l'adolescenza, le emozioni possono diventare particolarmente intense e offre alcuni spunti per imparare a gestirle.

02 Il navigatore
Il navigatore parla delle scorciatoie mentali che a volte possono portarci fuori strada: per esempio, quando un brutto voto sembra una sentenza definitiva o quando un compito rimandato viene interpretato come semplice pigrizia.

03 Il cruscotto
Il cruscotto parla dell'autostima: affronta la paura di deludere i genitori, il disagio per un corpo che cambia e la pressione del confronto con le altre persone.

04 Il paraurti
Il paraurti parla di bullismo, sia per chi lo subisce sia per chi assiste a quello che accade a un compagno: spiega come reagire, quando chiedere aiuto e come non lasciare solo chi viene preso di mira.

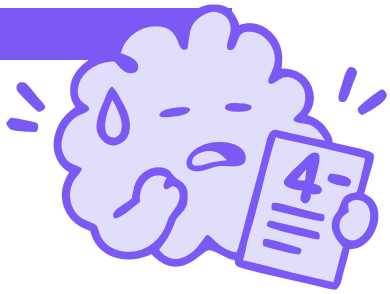
05 Gli specchietti
Gli specchietti parlano delle relazioni che cambiano o finiscono:
l'esclusione da un gruppo, la fine di un'amicizia importante e il primo rifiuto sentimentale.

Ogni sezione si apre con un elenco **"Leggi questa sezione se..."**. L'idea è permettere a tuo figlio o a tua figlia di trovare più facilmente i contenuti legati a ciò che sta vivendo, senza dover leggere necessariamente tutto il manuale.

02 Cosa puoi fare tu

Abbiamo raccolto alcune indicazioni elaborate dai nostri psicoterapeuti che possono essere utili durante l'adolescenza di tuo figlio o di tua figlia. Sono suggerimenti semplici, da tenere a mente nei momenti in cui può essere più difficile capire come comportarsi.

Su voti e risultati scolastici



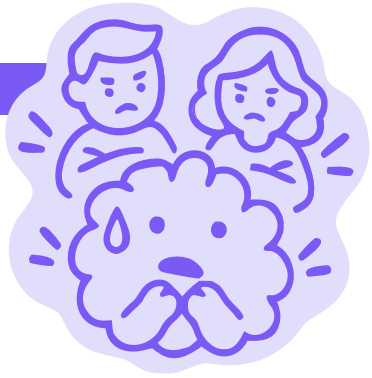
Dopo un brutto voto, evita sia di minimizzare *"non fa niente, è solo un voto"* sia di ingigantire *"di questo passo non andrai da nessuna parte"*.
Una buona regola è **chiedere prima come si sente** e solo dopo parlare del voto.



Sulle emozioni

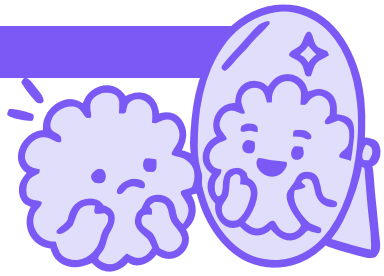
Se tuo figlio o tua figlia esplode di rabbia, alzare la voce può essere controproducente: quando le emozioni sono molto intense, ascoltare e ragionare con calma diventa più difficile.
Aspetta che il momento passi e poi riparlatene con calma.

Sulle aspettative



Frasi come *"io alla tua età studiavo il doppio"* o *"con tutti i sacrifici che facciamo per te"* possono pesare, anche se dette con le migliori intenzioni. Provate a parlare di **ciò che vorrebbe per sé**, e non solo di ciò che ci si aspetta da lui o da lei.

Sul corpo che cambia



Non è necessario evitare ogni commento sul corpo, ma fai attenzione a quelli che possono sembrare giudizi, soprattutto quando riguardano il peso, l'aspetto o il confronto con gli altri. Molto dipende dal momento, dal modo in cui lo dici e dal rapporto che avete.



Sul bullismo

Ignorare il problema o consigliare di "passare oltre" non aiuta. È importante parlarne apertamente e capire insieme cosa fare, anche coinvolgendo la scuola quando necessario.

Sulle amicizie e sui primi amori



"Alla tua età le amicizie vanno e vengono" o "tra un mese non ci penserai più" possono sembrare frasi rassicuranti, ma rischiano di sminuire ciò che sta provando.
La fine di un'amicizia o di una relazione può fare male: prendilo sul serio.

03 Se pensi che serva un aiuto in più

Per tuo figlio o tua figlia

Nel nostro centro medico trovi psicologi specializzati in età evolutiva e in genitorialità.
Le sedute si svolgono online e il primo colloquio è sempre gratuito.

Se pensi che tuo figlio o tua figlia possa avere bisogno di un percorso psicologico e ha almeno 14 anni, Serenis offre la possibilità di iniziare un percorso online.
Per iniziare, è necessario il consenso informato di ogni genitore o tutore.

Se ha meno di 14 anni, è preferibile rivolgersi a un professionista esperto in psicologia dell'età evolutiva che lavori in presenza.

Per te

Se invece senti che sei tu ad aver bisogno di un aiuto, puoi iniziare un percorso sulla genitorialità per capire come stare vicino a tuo figlio o tua figlia in questo periodo.

Oltre al **primo colloquio gratuito**, con il codice **SMONTATESTA** avrai a disposizione un'agevolazione di **7€ sulle prime 3 sedute** di terapia individuale.

Clicca qui

per registrarti e attivare la convenzione, senza impegno.

Grazie per il tempo che hai dedicato a questo libretto, e per il lavoro incredibile che fai ogni giorno.
Il team Serenis

Dir. san: Dott. M. Szathvary (PD 11336)

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA SMONTARSI LA TESTA
Tel: 340 5052636 (dal lunedì al venerdì 9.00 - 13.00)
E-mail: **smontarsilatesta@progettididattici.it**

un progetto di NEWAYS
promosso da serenis