



Uno spazio di sostegno, ascolto, incontro e accoglienza della fragilità rivolto ai genitori

Sedie di ascolto è uno spazio di ascolto per accogliere disagi, fragilità, perplessità e situazioni problematiche dei **genitori** e delle **persone che ricoprono un ruolo genitoriale**.

I genitori che si rivolgono allo sportello trovano un **luogo protetto e specifico** dove la creazione di un clima di accoglienza, incontro e fiducia è la caratteristica privilegiata, e la garanzia di riservatezza è il **sostegno** per vivere la propria fragilità **'al sicuro'**.

Nel vivere l'esperienza di genitorialità si attraversano momenti di fragilità, fatica e disagio sia nell'ambito della crescita personale (di mamma, di papà o di altro ruolo) sia in quella relazionale (nuclei affettivi, coppie e altro) e ricevere un sostegno specifico è un'esperienza preziosa.

Accompagnare bambine e bambini, ragazze e ragazzi nel loro percorso di crescita risulta talvolta faticoso e ci può mettere in crisi.

Si può entrare in sofferenza a causa di dinamiche familiari o di coppia; si può sentire il peso dei dubbi legati allo stile educativo da tenere; può diventare troppo pesante da gestire il carico di responsabilità genitoriale a causa dello stress della vita quotidiana; possono verificarsi situazioni di solitudine e/o emarginazione; ed altro ancora.

Il livello di autostima di una persona si abbassa notevolmente in occasione di situazioni stressanti e ciò può logorare la capacità di risposta attiva ai problemi quotidiani. Si può perdere la percezione delle proprie risorse e la capacità di trovare soluzioni creative per i reali bisogni.

L'esperienza del sentirsi capite/i, accolte/i proprio in un momento di fragilità o fatica, accresce la percezione del proprio valore e la capacità di attivarsi **nel bisogno**.

Attraverso la relazione di Counseling, che anima l'incontro fra Counselor e utente dello sportello, si sostiene il contatto emotivo e cognitivo con la propria esperienza e con quella di altre persone. Si valorizzano in questo modo le risorse sia personali sia dell'ambiente favorendo l'incontro e il confronto fra le persone; si agevola inoltre la cooperazione e la gestione dei conflitti valorizzando le diversità e la crescita personale e collettiva; si promuove lo sviluppo di relazioni basate su una comunicazione empatica di ascolto reciproco, ossia una **Comunicazione Nonviolenta**.

Sportello di ascolto

Cosa si propone?

Sedie di ascolto è un'esperienza creativa: vuole creare e sviluppare uno spazio protetto in cui sperimentare **accoglienza, rispetto, ascolto e valorizzazione dell'esperienza di ogni persona**.

Uno spazio di ascolto che nasce dall'intento di offrire alle persone la possibilità di avere un **"luogo" dove essere ascoltate e ascoltarsi, un tempo da dedicare a se stesse**.

Questo *sportello di ascolto* utilizza l'approccio del **Gestalt Counseling**, ciò significa che il/la Counselor usa il proprio essere persona unica in maniera attiva e autentica nell'incontro con le persone nel rispetto e la valorizzazione dell'**unicità di ogni persona**.

Lo *sportello* propone la pratica dell'**ascolto emotivo e corporeo, del contatto empatico e del non-giudizio** nella direzione della **consapevolezza** come **strumento** per attivarsi nel **bisogno**.

Qualsiasi sia la motivazione o la richiesta avanzata, ogni colloquio può rappresentare un'opportunità preziosa per **stimolare in modo costruttivo l'emergere dei bisogni e individuare le risorse atte a soddisfarli** in sinergia con l'ambiente circostante.

La persona che avverte il bisogno di sostegno e si rivolge allo sportello sperimenta il primo contatto col proprio senso di **responsabilità verso il proprio e altrui benessere**, trova una figura formata per ascoltare empaticamente e accogliere in assenza di giudizi. Questi fattori agevolano il processo di crescita individuale inserita nel contesto di vita.

All'interno dello sportello si offre spazio all'ascolto delle proprie e altrui emozioni, alla cura delle relazioni e al dialogo con l'ambiente.

E' strettamente collegata a questi aspetti l'importanza della sensibilizzazione nell'utilizzo di una risorsa. Nell'ottica della **pedagogia dell'ascolto** la partecipazione allo *sportello* rende più consapevoli, ricettivi/e e collaborativi/e nei confronti e verso altre occasioni di risorse disponibili che si incontrano nel corso della vita, così come rende più partecipi alla vita collettiva di un determinato luogo o spazio di incontro.

Nella pratica dello sportello ci si propone di tenere conto del vasto raggio dell'esperienza di vita di ogni persona.

L'utenza a cui ci si rivolge sono i **genitori e le persone che ricoprono ruoli genitoriali**.

Il ruolo educativo-genitoriale è molto impegnativo e spesso accade che vissuti emozionali importanti rimangano trattenuti nel silenzio interiore magari anche per la paura della sofferenza cui si andrebbe incontro esplorandoli senza un sostegno.

Ne può seguire la svalorizzazione del bisogno di condivisione e del sano crescere che avviene anche attraverso vissuti di fragilità o fatica e che caratterizza e arricchisce l'esperienza di ogni età.

L'esperienza di genitorialità infatti, vede il crescere dei genitori assieme al crescere dei figli e delle figlie, sono molti e differenti i modi di **crescere insieme.....**

Riscoprire le nostre emozioni ci aiuta a ri-metterci in contatto con i nostri figli e le nostre figlie favorendo la relazione con loro.

Valorizzare e potenziare le proprie capacità relazionali e comunicative aiuta a riprendere contatto coi propri bisogni e riattiva la comunicazione con le persone.

Il dialogo quotidiano con i propri figli e figlie torna ad essere una risorsa preziosa.

Si possono riassumere alcuni focus di sostegno nel lavoro di ascolto con i genitori:

- aiutare la discriminazione tra i bisogni dei genitori e quelli dei figli e delle figlie
- aumentare la capacità dei genitori di ascoltare empaticamente figlie e figli
- alleviare il carico di ansia insito nell'esperienza genitoriale
- sostenere la consapevolezza dei comportamenti educativi scelti

Contenuti, finalità e obiettivi

Come?

Finalità e obiettivi, nell'ottica del Gestalt Counseling, si accompagnano in un'unica direzione: sostenere e facilitare il processo di consapevolezza e conoscenza di sé attraverso il lavoro relazionale.

L'intervento di Counseling che ha luogo nello **sportello di ascolto** è mirato a evidenziare e sostenere le risorse individuali e a promuovere le competenze interpersonali, per costruire **relazioni feconde e costruttive con l'ambiente di vita personale e relazionale**. Agevola inoltre il raggiungimento di obiettivi sia individuali sia di gruppo poiché opera all'interno di un contesto specifico in sinergia con le caratteristiche dell'ambiente.

Il lavoro di Counseling appartiene a un ambito che include la dimensione sociale, quella educativa e quella della salute psicofisica. Nel lavoro di sportello il Counseling può essere inteso come una relazione di aiuto e **sostegno nel processo di autorealizzazione** non soltanto a partire da un disagio espresso, ma anche come intervento di **prevenzione e di promozione alla salute**, intesa come benessere globale della persona inserita in un determinato contesto sociale. Una prevenzione nelle comunità che può rigenerare la qualità della vita.

Le competenze e le capacità che possono sviluppare le persone partecipando al progetto nascono dall'incontro della nostra esperienza con le loro richieste.
Possibili acquisizioni in merito:

- Sviluppo della responsabilità individuale: il primo passo che porta a chiedere aiuto o sostegno
- Capacità di chiedere aiuto in forma attiva e declinata
- Ampliamento del vocabolario emotivo
- Valorizzazione dei propri e altrui bisogni
- Gestione della sofferenza
- Incontro con la fragilità come risorsa
- Maggior consapevolezza nella partecipazione, l'essere protagonisti/e nell'ambiente specifico.
- Acquisizione di strumenti per la comunicazione e per l'assertività
- Sviluppo della creatività nell'individuare uno stile di adattamento creativo al contesto
- Acquisizione della capacità di un ascolto empatico da poter riproporre nelle relazioni di tutti i giorni
- Agevolare la possibilità di impostare le relazioni interpersonali in modo comunicativo, costruttivo e rispettoso

Caratteristiche del progetto

Dove? Quando?

TEMPI, MODALITÀ E SINERGIE

Si prevede un incontro preliminare per la presentazione del progetto alle figure responsabili della struttura.

Sedie di ascolto si propone con incontri di presentazione e conoscenza reciproca col personale della struttura.

In seguito ci si occupa di individuare tempi e modalità di organizzazione dello sportello tenendo conto delle esigenze del contesto. Si individua nei locali uno spazio riservato per effettuare i colloqui con riservatezza.

Attivazione dello *sportello* a cadenza settimanale.

Nel corso dell'attività di sportello sono previsti incontri di valutazione e restituzione con le figure responsabili della struttura.

REGOLAMENTO DELLO SPORTELLO

- Gli incontri individuali hanno una durata di 30 – 40 minuti
- I genitori possono prenotare l'incontro sia singolarmente sia in coppia
- Il/la Counselor operante all'interno dello sportello si incarica di organizzare le prenotazioni in base a una fascia oraria prestabilita
- Il/la Counselor operando all'interno dello sportello di ascolto si attiene al codice deontologico della S.I.Co.

Possibilità di sviluppo del progetto *Sedie di ascolto*

Sono da valutare in sintonia con le caratteristiche del luogo alcune possibilità di sviluppo:

- Un **sostegno mirato al personale di struttura** che lo richieda
- Momenti di **formazione all'ascolto per operatori e operatrici**: attraverso l'esperienza diretta e la riflessione su se stessi/e si può veicolare e rendere fluida l'idea stessa di ascolto all'interno dello spazio di lavoro
- **Interventi di Counseling con gruppi di genitori** che vogliono elaborare la propria esperienza personale a confronto con altre persone che vivono situazioni simili. Il gruppo come cassa di risonanza della problematica individuale che si definisce con maggiore chiarezza nell'incontro permettendo di chiarire al meglio ogni specificità e collaborazione.

Gestalt Counselor

Chi è?

COUNSELOR & COUNSELING

Il/la Counselor è uno/a **specialista dell'ascolto**, una figura professionale esperta nella **comunicazione e nel sostegno**.

Il Counseling è una relazione d'aiuto professionale che si presta come uno strumento versatile nei contesti di incontro sia individuali sia collettivi. E' uno spazio di ascolto, di accoglienza, di supporto e di orientamento utile in ogni campo dove sia rilevante la capacità di comunicazione e **la relazione fra le persone**. Si rivolge a singole persone, coppie, nuclei affettivi, gruppi, comunità di incontro e/o lavoro, scuole e istituzioni.

Il Counseling si propone di aiutare a superare le carenze relazionali, focalizzando l'attenzione sulla piena e libera espressione individuale, lo scambio diretto fra le persone, lo sviluppo dell'autenticità. Queste qualità possono divenire modalità di cui avvalersi nel mondo.

LA GESTALT

Nella prospettiva della Gestalt il lavoro di Counseling ha il compito di guidare la persona, portatrice di uno specifico disagio, nel processo di consapevolezza: viene sostenuta nel prendere contatto con i propri **bisogni**, per **scoprire e utilizzare le risorse presenti** - spesso sottovalutate - dentro di sé e nell'ambiente circostante. Questa esperienza porta ad esplorare e sperimentare nuove possibilità per sé e in rapporto alla situazione in cui ci si trova. Viene sostenuto **l'ascolto delle emozioni, la cura delle relazioni e il dialogo con l'ambiente**.

La pratica della Gestalt si focalizza sul *ciclo dell'esperienza* che comincia proprio con la percezione del bisogno del soggetto che attraverso la consapevolezza individua nella sua spinta verso l'ambiente modalità costruttive adatte a soddisfarlo.

"Così, ogni nuovo bisogno emergente, diventa una figura chiara - una Gestalt - fino a quando gli si presta attenzione per poi dissolversi nuovamente nello sfondo."
(Petruska Clarkson)

Questo è il fenomeno dell'*autoregolazione* ed è presente in ogni persona.

Risorse necessarie per attuare *Sedie di ascolto*

Costi

Si ritiene necessaria da parte della struttura ospitante la disponibilità di uno spazio protetto dove si possa svolgere l'attività di sportello di ascolto con riservatezza e che possa ospitare agevolmente da due a cinque persone circa.

Per raggiungere finalità e obiettivi si prevedono moduli semestrali e/o annuali delle attività di sportello in modo da consentire all'utenza di attraversare un percorso.

Il costo del modulo è da calcolare in base al tempo richiesto per ogni intervento basandosi sul costo orario di 30 € all'ora e una media di 4 ore per una presenza in sede settimanale.

Questo costo orario comprende :

Le ore esterne di progettazione e strutturazione delle singole fasi.
Le ore extra di supervisione dei casi, professionale ed esterna.

Modalità di pagamento: fatturazione.

FIGURE COINVOLTE E SINERGIE DEL PROGETTO

- ◆ **Sara Bouchard, Gestalt Counselor** professionista diplomata presso la Scuola di Formazione in Gestalt Counseling SGT Torino, riconosciuta dalla S.I.Co. (Società Italiana Counseling), conforme alle norme EAC (European Association of Counseling). www.scuolagestaltditorino.it
- ◆ La possibile presenza di **un/a allieva/o tirocinante**, che coadiuvi gratuitamente al lavoro dello *sportello*, tutelata dalla Convenzione che la Scuola SGT può stipulare con la struttura ospitante. La Scuola SGT si prenderebbe carico di contattare l'ente per formalizzare la partecipazione e garantisce la supervisione del lavoro del/della tirocinante in collaborazione con Sara Bouchard.
- ◆ Visto il fertile legame di collaborazione che mantengo con la Scuola Gestalt di Torino, sarà eventualmente possibile valutare l'affiancamento nelle attività del progetto di un/una collega della stessa.