

# Obiettivi di **Life skills in affettività e sessualità**

- apprendere e consolidare **competenze interpersonali** per migliorare la relazione con i figli;
- sviluppare e potenziare le **abilità intrapersonali** per vivere con maggiore consapevolezza i rapporti con i figli/e;
- migliorare le **conoscenze** dei genitori sulle opportunità offerte dallo Spazio Giovani del Consultorio di ASL 5 e dal Centro per le famiglie del Comune della Spezia;
- favorire un **atteggiamento positivo** verso i temi dell'affettività e sessualità.

# Perché è importante **Life skills in affettività e sessualità**

L'adolescenza è una **periodo di cambiamenti importanti e spesso difficili** da affrontare, un momento in cui anche le famiglie sono messe alla prova. Spesso i genitori in questa fase faticano a mantenere un dialogo aperto con i loro figli e temono di non riuscire più ad essere un riferimento per loro.

In realtà è dimostrato che **i genitori possono ancora sostenere i propri figli in modo decisivo**. Qualunque sia il livello di competenza e autostima di un ragazzo che entra in adolescenza, quel livello potrà aumentare anche grazie ai genitori.

# Cos'è **Life skills in affettività e sessualità**

È un **percorso educativo** che coinvolge le scuole (docenti e alunni) e le famiglie. Si basa sull'apprendimento e allenamento delle **"Life skills"**: ovvero le competenze emotive, psicologiche e sociali fondamentali per vivere con maggiore consapevolezza e responsabilità le relazioni affettive e sessuali. Il percorso riguarda la fascia d'età dei **preadolescenti e adolescenti (10-14 anni)**

## Iscrizioni e **Info pratiche**

**Accesso libero e gratuito per tutti i genitori di ragazzi/e di 10-14 anni.** È consigliata la prenotazione dei posti, in caso di richieste superiori alla capienza massima, sarà data precedenza ai genitori di ragazze/i già coinvolti nei progetti scolastici su affettività e sessualità condotti in collaborazione tra scuole e ASL 5.

## Per **PRENOTARE**

Compila il form al seguente link

<https://forms.gle/ddQTgUVPXXXXxEnBA> o usa il

codice QR.



## **Educare alle relazioni affettive e sessuali**



## **Due incontri rivolti ai genitori di preadolescenti e adolescenti**

**Sarzana**



**IL DISTRETTO SOCIO SANITARIO VAL DI MAGRA**

**Lunedì 6 maggio 2024**  
**ore 17-19**

Sala riunioni Casa della Salute  
Via Paci, 1  
Sarzana

## Dov'è finito il mio bambino?

- Affrontare i cambiamenti fisici, psicologici e relazionali della preadolescenza e adolescenza
- Fare i conti col processo di autonomia e acquisizione dell'identità dei propri figli/e
- Il fisiologico conflitto generazionale durante la crescita
- L'influenza e il ruolo della famiglia in questa fase di sviluppo

## Come si lavora nei due incontri

I **genitori**, guidati da **professionisti** di **ASL 5**, potranno condividere le preoccupazioni vissute nell'affrontare il tema dell'affettività e sessualità con le proprie figlie/i; potranno sperimentare in prima persona l'importanza di alcune competenze chiave e rafforzarne alcune da mettere in pratica nel rapporto con i propri figli/e.

Si proverà a riflettere su:

- Le paure che come genitori si vivono in questa delicata fase di vita
- Le difficoltà che si provano per mantenere aperto un canale comunicativo con i propri figli

Si imparerà a migliorare:

- L'empatia verso i propri figli
- La consapevolezza e la capacità di essere un punto di riferimento per loro
- Le competenze per gestire e superare paure, frustrazioni, rabbia e imbarazzo

**Lunedì 13 maggio 2024**  
**ore 17-19**

Sala riunioni Casa della Salute  
Via Paci, 1  
Sarzana

## Non è mai troppo presto per parlarne!

- Gli argomenti che generano imbarazzo sia nei genitori che nei figli
- La consapevolezza dei modelli mediatici e social-mediatici
- Come mettere in pratica un ascolto attivo
- L'alleanza con la scuola e altre figure educative