

Parent Training per l'ADHD

PROGRAMMA CERG: SOSTEGNO COGNITIVO, EMOTIVO
E RELAZIONALE DEI GENITORI

DOTT.SSA VANESSA NERONE

Il Parent Training è un intervento psicoeducativo rivolto ai genitori di bambini con diagnosi di ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività) e/o difficoltà di autoregolazione, attenzione e comportamento.

Basato sul **Programma CERG (Cognitive Emotional Relational Groups)**, questo percorso mira a sostenere le famiglie attraverso strumenti concreti e riflessioni profonde su pensieri, emozioni e relazioni che influenzano la vita quotidiana.

Durata: 10 incontri (1 a settimana, 90 minuti ciascuno)

Modalità: Individuale o di gruppo (max 5 famiglie)

Costo: 30€/incontro (gruppo), 60€/incontro (individuale)

Obiettivi del percorso

- Comprendere il funzionamento neuropsicologico dell'ADHD
- Riconoscere le dinamiche familiari che possono rinforzare comportamenti disfunzionali
- Aumentare la consapevolezza del proprio stile educativo
- Migliorare la qualità della relazione genitore-figlio
- Sostenere lo sviluppo dell'autonomia, della regolazione e delle competenze sociali del bambino
- Promuovere un clima familiare più sereno ed efficace

Programma degli incontri

Incontro 1

Conoscere l'ADHD per comprenderlo meglio

Presentazione del percorso, esplorazione delle caratteristiche dell'ADHD e raccolta delle prime riflessioni genitoriali.

Incontro 2

Pensieri e attribuzioni: come interpretiamo il comportamento dei figli

Lavoro sulle rappresentazioni mentali dei genitori rispetto al funzionamento dei bambini.

Incontro 3

Riconoscere e valorizzare i punti di forza

Analisi dei comportamenti positivi e delle qualità del bambino.

Incontro 4

Atteggiamenti educativi e rinforzi efficaci

Strategie per favorire i comportamenti desiderati e creare un ambiente di supporto.

Incontro 5

Costruire un'organizzazione familiare funzionale

Ridefinizione delle routine e introduzione di strumenti pratici per la gestione quotidiana.

Incontro 6

Gestione delle emozioni e delle reazioni impulsive

Riflessioni sui vissuti genitoriali e strategie per affrontare le situazioni stressanti.

Incontro 7

Affrontare le difficoltà: problemi improvvisi e contesti critici

Tecniche di problem solving e reazione a eventi imprevisti.

Incontro 8

Cambiare prospettiva: allenare la mentalizzazione

Esercizi per sviluppare la capacità di mettersi nei panni del bambino e comprenderne i vissuti.

Incontro 9

Collaborare con chi accompagna il bambino: insegnanti, familiari, rete

Costruire alleanze educative e promuovere coerenza tra casa e scuola.

Incontro 10

Riflessioni conclusive e consolidamento delle competenze

Bilancio finale, rinforzo delle strategie acquisite e chiusura del percorso.

Vanessa Nerone

Psicologa Cognitivo Comportamentale

Iscritta all'albo A degli Psicologi dell'Emilia Romagna n. 12532 A