



*Formazione e gruppi esperienziali di crescita personale
Attività professionale di cui alla Legge 14/01/2013 n. 4.*

Gruppo di Auto Mutuo Aiuto Genitori Separati

Linee guida

Il **Gruppo Genitori Separati** è un gruppo tra pari, di persone che vivono una situazione simile.

Un tempo e uno spazio protetto per condividere con gli altri le difficoltà connesse alle separazioni, al cambiamento dello stile di vita, alla riorganizzazione personale e familiare, ai rapporti con gli ex-partners, alla relazione con i figli.

E' poter parlare dei propri sentimenti, esprimere le proprie difficoltà, l'impotenza, la rabbia e i sensi di colpa, senza sentirsi giudicati o mal sopportati lasciando che emerga il bisogno umano di comunicare, di avvicinarsi ai propri sentimenti, di porsi a confronto con le proprie emozioni senza rimanerne imprigionati.

1. La partecipazione al gruppo è gratuita;
2. Il gruppo è formato da persone che vivono una condizione comune che rende possibile esprimere e condividere sofferenze, bisogni, esperienze, cambiamenti e risorse;
3. I valori fondanti del gruppo sono: rispetto, condivisione, ascolto e riservatezza su quanto viene espresso dai partecipanti;
4. Il gruppo accoglie senza alcuna discriminazione legata ad appartenenze religiose, politiche, culturali, etniche e di genere;
5. Il gruppo è aperto ed accoglie nel tempo nuovi partecipanti. Per rendere possibile un buon clima di condivisione e ascolto, solitamente il gruppo è formato da un massimo di 12 persone.
6. Il gruppo si riunisce con cadenza regolare, in genere una volta ogni quindici giorni, per un'ora e mezza;
7. La responsabilità è personale: ogni persona è protagonista del cambiamento che vuole ottenere; la persona stessa è la prima risorsa per sé e per il gruppo.
8. Nel gruppo sono presenti come volontari "facilitatori" una o più persone con specifica esperienza e competenza nel mutuo aiuto, che svolgono la funzione di facilitare la comunicazione tra i partecipanti nel rispetto dei valori fondanti del gruppo;
9. Per ogni persona interessata a partecipare al gruppo, prima dell'inserimento, è previsto un colloquio conoscitivo con i facilitatori;
10. I facilitatori, che svolgono eventualmente attività professionale privata, si impegnano a non accettare come clienti le persone che seguono come volontari.

La buona comunicazione nel gruppo di Auto Mutuo Aiuto.

Nel gruppo è importante che ciascuno dei partecipanti:

- si esprima sempre in prima persona con “IO” e non con “TU”,“LORO”,”LA GENTE”;
- racconti la propria esperienza e ascolti quella degli altri, divenendo consapevole di come la storia altrui risuoni dentro di sé;
- consideri con il massimo rispetto le esperienze, le emozioni espresse dagli altri componenti del gruppo senza che diventino oggetto di commento, giudizio, valutazione, interpretazione;
- mantenga la massima riservatezza su quanto gli altri esprimono;
- cerchi di non offrire “soluzioni” agli altri membri. Ognuno ha la soluzione in se stesso: parlare con gli altri ed ascoltare le loro risonanze può aiutare ad ascoltarsi meglio e a trovare risposta nel proprio intimo;
- consenta che tutti possano avere il loro spazio di parola, essendo il tempo a disposizione una risorsa limitata ed appartenente a tutti.

Roma, 1 settembre 2021