



PROGRAMMA PER GENITORI “CIRCOLO DELLA SICUREZZA”

(Circle of Security – Parenting, COSP™)

Opuscolo informativo



A cura di Marianna Garaboni, Psicologa e Facilitatore certificato COSP™

CHE COS'È IL CIRCOLO DELLA SICUREZZA?

Il *Circolo della Sicurezza (Circle Of Security Parenting; abbreviato COSP)* è un intervento a sostegno della genitorialità con lo scopo di aiutare i genitori a migliorare la relazione con i propri figli.



Nel programma, che consiste in 8 incontri con i genitori a scadenza settimanale, un terapeuta appositamente formato e certificato - il "facilitatore **COSP**" - guida i genitori a comprendere meglio la relazione con i propri figli e a riflettere sulle modalità di interazione con essi.

Il genitore viene accompagnato attraverso esercizi, osservazioni di video appositamente creati e discussioni di gruppo a capire e decodificare i comportamenti del bambino e a rispondere a relazionarsi con lui con più consapevolezza e serenità.

Grande spazio viene dedicato non solo alla relazione attuale con i propri figli, ma anche alla riflessione su come il modo di relazionarsi ai propri figli sia influenzato dal modo in cui si è stati a propria volta cresciuti. Divenire consapevoli di queste dinamiche è uno degli elementi cardine del *Circolo Della Sicurezza* e il primo passo da cui ha origine il cambiamento.

Il programma si estende a tutte le fasi di sviluppo del bambino, dalla nascita all'adolescenza, e non è indicato solo nei casi di sintomatologia: aumentando il grado di sicurezza relazionale dei bambini con le loro figure genitoriali si ottiene un effetto positivo ad ogni stadio di sviluppo del bambino e nei vari contesti di vita in cui il bambino si trova ad operare.

Il *Circolo della Sicurezza* può essere insegnato unicamente da un facilitatore certificato **COSP**, uno psicologo che ha completato una formazione con *Circle Of Security International* (<https://www.circleofsecurityinternational.com/>).

COME SI STRUTTURA UN CORSO CIRCOLO DELLA SICUREZZA?

Il corso si sviluppa attraverso 8 settimane consecutive in cui il facilitatore e i partecipanti, genitori e/o figure genitoriali, si incontrano per una sessione di circa 90 minuti a settimana. In ogni sessione il facilitatore introduce alcuni contenuti mirati alla comprensione della dinamica relazionale tra genitori e figli. Il programma è supportato da un dvd che propone diversi filmati per stimolare la discussione e facilitare l'apprendimento dei vari concetti.

I genitori vengono invitati di volta in volta a riflettere e discutere sui contenuti introdotti e vengono abituati ad individuare i bisogni dei bambini attraverso una mappa fornita dal facilitatore, che orienta il genitore sintetizzando con parole semplici e immagini efficaci i principi della teoria dell'attaccamento (vedi figura 1).

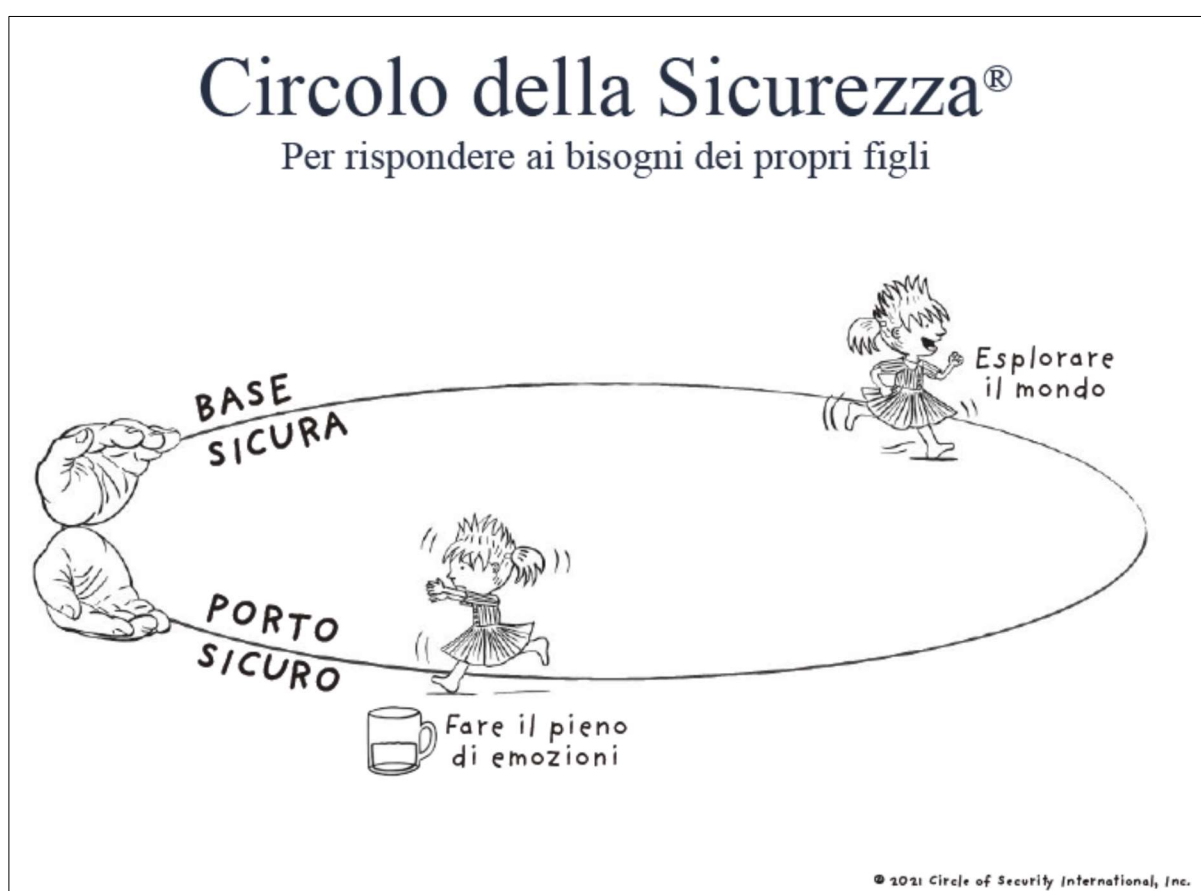


Figura 1

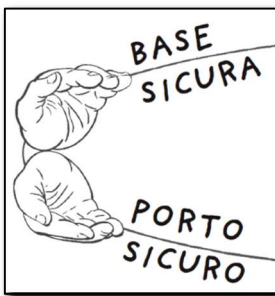
La mappa della relazione tra bambino e genitore viene arricchita di settimana in settimana: ne vengono aggiunti nuovi dettagli e cresce in complessità.

Dal momento che ad ogni sessione il facilitatore riprende e amplia i contenuti trattati nell'incontro precedente, è importante che i genitori partecipino a tutte le sessioni. Nel caso in cui un partecipante perdesse una sessione, il facilitatore suggerisce di incontrarlo 30 minuti prima della sessione successiva in modo da trattare i contenuti mancanti.

Per facilitare l'apprendimento dei contenuti, al genitore viene fornito un manuale di 44 pagine suddiviso in 8 capitoli in cui vengono riassunti i contenuti di ciascuna delle 8 sessioni. All'interno del manuale ci sono delle pagine dedicate agli esercizi da svolgere insieme durante le sessioni e alla fine di ogni capitolo c'è una pagina contenente i "compiti per casa". I compiti per casa sono pensati per aiutare i genitori ad applicare le nuove conoscenze acquisite durante il corso alle situazioni della quotidianità con i propri figli.

CHI SONO I DESTINATARI DEL COS-P?

Il programma ***Circolo della Sicurezza COSP*** è rivolto a tutte le *figure genitoriali* di bambini dai 4 mesi di età fino alla pre-adolescenza, inclusi: genitori naturali, genitori adottivi, genitori affidatari, genitori acquisiti, nonni, assistenti sociali, operatori dell'infanzia o chiunque si prenda cura in prima persona di un bambino. Possono parteciparvi sia la coppia genitoriale che il singolo genitore.



Inoltre il programma non è rivolto unicamente ai genitori che si trovano in una situazione di difficoltà o nei casi di sintomatologia evidente: il programma è indicato per tutti coloro che vogliono aumentare le proprie competenze genitoriali in modo da capire meglio i bisogni dei bambini per potervi rispondere in maniera adeguata. Pertanto è un programma utile a tutte le figure con cui il bambino ha sviluppato una relazione d'attaccamento.

OBIETTIVI DEL COS-P

Il ***Circolo della Sicurezza*** ha tre funzioni chiave: *psicoeducativa, preventiva e terapeutica*.

La funzione *psicoeducativa* consiste nell'aiutare il genitore a comprendere la dinamica attaccamento-accudimento, a riflettere sui suoi aspetti e a riconoscere e rispondere in maniera adeguata ai bisogni specifici del bambino. Al genitore vengono forniti strumenti pratici per orientarsi nella relazione con i figli; per riconoscere e rispondere ai bisogni specifici del bambino; per aiutare il bambino a regolare le proprie emozioni quali rabbia, tristezza e paura; e per "riparare" nel momento in cui avvengono delle "rottture" nella relazione con i figli.

La *funzione preventiva* ha l'obiettivo di prevenire l'instaurarsi di una relazione disfunzionale tra bambino e figura genitoriale; mira dunque a prevenire esiti evolutivi problematici nel bambino e potenziale insorgenza di psicopatologia in età adulta. Di fatto, lo scopo ultimo del ***COSP*** è quello di prevenire i disturbi emotivi e relazionali dei bambini.

Infine la *funzione terapeutica* si riferisce al fatto che il programma permette al genitore di divenire consapevole dei propri punti critici nella relazione con i propri figli. Questo porta il genitore a riflettere su quanto le proprie esperienze infantili siano collegate con l'attuale modalità di relazionarsi ai propri figli. La realizzazione di questo collegamento ha spesso un effetto terapeutico importante sul genitore.

IL PROTOCOLLO COSP È BASATO SULL'EVIDENZA SCIENTIFICA?

Il protocollo **COSP**, validato e applicato in tutto il mondo, si basa su 60 anni di ricerca nell'ambito della psicologia dello sviluppo e della teoria dell'attaccamento. Il protocollo è stato creato nel 2010 da Kent Hoffman, Glen Cooper, and Bert Powell, che l'hanno concepito per trasmettere principi chiave a sostegno della Sicurezza in modo chiaro, facile ed efficace. Complesse intuizioni cliniche e ricerche sullo sviluppo sono state tradotte in un protocollo semplice e accessibile da utilizzare con famiglie e clienti adulti. Il programma e tutto il suo materiale sono stati applicati e tradotti in moltissime lingue, incluso italiano, francese, spagnolo, danese, svedese, cantonese, mandarino, rumeno, giapponese, arabo, estone, ebraico e turco.

La ricerca di supporto mostra che l'attaccamento sicuro è un fattore protettivo per la salute, lo sviluppo sociale ed emotivo del bambino; che l'attaccamento insicuro aumenta il rischio di esiti evolutivi problematici e psicopatologia in età adulta; e che l'attaccamento può cambiare se cambia l'esperienza di accudimento del bambino, obiettivo a cui mira il programma **Circolo della Sicurezza**.

Ulteriori informazioni sulla ricerca, sull'efficacia e sulla validità del protocollo **COSP** si trovano al seguente link:

<https://www.circleofsecurityinternational.com/circle-of-security-model/research/>

NOTA SULLE QUALIFICAZIONI DEL FACILITATORE:

Marianna Garaboni, qualificazioni/esperienza:

- **Laurea magistrale** in psicologia
- Master in **Psicologia dello Sviluppo** ad orientamento clinico-sociale
- Specializzazione postlaurea in **Terapia della Famiglia**
- Certificazione breve in **Terapia Cognitivo-Comportamentale**
- Formazione certificata in Facilitatore **Circolo della Sicurezza COSP**
- Esperienza nella terapia cognitivo-comportamentale basata sulla **Mindfulness**
- Esperienza di consulenza psicologica individuale e di gruppo
- Esperienza con bambini in strutture educative e nell'ambito della protezione dei minori

Per maggiori informazioni: <https://www.linkedin.com/in/marianna-garaboni-6861a2181/>