

Keep in Mind  
Keep in Touch

# Genitori e adolescenza

## CICLO DI INCONTRI GRATUITI PER GENITORI

Per comprendere l'adolescenza, rafforzare la relazione con figlie e figli e affrontare con maggiore consapevolezza le sfide educative ed emotive di questa fase di crescita.

- 10 febbraio 2026**  
**h 18-20** **Le sfide evolutive in adolescenza: cambiamenti neurobiologici, cognitivi ed emotivi**  
Valeria D'Anchise - psicologa e psicoterapeuta ASST Melegnano-Martesana  
Valeria Cazzaniga - TeRP, tecnico della riabilitazione psichiatrica ASST Melegnano-Martesana  
In Casa dell'Accoglienza
- 25 febbraio 2026**  
**h 18-19.30** **Dipendenze: sostanze e comportamenti a rischio**  
Claudia Oppedisano - assistente sociale A.S.S.E.MI  
Luca Sartori - educatore Fondazione Somaschi onlus  
Online
- 5 marzo 2026**  
**h 17.30-19.00** **Adolescenti sempre stanchi: stress, sonno e sovraccarico**  
Claudia Oppedisano - assistente sociale A.S.S.E.MI  
Luca Sartori - educatore Fondazione Somaschi onlus  
Online
- 10 marzo 2026**  
**h 18-20** **Dentro la testa di tuo figlio: emozioni e bisogni**  
Patrizia Negri - educatrice cooperativa Fuoriluoghi  
Alice Lacchini - psicologa e psicoterapeuta cooperativa Fuoriluoghi  
In Casa dell'Accoglienza
- 20 marzo 2026**  
**h 18-20** **Comunicare con un adolescente**  
Elena Brustolin - psicologa e psicoterapeuta ASST Melegnano-Martesana  
Lucia Racioppi - TeRP, tecnico della riabilitazione psichiatrica ASST-Melegnano-Martesana  
In Casa dell'Accoglienza

**31 marzo 2026**  
**h 18-20**

## **Autostima e immagine di sé: la propria identità e il confronto con gli altri**

Valentina Osti - psicologa Spazio Aperto Servizi  
Arianna Giust - educatrice Spazio Aperto Servizi  
In Casa dell'Accoglienza

**9 aprile 2026**  
**h 18-19.30**

## **Autonomia e regole: come trovare il giusto equilibrio**

Siria Ieluzzi - psicologa cooperativa La Strada  
Federica Ferrazzano - educatrice Spazio Aperto Servizi  
Online

**15 aprile 2026**  
**h 18-19**

## **Conflitti tra genitori e impatto sugli adolescenti**

Claudia Oppedisano - assistente sociale A.S.S.E.MI  
Alice Lacchini - psicologa e psicoterapeuta cooperativa Fuoriluoghi  
Online

**24 aprile 2026**  
**h 18-19.30**

## **Genitori sotto pressione: la cura di sé**

Valentina Osti - psicologa Spazio Aperto Servizi  
Online

**29 aprile 2026**  
**h 18-19.30**

## **Ansia scolastica e motivazione**

Siria Ieluzzi - psicologa cooperativa La Strada  
Federica Ferrazzano - educatrice Spazio Aperto Servizi  
Online

**5 maggio 2026**  
**h 18-19.30**

## **Bullismo e cyberbullismo: come intervenire**

Federica Ferrazzano - educatrice Spazio Aperto Servizi  
Arianna Giust - educatrice Spazio Aperto Servizi  
Online

Gli incontri in presenza si terranno in Casa dell'Accoglienza  
Via Triulziana 46/48 San Donato Milanese.

Per gli incontri online, verrà inviato il link al momento dell'iscrizione.

**Tutti gli incontri sono gratuiti ma è necessario iscriversi.**

### **Per iscrizioni:**

mail: [kmkt@spazioapertoservizi.org](mailto:kmkt@spazioapertoservizi.org)  
Whatsapp e telefono: 340 211 4236

Progetto promosso da



In collaborazione con



Con il contributo di

