



LA VIA DEL CUORE • SABRINA GELIO

Prima del GLO, prenditi un momento per te

Sei vissuti emotivi in cui potresti riconoscerti. Piccole pratiche per ascoltarti, fare spazio e prepararti all'incontro con maggiore chiarezza.

Una guida ispirata al workshop dell'11 ottobre 2026

Preparati al PEI – Dalla rabbia alla direzione

C'è quello che si vede. E quello che senti.

Quando si avvicina il GLO, forse prepari documenti, domande, richieste. Ti informi e cerchi di non dimenticare nulla. È importante: il PEI riguarda il percorso concreto di tuo figlio.

Ma insieme a tutto questo può esserci un'altra preparazione, meno visibile: quella che avviene dentro di te. Durante il workshop abbiamo usato l'immagine dell'iceberg: sopra l'acqua il documento, le persone, gli obiettivi; sotto, emozioni, ricordi, timori, aspettative.

Anch'io, come mamma di Gabriele, ho conosciuto la rabbia e la delusione che possono accompagnare questi incontri. Ho imparato quanto sia prezioso fermarmi e ascoltare anche quella parte di me.

Queste pagine non ti chiedono di rinunciare a una richiesta, né di pensare che le difficoltà della scuola dipendano da te. Ti invitano a riconoscere ciò che provi, per scegliere più consapevolmente come muoverti.

Prima di iniziare

Prendi carta e penna. Appoggia i piedi a terra, lascia scendere le spalle e fai qualche respiro tranquillo, senza forzarlo. Se respirare più profondamente ti dà fastidio, torna al tuo ritmo naturale. Non devi raggiungere uno stato particolare.

Puoi partire dall'emozione che oggi senti più vicina. Non è necessario fare tutto in una volta.

Quando ti senti sotto esame

«E se non sapessi dire la cosa giusta?»

Davanti a insegnanti e professionisti puoi sentire una distanza: loro sembrano conoscere il linguaggio tecnico, tu temi di non essere abbastanza preparata. Eppure tu porti una conoscenza che nessun documento può sostituire: quella della vita quotidiana di tuo figlio.

UN PICCOLO ESERCIZIO

Ripensa a un momento in cui, durante un incontro, ti sei sentita piccola o giudicata. Che cosa è accaduto? Quale emozione è arrivata? Dove la senti nel corpo?

Ora chiediti: che cosa conosco di mio figlio che desidero portare in quella stanza?

Quando sale la rabbia

«Devo sempre essere io a chiedere?»

Una richiesta ripetuta, un'attività senza un obiettivo chiaro, la sensazione che qualcosa sia stato trascurato. La rabbia può arrivare prima ancora che tu riesca a formulare la domanda.

Nel workshop siamo partite da immagini concrete dei GLO vissuti, per riconoscere l'emozione che tornava più spesso. Non per negarla, ma per comprenderla.

UN PICCOLO ESERCIZIO

Scrivi una scena precisa che ti fa arrabbiare. Poi completa: «In questa situazione la mia rabbia vorrebbe proteggere...» e «La domanda concreta che vorrei portare alla scuola è...»

Non occorre risolvere oggi tutta la rabbia. Per ora, puoi darle un nome.

Quando arrivano paura e sfiducia

«E se si ripetesse tutto come l'anno scorso?»

La paura che tuo figlio non riceva le opportunità di cui ha bisogno può incontrare la memoria di esperienze difficili. A volte una situazione nuova riaccende immediatamente la stessa tensione.

UN PICCOLO ESERCIZIO

Disegna un cerchio. Al suo interno traccia un piccolo simbolo per due o tre episodi scolastici che ricordi con intensità. Accanto a ciascuno scrivi l'emozione che provi ripensandoci.

Guarda i simboli: c'è un'emozione che li accomuna? Riconoscerla è il primo passo del lavoro con il mandala sperimentato nel workshop.

Se i ricordi sono troppo intensi, interrompi l'esercizio e torna a osservare ciò che ti circonda.

Quando senti tutto sulle tue spalle

«Se non ci penso io, chi lo farà?»

La cura per tuo figlio richiede responsabilità reali. A volte, però, alla responsabilità si aggiunge la convinzione di dover prevedere, organizzare e risolvere ogni cosa, anche ciò che spetta ad altri.

UN PICCOLO ESERCIZIO

Scrivi due colonne: «Quello che mi compete» e «Quello che posso chiedere o condividere». Scegli una sola situazione del prossimo GLO e prova a distinguerle.

Durante il workshop questa distinzione è emersa nel lavoro sull'iperresponsabilità: non lasciare la cura, ma cercarne una misura più sostenibile.

Quando non sai da dove cominciare

«Ho troppe cose da dire.»

Autonomia, apprendimento, relazioni, partecipazione. Ogni aspetto conta. Ma quando tutto diventa urgente, rischi di uscire dal GLO senza aver approfondito ciò che per tuo figlio farebbe davvero la differenza.

UN PICCOLO ESERCIZIO

Immagina tuo figlio tra cinque anni. Come desideri che viva? Quale capacità, esperienza o possibilità vorresti aiutarlo a costruire? Poi torna a oggi: qual è un piccolo passo concreto che potrebbe avvicinarlo a quella visione?

Nel workshop questa visione è diventata il punto di partenza per scegliere priorità realizzabili, non un elenco infinito di richieste.

Quando ti prepari a combattere

«Devo essere pronta a difenderlo.»

Puoi avere ragioni solide per essere ferma. E puoi desiderare, nello stesso tempo, che la conversazione non diventi subito uno scontro. Anche chi hai davanti porta competenze, limiti, pressioni e preoccupazioni che non sempre vedi.

UN PICCOLO ESERCIZIO

Prendi una richiesta importante e prova a trasformarla in una domanda che apra il confronto: «Come possiamo fare perché...?», «Quale passo concreto possiamo concordare?», «Come verificheremo se funziona?»

Collaborare non significa essere sempre d'accordo. Significa cercare di comprendere e farsi comprendere senza perdere di vista il bisogno di tuo figlio.

Prima di aprire quella porta

Rileggi quello che hai scritto. Scegli un'emozione, una priorità per tuo figlio e una qualità con cui desideri partecipare al GLO.

Puoi appuntare queste quattro frasi, ispirate al mantra personale costruito alla fine del workshop:

Lascio andare...

Prometto di manifestare...

Realizzerò...

Lo porterò al GLO con...

Puoi rileggerle prima dell'incontro. Non è una promessa che tutto andrà come spero: è un modo per ricordarti la direzione che hai scelto.

Se desideri andare più in profondità

Questa guida raccoglie soltanto piccoli spunti del workshop Preparati al PEI – Dalla rabbia alla direzione. Nella registrazione trovi il percorso accompagnato: i mandala, il dialogo scritto con l'emozione, il lavoro sulle risorse, la visione per tuo figlio, la preparazione delle domande e la visualizzazione finale per entrare al GLO con una postura più consapevole.

Per conoscere la registrazione e le modalità di accesso puoi scrivere a sabrinagelio@gmail.com.

Con affetto,

Sabrina

La Via del Cuore