

PILLOLE DI CONSAPEVOLEZZA

PER GENITORI EFFICACI



Essere genitori è il mestiere più difficile del mondo per il quale non esistono manuali né scuole.

Abbiamo pensato però di condensare alcuni dei concetti che utilizziamo lavorando con famiglie e bambini per coltivare l'efficacia dei genitori e supportarli nei momenti di difficoltà.

La **consapevolezza** è, a nostro parere, lo strumento principale per raggiungere il **benessere** individuale e relazionale. Ci auguriamo che queste pillole possano offrirvi spunti utili.

Alice Bernardi, psicologa e psicoterapeuta

Benedetta Vicino, psicologa

Nessuno è perfetto!

Sii tollerante verso i tuoi errori: riconoscerli è il primo passo per migliorarsi.

Lavora su te stesso

Genitori non si nasce, ma si diventa.

Conoscere se stessi, i propri punti di forza e di debolezza aiuta a diventare genitori migliori.

Coltiva la relazione

Prenditi dei momenti per stare con tuo figlio:
ascoltalo, gioca con lui, divertiti, condividi le tue
passioni.

Non sottovalutare le emozioni

Le emozioni sono l'ingrediente fondamentale della relazione genitore-bambino.

Se ascoltate e riconosciute sono una fonte preziosa per orientarsi.

Cerca di essere una Base Sicura

Trasmetti a tuo figlio sicurezza e protezione, senza soffocarlo.

Fagli sentire che ci sei e che hai fiducia in lui.

Sii un modello per tuo figlio

Incarna i valori che vuoi trasmettere e non chiedere a tuo figlio cose che tu non fai.

Usa i rinforzi positivi

Sottolinea e incoraggia i comportamenti corretti.

Limita i rimproveri e le punizioni; aumenta gratificazioni e “premi affettivi”.

Di fronte ai capricci non reagire d'impulso ma cerca di capire

- Cosa mi sta comunicando?
- Qual è il bisogno che sta dietro al capriccio?
- Come posso sintonizzarmi su quel bisogno e rispondere ad esso?

Cerca un aiuto esterno quando necessario

Ci sono momenti in cui l'aiuto di un amico, dell'insegnante e dello psicologo può essere utile per mettere a fuoco i meccanismi che creano disagio e trovare strategie nuove.

Impara da tuo figlio

I bambini possono insegnarci tanto: curiosità, spontaneità, entusiasmo... Sei disposto ad imparare?

Letture consigliate

Asha Phillips, **I no che aiutano a crescere.** Feltrinelli

Questo non è un manuale intessuto di prescrizioni su come si fa a dire di «no», ma un atto di affettuosa partecipazione che può aiutare il lettore a riflettere su se stesso e sulla propria famiglia in relazione alla capacità di dire «no»

D. J. Siegel e M. Hartzell, **Errori da non ripetere: come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori.** Cortina

Il significato che diamo alle nostre esperienze infantili ha un profondo impatto sul nostro modo di essere genitori. Una maggiore conoscenza e comprensione di noi stessi e della nostra storia può aiutarci a costruire una relazione più efficace e soddisfacente con i nostri figli, alimentando la nostra capacità di generare uno stato di benessere emotivo e di sicurezza che li aiuta a crescere in maniera ottimale.