



# ALLENARSI OGGI PER AFFRONTARE LE SFIDE DI DOMANI

---

*Quaderno Family Skills*

---

ESERCIZI, LETTURE E CONSIGLI  
PER ALLENARE LE COMPETENZE DEI GENITORI



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## Il quaderno family skills



## INFORMAZIONI SUL PROGETTO

Family skills

Programma Erasmus+

Partenariato Strategico a supporto dell'Innovazione

Codice progetto: 2020-1-IT02-KA204-079081 -

[www.familyskills.eu](http://www.familyskills.eu)

Ideato da: Ass. per la Mobilitazione sociale



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

# Presentazione

*Non hai mai avuto modo di scegliere i genitori che ti sei ritrovato, ma hai modo di poter scegliere quale genitore potrai essere.*

*(Marian Wright Edelman)*

Figli si nasce, genitori si diventa. Ed è una avventura e una sfida. Essere genitori (sufficientemente buoni) implica avere molte competenze relazionali, educative, di cura, emotive, che non si acquisiscono una volta per tutte e non sono statiche. Esse si modificano soprattutto in relazione ai cambiamenti individuali e ai cambiamenti delle relazioni familiari.

Daniel Siegel nel suo libro “12 Strategie Rivoluzionarie per Favorire lo Sviluppo Mentale del Bambino” scrive: “*Non è esagerato dire che il tipo di relazione che fornite ai vostri figli influirà sulle generazioni a venire. Possiamo esercitare un influsso su futuro del mondo, prendendoci cura in modo adeguato dei nostri figli...*”.

Ecco perché riteniamo fondamentale promuovere family skills tra i genitori e i futuri genitori: tanti semi che possono cambiare il mondo.

## Buon allenamento!

Questo è il quaderno family skills

di .....

iniziato il .....

# AVVERTENZA

Non esistono genitori perfetti. Perché non esistono persone perfette. Questo se pensiamo alla perfezione come alla totale assenza di errori.

Essere genitori vuol dire sbagliare: è insito nella natura stessa dell'essere genitori. Si cresce, si affrontano sfide, si sbaglia, si commettono errori, si rimedia, si cercano soluzioni, si costruiscono prospettive, si sceglie, si agisce, si sbaglia di nuovo.

Obiettivo del nostro percorso non è quello di diventare super genitori. Perché non esiste una giusta ricetta.

Esistono degli ingredienti, esistono delle tecniche per amalgamarli, esistono i tempi di cottura.

E per diventare bravi chef bisogna allenarsi, provare e ritentare giorno dopo giorno.

Dichiaro di aver capito che non esistono genitori perfetti!

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

# Ciao!

Questo è il quaderno di family skills.

Una sorta di agenda che ti accompagnerà in un percorso di approfondimento e di crescita personale e genitoriale.

Si tratta di un eserciziario, uno strumento di allenamento. Lo puoi scaricare e stampare per tenerlo con te.

Troverai esercizi, riflessioni, consigli, attività da svolgere da solo, in coppia o anche con i figli.

Il quaderno è individuale, ma lo potrai condividere anche con chi ti sta accanto nel tuo percorso di crescita genitoriale, con i tuoi genitori, con i tuoi figli perché diverse attività sono proprio pensate per la famiglia.

Personalizzalo, scrivi, disegna!

Puoi utilizzarlo a prescindere dall'età dei tuoi figli.

Potrai trovare maggiori informazioni e fare un percorso di autovalutazione rispondendo al questionario family skills visitando il sito [www.familyskills.eu](http://www.familyskills.eu) dove troverai anche alcuni contributi video di esperti che affrontano le tematiche che ritroverai anche in questo quaderno.

*Se sei genitore o ti appresti a diventarlo insieme ad un compagno o una compagna di vita, potrebbe essere molto utile confrontarsi sui singoli aspetti e magari confrontare i vostri risultati e il vostro modo di pensare o agire in certe situazioni. Ma ricordiamoci sempre che non c'è un solo modo di essere genitore, ma un modo unico, il proprio, e che quando si è una coppia di genitori, è importante che questi modi si integrino, si completino e non si scontrino.*

## Datti un voto!

Partiamo da un momento di riflessione e valutazione.

Come valuti le tue 4 family skills?

Pensa all'area gestione emozioni: ti è facile comprendere le emozioni che provi? Gestirle ed esprimerle in maniera adeguata? Hai un ricco vocabolario emotivo? Cosa succede quando provi emozioni spiacevoli, come rabbia o tristezza? E riesci a metterti nei panni di tuo figlio? Riesci ad aiutarlo a gestire le sue emozioni? Le tue emozioni condizionano negativamente i tuoi comportamenti, oppure sei in grado di gestirle?

Pensa all'area gestione della disciplina: che rapporto hai con la parola disciplina, educazione, ti capita di perdere la pazienza nel dover richiamare all'ordine tuo figlio? Come valuti la tua capacità di gestire le regole? Riesci ad ottenere attenzione e ascolto da parte di tuo/a/i figlio/a/i? Oppure dai membri della tua famiglia? C'è una collaborazione positiva in famiglia? Riesci velocemente a pensare a tre regole condivise e rispettate da tutti? Prova ad elencarle a mente.

Pensa all'area delle relazioni: se vivi in una relazione di coppia, ti senti appagato? Il tempo che trascorri nelle tue relazioni oltre da quella con i figli ti soddisfa? Come valuti il rapporto con la scuola? Con la famiglia allargata? La comunicazione in famiglia è una comunicazione serena e positiva? O aggressiva e passiva? Come vedi il futuro delle tue relazioni? Ti aiutano a crescere bene? L'amore viene espresso con chiarezza? Sei soddisfatto del tempo che riesci a dedicare alle persone cui tieni? Sei soddisfatto della qualità con cui utilizzi il tempo dedicato ai tuoi familiari? Ti senti libero di essere te stesso?

Pensate all'area della consapevolezza educativa: sei soddisfatto dell'educazione che hai ricevuto? Il modello genitoriale che hai in mente rispecchia quello che sei adesso? Stai adottando un approccio educativo consapevole che promuove l'autonomia e lo sviluppo sano dei tuoi figli? Sei sempre in grado di soddisfare i bisogni educativi dei tuoi figli? Sei sempre in grado di vedere e riconoscere i progressi che i tuoi figli stanno facendo? Sei in grado di dare loro le giuste gratificazioni? Quanto spesso ricevi dai miei figli domande a cui non sai rispondere? Come ti comporti quando questo accade? Puoi contare su fonti o persone di supporto per l'educazione dei tuoi figli? Fai spesso paragoni tra i tuoi figli e te alla loro età?



Adesso riporta la tua valutazione in ogni spicchio di questo cerchio fatto da 10 sezioni...

La particolarità della ruota di valutazione delle family skills è legata al modo in cui vengono presentati i risultati. Il circolare suddiviso in 4 spicchi, ognuno dei quali esprime il livello di autopercezione delle proprie competenze in ognuna delle 4 aree. Questo ti permette di avere una vista di sintesi della tua vita attuale e potrai individuare quegli ambiti in cui ritieni necessario allenarti un po'.

The image shows a circular assessment tool divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. Each quadrant is labeled with a skill area in a yellow box: **Emozioni** (top-left), **Disciplina** (top-right), **Relazioni** (bottom-left), and **Consapevolezza** (bottom-right). The circle is composed of 10 concentric rings, creating a grid of 40 segments (4 quadrants x 10 rings) for recording self-perception levels.

## Uno strumento per aiutarti a valutarti

Adesso se ti va, prenditi un po' di tempo per valutare le tue competenze rispondendo al questionario che trovi sul sito [www.familyskills.eu](http://www.familyskills.eu).

Dopo esserti registrata/o, segui le istruzioni della piattaforma. Ti sarà proposto un questionario di 40 domande. Dopo aver risposto a tutte le domande potrai anche visualizzare il risultato.

Poi torna qui!

### Scrivi qui data e risultato



Data svolgimento questionario .....

Area emozioni:	
Area relazioni:	
Area disciplina:	
Area consapevolezza educativa:	

Come avrai avuto modo di leggere nel report, questo è solo uno strumento, un feedback e non ha nessun intento clinico.

C'è qualche domanda che ti ha colpito in particolare tra quelle cui hai risposto? Puoi descriverle qui:

---

---

---

---

---

---

Adesso confrontalo con i risultati che hai inserito nel cerchio della valutazione nelle pagine precedenti. Ci sono particolari differenze? Quali sono le tue impressioni?

---

---

---

---

---

---

## Parliamo un po' di te...

Nome .....

Cognome .....

Età anagrafica .....

Età che ti senti .....

④ parole per presentarti?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

Cosa ti piace di te e della tua vita?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Cosa cambieresti di te e della tua vita?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Cosa ti piace della tua famiglia?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Cosa cambieresti della tua famiglia?

---

---

---

---

---

---

Quando sei diventato genitore la prima volta?

---

---

---

---

---

---

Ti ricordi le emozioni di quei momenti?

---

---

---

---

---

---

Hai un partner? Come si chiama?

---

---

④ parole per presentarlo?

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

Quanti figli hai?

---

---

Nome \_\_\_\_\_ età \_\_\_\_\_

Cosa ti piace di lei/lui?

---

---

---

---

Nome \_\_\_\_\_ età \_\_\_\_\_

Cosa ti piace di lei/lui?

---

---

---

---

Nome \_\_\_\_\_ età \_\_\_\_\_

Cosa ti piace di lei/lui?

---

---

---

---

Nome \_\_\_\_\_ età \_\_\_\_\_

Cosa ti piace di lei/lui?

---

---

---

---

Puoi stampare questo eserciziario e rilegarlo.  
Conservalo in un posto in cui puoi ricordarti di sfogliarlo ogni tanto.  
Usalo anche come agenda/appunti.  
In ogni pagina troverai qualcosa con cui allenarti,  
da leggere o approfondire.  
Non c'è un ordine specifico e nemmeno un numero predefinito di volte in  
cui potrai utilizzare l'esercizio.

Giorno \_\_\_\_\_

## Lo sguardo degli altri

Chiedi, via mail, sms o WhatsApp, ad almeno 4 contatti personali di rispondere a questa domanda:

“Ciao! Sto partecipando ad un percorso di allenamento delle family skills (poi se vuoi te ne parlo). Ti chiedo un minuto del tuo tempo per rispondere a questa domanda: quali sono le 3 risorse che riconosci in me? Rispondimi sinceramente!”

Puoi trascrivere qui le risposte. Nell’area “Mia riflessione” prova a chiederti se le loro risposte ti hanno sorpreso/a, se ti riconosci le risorse indicate, come l’hai presa ed eventuali loro commenti.

Nome contatto

---

Risorse riconosciute:

.....

.....

.....

Mia riflessione

.....

.....

.....

Nome contatto

---

Risorse riconosciute:

.....

.....

.....

Mia riflessione

.....

.....

.....

Nome contatto

---

Risorse riconosciute:

.....

.....

.....  
.....  
Mia riflessione

.....  
.....  
Nome contatto

.....  
.....  
Risorse riconosciute:

.....  
.....  
Mia riflessione

.....  
.....  
Se vuoi fai lo stesso esercizio insieme al tuo partner o ai tuoi figli, ognuno dovrà chiamare 5 amici/conoscenti. E poi confrontatevi sull'esperienza!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Le risorse genitoriali.

Che genitore sono secondo te?

Prova a chiedere al tuo partner (puoi anche chiedere ad altri componenti della famiglia) di elencare 4 aspetti che ti caratterizzano (o ti caratterizzeranno se stai per diventarlo) come genitore.

Possono avere una valenza positiva o negativa, e rappresentano un punto di partenza per riflettere sul tuo essere genitore.

Chi \_\_\_\_\_

Cosa riconosce in me:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Riflessione personale (come ti sei sentito/a ascoltando le parole dell'altro? Cosa hai imparato da questo esercizio?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Non hai avuto modo di scegliere  
i genitori che ti sei trovato,  
ma hai modo di poter scegliere  
quale genitore potrai essere.  
(Marian Wright Edelman)*

**Che genitore vorresti essere?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VERO O FALSO?

Quest'attività è gioco semplice e breve, ma davvero utile per continuare a stimolare lo scambio e la conoscenza reciproca (da fare con i piccoli e i grandi, in coppia o anche in gruppo).

1. Mettetevi seduti per terra in cerchio.
2. Inizia il giocatore più giovane, che dovrà dire 3 cose che lo riguardano: solo 2 di queste possono essere vere (per facilità è possibile anche scriverle su un foglio).
3. Gli altri giocatori devono alzare la mano per dire la propria. Il primo può provare a indovinare quale delle 3 affermazioni è vera e quale è falsa. Se indovina, è il suo turno di dire 3 cose che lo riguardano e così via, finché ogni giocatore non avrà giocato almeno una volta!

Allora chi è stato il vincitore?

---

---

---

---

Chi ne ha sbagliate di più?

---

---

---

---

Quali sono i tuoi pensieri dopo questo gioco?

---

---

---

---

Cosa avete imparato?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Cosa fare momenti di stanchezza?

Essere genitori non è facile.

Soprattutto conciliare esigenze personali, familiari, lavorativi.

A volte può essere molto faticoso!

Lo è stato anche durante la recente pandemia che ha portato ad un cambiamento:

- dei ritmi di vita
- della suddivisione degli spazi
- dei rapporti con le persone esterne alla famiglia
- delle occasioni di fare cose piacevoli, di dedicarsi alle attività che ci appassionano
- dei compiti e le richieste all'interno della famiglia.

Nota: ai bambini, quando sono stanchi, può capitare di diventare “capricciosi” (o ancora più capricciosi del solito), di cercare maggiore attenzione, rassicurazione, un rapporto esclusivo con i genitori; avere bisogno di compagnia per un tempo sempre più lungo al momento di addormentarsi; di perdere autonomia, di regredire, utilizzare parolacce, evitare gli impegni, non accettare di svolgere i compiti che vengono loro assegnati.

Oggi cosa è faticoso per te?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosa succede quando ti senti stanca/o? Tu come reagisci alla stanchezza?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosa fai per sentirti un po' meglio?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosa succede nella tua famiglia quando c'è stanchezza? Stress? Agitazione?

---

---

---

---

---

---

---

---

Se ti senti molto affaticata/o troverai nelle pagine successive qualche consiglio utile!

*A qualsiasi età, fare i genitori è una sfida.  
(Harrison Ford)*

## Che tipo di figlio avrò?

Scrivi una breve descrizione di tuo figlio e della sua capacità di affrontare la società. Immaginalo grande. Tra 15-20 o 30 anni.

Anche questo esercizio può essere fatto in coppia. In tal caso scrivete tutte le caratteristiche che vengono in mente a entrambi. Se su alcuni non siete d'accordo appuntateli su un foglietto a parte e poi confrontatevi (cercate di comprendere il pruno di vista dell'altro!).

Come vorresti che diventassero i tuoi figli da grandi? Che tipo di adulti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prova a elencare le singole competenze/aggettivi che vorresti avessero da grandi:

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. .... | 6. ....  |
| 2. .... | 7. ....  |
| 3. .... | 8. ....  |
| 4. .... | 9. ....  |
| 5. .... | 10. .... |

Cosa hai fatto o stai facendo per aiutarlo a diventare adulto o cosa vorreste fare per aiutarlo in futuro?

.....

.....

.....

.....

## Allena il tuo vocabolario delle emozioni!

Le emozioni sono un mondo davvero variegato. Esistono tante emozioni; si differenziano per intensità e piacevolezza. E spesso sono connotate di mille sfumature.

Paul Ekman, psicologo statunitense, alla fine degli anni 50 ha iniziato a studiare il volto e le caratteristiche espressive delle emozioni per comprenderne la valenza comunicativa, dimostrando che le manifestazioni del viso e le emozioni non sono determinate dalla cultura di un posto o da tradizioni ma sono universali e quindi, di origine biologica.

Le espressioni facciali per Ekman sono il prodotto di un numero ristretto di emozioni di base: gioia, tristezza, rabbia, sorpresa, paura, disgusto. Chiamate anche emozioni primarie.

Per un approfondimento puoi leggere il libro “Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste” di Paul Ekman.

Ovviamente esistono tante sfumature delle emozioni primarie, combinazioni di esse (cosiddette emozioni secondarie).

Tu quante sfumature di emozioni conosci?

Prova a chiederlo alle persone che vivono con te (piccole e grandi): quante sfumature di emozioni conoscono?

Nelle pagine seguenti ne troverai qualcuna. Leggile solo dopo aver completato l’esercizio che segue.

Questo esercizio può rivelarsi molto divertente e potrà aiutarti a scoprire cose su di voi e sugli altri che non immagini!

Ti ricordi quali sono le emozioni primarie?

## Gioia, paura, sorpresa, rabbia, tristezza, disgusto.

Per ognuna di esse trova dei sinonimi, o altre sfumature e pensa a quando le hai provate.

Con i più piccoli diventerà un momento di aggregazione e conoscenza reciproca e li aiuterai anche tu a conoscere meglio il variegato mondo delle emozioni.

Scrivete le 6 emozioni su 6 diversi foglietti e poi piegateli.

A turno estraete a caso un fogliettino leggete a voce alta l’emozione che dovrete scrivere nella prima colonna del foglio, e poi date il via. Vince chi completerà l’esercizio per primo.

Servono carta e penna e ricopia lo schema che trovi qui sotto.

<i>Emozione primaria</i>	<i>Sinonimo/Sfumatura</i>	<i>Come la definisco?</i>	<i>Quando l'ho provata l'ultima volta?</i>



Com'è andata con il gioco? Chi ha vinto? Ci sono sfumature o racconti che ti hanno colpito?

Usa questo spazio per le tue considerazioni:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Quante sfumature!!!**

**Gioia:** divertito, commosso, eccitato, euforico, giocoso, raggiante rilassato, sereno, soddisfatto...

**Tristezza:** addolorato, disperato, malinconico, mortificato, offeso, pensieroso, scontento...

**Disgusto:** deluso indignato, infastidito, nauseato...

**Sorpresa:** colpito, confuso, meravigliato, sbalordito, sconvolto, stupito

**Paura:** allarmato, ansioso, intimidito, preoccupato, spaventato, terrorizzato...

**Rabbia:** contrariato, esasperato, frustrato, furibondo, furioso, irritato, stizzito, corrucciato...

Aggiungi le tue:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

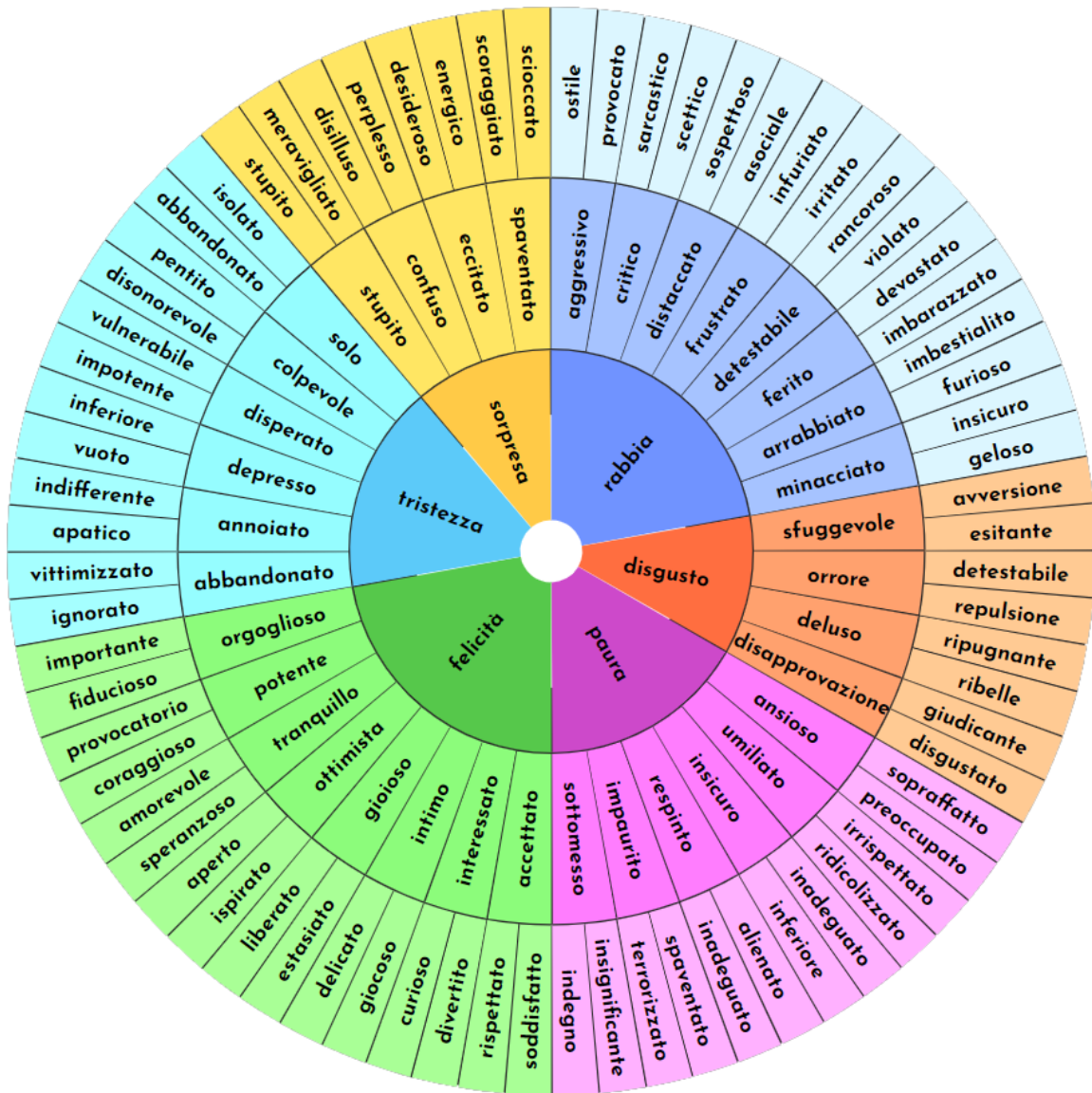
.....

.....

.....

.....

Questa è una ruota che ti può tornare utile per “leggere” e nominare meglio le tue emozioni. Quando provi una delle emozioni di base, prova a capire che sfumatura ha:



## Consiglio per la lettura

### Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per i genitori di John Gottman e Joan Declaire

Ogni genitore si interroga sui modi migliori per educare i propri figli a realizzare i loro talenti e godere della vita nella sua pienezza: in questo percorso di crescita, un ruolo fondamentale è rivestito dall'intelligenza emotiva, cioè dalla capacità di fondere le proprie attitudini con qualità come l'empatia e l'attenzione ai rapporti con gli altri. Psicologo noto in tutto il mondo proprio per i suoi studi sulle relazioni tra genitori e figli, Gottman mostra in questo libro in che modo i genitori possono diventare dei bravi "allenatori emotivi": attraverso limpide spiegazioni e un ampio numero di esempi pratici, l'autore esamina le fasi cruciali dello sviluppo di bambini e ragazzi - dalla gestione dei sentimenti al controllo degli impulsi, dall'importanza dell'ascolto al superamento dei conflitti - e illustra passo dopo passo come trasmettere ai figli le qualità necessarie per crescere più forti e felici.

Leggendo questo libro imparerai ad utilizzare diverse strategie e potrai diventare un allenatore emotivo.

John Gottman individua quattro macrocategorie o tipologie di genitori, che si caratterizzano per le diverse modalità di gestione e comprensione delle emozioni dei figli:

- Genitori noncuranti. Sono genitori che tendono a sminuire, ignorare o interpretare come capricci le emozioni spiacevoli dei figli.
- Genitori censori. Sono genitori che tendono a sgridare e punire le espressioni ritenute eccessive dei sentimenti negativi.
- Genitori lassisti. Sono genitori che tendono ad accettare anche le emozioni spiacevoli e riescono ad essere empatici. Non riescono, però, a gestire il comportamento dei figli e ad orientarlo.
- Genitori allenatori emotivi. Sono genitori simili ai lassisti ma, a differenza di questi ultimi, sono in grado di riconoscere le emozioni e insegnano ai figli a dar loro un nome e a trovare un modo adeguato di gestirle.

Nel libro troverai anche alcuni test e quiz che ti aiuteranno a identificare il tuo stile genitoriale.

Un concetto fondamentale del libro è quello di allenamento emotivo che si basa sulla capacità dei genitori di immedesimarsi nello stato emotivo dei figli e di provare empatia nei loro confronti.

Il genitore allenatore è quel genitore che riesce a mettersi nei panni del figlio, che vede un'occasione di crescita nelle emozioni, anche in quelle negative e che, di conseguenza, riesce a gestire i momenti di crisi. Si mostra maggiormente paziente, accetta e ascolta tutte le emozioni del figlio anche quelle più difficili (come la rabbia, la tristezza e la paura) senza minimizzarle, sottovalutarle o deriderle.

Questo non significa che sia un genitore permissivo; infatti, accetta i sentimenti ma non i comportamenti inadeguati che andrebbero corretti.

Gottman sostiene che i bambini che hanno ricevuto un buon allenamento emotivo si comportano generalmente meglio dei figli di genitori troppo permissivi o troppo autoritari, per tre ragioni:

- 1) I bambini che si sentono compresi dai genitori e che li sentono realmente interessati a loro non hanno bisogno di fare capricci per attirare l'attenzione;
- 2) I bambini allenati emotivamente fin da piccoli imparano a gestire le emozioni e quindi riescono a calmarsi da soli e a rilassarsi anche in situazioni stressanti o comunque spiacevoli;

3) Genitori e figli sviluppano un legame emotivo molto forte grazie al quale i bambini divengono più attenti alle richieste dei genitori e sono più interessati ad avere un buon legame con loro e a cercare di non deluderli.

Ecco le 5 caratteristiche del genitore allenatore:

1. Il genitore riconosce le differenti emozioni del bambino.
2. Il genitore comprende che le emozioni sono un'opportunità di vicinanza e di apprendimento.
3. Il genitore si mostra empatico, ascolta e conferma ciò che prova il figlio.
4. Il genitore insegna al bambino a definire e a dare un nome alle emozioni che sperimenta.
5. Il genitore sa porre i limiti necessari ai comportamenti dettati dalle emozioni spiacevoli e sa offrire una soluzione adatta al bambino.

Da 1 a 5 che voto ti dai rispetto a ognuna queste caratteristiche?

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....

Se hai letto il libro, scrivi qui il tuo commento

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Raccontami cosa ti fa arrabbiare

Parlare è sempre una buona scelta. Dopo un'esplosione di rabbia che ha dato vita a un episodio aggressivo con calci, pugni e graffi è importante che noi genitori, in qualità di allenatori emotivi, poniamo i giusti limiti ai comportamenti scorretti.

Il bambino deve avere ben chiaro quali sono i comportamenti accettabili e non (ad esempio: "fai il bravo" non vuol dire nulla per lui). Devi ricordare le regole chiare e condivise di corretto comportamento. Inoltre, è importante adottare le conseguenze per i vari comportamenti con coerenza e costanza.

Una volta passato l'episodio di rabbia, chiedi al tuo bambino di raccontarti quello che è successo e come si è sentito. Queste sono occasioni fondamentali per allenare l'intelligenza emotiva, sviluppare il vocabolario emotivo, prendere consapevolezza del proprio mondo interiore e quindi riuscire a esprimerlo e a raccontarlo.

In queste situazioni, la condivisione è fondamentale: raccontagli a tua volta ciò che ti ha fatto arrabbiare e come hai reagito in questa o in situazioni simili. Questo lo aiuterà a capire che le emozioni non sono mai sbagliate e gli fornirai anche un valido esempio sulla gestione!

Potrai chiedergli cosa potrà fare alla prossima esplosione di rabbia, e instaurare con lui un dialogo su questo tema!

A te cosa ha fatto arrabbiare ultimamente? Come hai gestito la rabbia? Come ne hai parlato...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Per imparare a camminare, i bambini devono cadere. Per imparare a mangiare da soli, devono sporcarsi. Per imparare a costruire frasi, devono prima pronunciare singole parole. Per imparare a controllare la rabbia, devono prima arrabbiarsi. E le prime volte lo faranno inevitabilmente male!

tratta da "I bambini devono essere felici. Non farci felici. Di Elisabetta Rossini e Elena Urso

## Quante cose succedono in una settimana?

Tante, tantissime. Soltanto che spesso non abbiamo tempo per rifletterci.

In molte neo-famiglie è diffusa la pratica di tenere un diario dei primi giorni/anni/mesi dei bambini. Questo vale soprattutto per il primo figlio.

Ci si appuntano eventi, accadimenti, foto, descrizioni, passi in avanti che riguardano il figlio.

In questo esercizio (da fare da soli o con il partner, o anche con i figli) avrai il compito di appuntare ogni giorno qualcosa che è successo di particolare nella tua famiglia.

Un evento particolare, bello o brutto, (una visita inaspettata, un litigio, una sorpresa, una scoperta...).

7 giorni, per osservare e appuntare quello che succede nella tua vita familiare.

Nelle pagine seguenti troverai uno spazio per ogni giorno di una settimana.

Potrai ripetere l'esercizio quante volte vorrai. Oppure potrai anche decidere di tenere un diario, una agenda, così da scrivere ogni giorno qualcosa di quello che accade, arricchendo magari le pagine con foto, disegni, o incollare piccoli oggetti. Puoi scrivere di te o dei tuoi figli.

Sarà bello tra qualche anno riprendere quei diari e dividerli con la famiglia.

Overview settimana dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ mese di \_\_\_\_\_

**Lunedì**

La cosa che è successa che mi ha colpito.  
Qualcosa che è successo che riguarda me, i miei figli.

.....  
.....  
.....

Che emozioni ho provo pensando a questo evento e perché?

.....  
.....  
.....

Cosa ho imparato?

.....  
.....  
.....

Note:

.....  
.....  
.....

**Martedì**

La cosa che è successa che mi ha colpito.  
Qualcosa che è successo che riguarda me, i miei figli.

.....  
.....  
.....

Che emozioni ho provo pensando a questo evento e perché?

.....  
.....  
.....

Cosa ho imparato?

.....  
.....  
.....

Note:

.....  
.....  
.....

**Mercoledì**

La cosa che è successa che mi ha colpito.  
Qualcosa che è successo che riguarda me, i miei figli.

.....  
.....  
.....

Che emozioni ho provo pensando a questo evento e perché?

.....  
.....  
.....

Cosa ho imparato?

.....  
.....  
.....

Note:

.....  
.....  
.....



**Giovedì**

La cosa che è successa che mi ha colpito.  
Qualcosa che è successo che riguarda me, i  
miei figli.

.....  
.....  
.....

Che emozioni ho provo pensando a questo  
evento e perché?

.....  
.....  
.....

Cosa ho imparato?

.....  
.....  
.....

Note:

.....  
.....  
.....

**Venerdì**

La cosa che è successa che mi ha colpito.  
Qualcosa che è successo che riguarda me, i  
miei figli.

.....  
.....  
.....

Che emozioni ho provo pensando a questo  
evento e perché?

.....  
.....  
.....

Cosa ho imparato?

.....  
.....  
.....

Note:

.....  
.....  
.....

**Sabato**

La cosa che è successa che mi ha colpito.  
Qualcosa che è successo che riguarda me, i  
miei figli.

.....  
.....  
.....

Che emozioni ho provo pensando a questo  
evento e perché?

.....  
.....  
.....

Cosa ho imparato?

.....  
.....  
.....

Note:

.....  
.....  
.....

**Domenica**

La cosa che è successa che mi ha colpito.  
Qualcosa che è successo che riguarda me, i  
miei figli.

.....  
.....  
.....

Che emozioni ho provo pensando a questo evento e perché?

.....  
.....  
.....  
.....

Cosa ho imparato?

.....  
.....  
.....

Note:

.....  
.....  
.....

Com'è andata?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Quando i nostri figli tornano da scuola (ma vale anche per i più grandi)!

Hai mai pensato che esistano molte alternative al «come è andata?».  
Ecco una lista di semplici domande, un po' più dettagliate.

- Qual è stato l'episodio più interessante oggi?
- **Cosa hai imparato oggi?**
- Cosa ti ha fatto sorridere?
- **Hai fatto qualcosa di divertente, sciocco, o interessante?**
- Cosa ti ha fatto meravigliare oggi?
- **Hai avuto occasione di aiutare qualcuno?**
- Hai fatto qualcosa di buono per te stesso?
- **Sei stato orgoglioso di te oggi? In quale circostanza e perché?**
- Ti sei sentito triste?
- **Hai dovuto imparare qualcosa di difficile?**
- A che gioco hai giocato con i tuoi amici?
- **Chi era seduto vicino a te per il pranzo?**
- Con chi vuoi essere amico tra i tuoi compagni di scuola?
- **Chi, tra i tuoi compagni di classe, è completamente diverso da te?**
- Qual è il maestro che ti piace di più, e quale di meno?
- **Se tu fossi maestro per un giorno, cosa insegneresti ai tuoi compagni di scuola?**
- C'è qualcosa che ti ha fatto arrabbiare?
- **È successo qualcosa di ingiusto?**
- È successo qualcosa che ti ha fatto imbarazzare?
- **Su cosa eri in disaccordo oggi?**
- Se tu potessi vivere la giornata di oggi una seconda volta, cosa faresti diversamente?
- **Cosa non sei stato in grado di fare questa settimana, e in cosa sei riuscito?**

Ti vengono in mente altre domande? Scrivile qui:

---

---

---

---

---

---

---

---

Prova a chiederlo ai tuoi figli e poi scrivi il suo racconto qui.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Il ricordo della tua infanzia

Quando penso alla mia infanzia e alla mia famiglia....

---

---

---

---

---

Quali sono alcuni dei ricordi felici della tua infanzia?

---

---

---

---

---

Cosa ha reso belli quei momenti tanto da poterli ricordare ancora?

---

---

---

---

---

Cosa ti è piaciuto e cosa un po' meno?

---

---

---

---

---

Che emozioni provavano i tuoi genitori e come le esprimevano?

---

---

---

---

---

Cosa non faresti mai di quello che hanno fatto loro?

---

---

---

---

---

## E se avessi bisogno di una mano?

Chiedere aiuto è un gesto di grande consapevolezza. Soprattutto per sé stessi e per la famiglia. Nei momenti difficili, quando senti un peso troppo grande sulle tue spalle, quando educare è troppo difficile. I sorrisi iniziano a mancare, è arrivato il momento di chiedere aiuto. Tu sapresti a chi rivolgerti?

Attorno a te ci sono persone, contatti, cui potresti rivolgerti in uno di questi casi?

ELENCO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sicuramente nella tua città esistono questi centri:

Servizi sociali  
Consultorio familiare  
Centro ascolto  
Associazioni familiari

Prova a cercarli su internet!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Un film da vedere in famiglia: Inside Out

Questo film racconta il viaggio dentro al cervello di Riley che, a undici anni, si trasferisce in un'altra città lasciandosi alle spalle la sua adorata vecchia vita. Rabbia, paura, gioia, tristezza e di-sgusto prenderanno a turno il sopravvento su di lei, in quel grande caos che è la preadolescenza. Gioia, che garantisce la felicità alla ragazza; Disgusto, che si assicura che Riley non venga conta-minata fisicamente e socialmente; Paura, che tiene Riley lontano dai pericoli; Rabbia, che impedisce che Riley subisca ingiustizie; Tristezza, il cui scopo inizialmente non è chiaro.

Le cinque emozioni dirigono la mente di Riley all'interno di un quartier generale, agendo su una console piena di comandi.

Ma qualcosa non va come previsto!

### BUONA VISIONE!

Inside Out è un film di genere animazione, commedia del 2015, diretto da Pete Docter, con Mindy Kaling e Amy Poehler. Uscita al cinema il 16 settembre 2015. Durata 94 minuti. Distribuito da Walt Disney Pictures.

Le emozioni sono tutte importanti e hanno un valore nella nostra vita. Importante è riconoscerle e saperle esprimere. È importante insegnare ai figli a non nasconderle e a non vergognarsi di provarle. E a trovare il comportamento corretto per esprimerle.

Ricorda: tutte le emozioni sono giuste: quello che a volte non è giusto sono i comportamenti con cui le manifestiamo!

Il film ci insegna che non ci sono emozioni positive o negative (giuste o sbagliate) e che ogni emozione ha uno scopo ben preciso. Le emozioni possono essere piacevoli o spiacevoli, questo sì, più o meno intense. Ma sono tutte utili!

Giorno visione: \_\_\_\_\_

Dopo aver visto il film prova a rispondere ad alcune domande:

Che ruolo ha tristezza nella storia?

.....  
.....  
.....

Cosa fanno la mamma e il papà di Riley quando rientra a casa alla fine della storia?

.....  
.....  
.....

Se lo hai visto con il tuo partner o con i tuoi figli, prova a chiedere loro cosa avrebbero fatto al posto di Riley

.....  
.....  
.....

Sapreste indicare le due emozioni più importanti che vostro figlio sta manifestando attualmente?

---

---

---

Riuscite a pensare all'ultimo momento in cui vostro figlio ha provato rabbia? Come avete affrontato l'emozione?

---

---

---

Quali frasi del film o passaggi ti sono piaciuti particolarmente?

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Consiglio

La punizione: meglio considerarla una conseguenza diretta di una scelta e non un'imposizione!

«Se non mangi, non esci»

È la minaccia di una punizione in cui il genitore utilizza il proprio potere decisionale per portare il bambino a compiere un'azione. La richiesta e l'eventuale conseguenza non hanno alcun nesso.

«Se metti le scarpe, puoi uscire»

Con questa frase si propone una scelta che ha delle conseguenze; per uscire occorrono le scarpe, il bambino può scegliere di indossarle (e uscire) o di non indossarle (e rimanere in casa).

Giorno \_\_\_\_\_

## Provaci tu adesso!

Trasforma anche tu queste frasi in positivo

Se non ordini la tua stanza, non vedrai la televisione prima di cena

---

---

---

Se non metti al loro posto le scarpe, non faremo merenda

---

---

---

Non correre perché potresti cadere!

---

---

---

Non urlare!

---

---

---



## Consiglio per la lettura

**La sfida della disciplina. Governare il caos per favorire lo sviluppo del bambino.**

**di Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson**

Daniel Siegel e Tina Payne Bryson, autori del bestseller *12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino*, si occupano ora, con la stessa competenza e lo stesso approccio innovativo, della sfida più importante per chi cresce un figlio: la disciplina. Il testo chiarisce il rapporto tra lo sviluppo cerebrale del bambino e il modo dei genitori di reagire ai suoi cattivi comportamenti, offrendo un valido piano d'azione per affrontare, senza violenza ma con comprensione, tensioni e crisi di collera. Partendo dal reale significato del termine "disciplina" (istruire e insegnare, non rimproverare), gli autori mostrano come entrare in sintonia con il bambino e incanalare le sue emozioni per trasformare una crisi di rabbia o di pianto in un'opportunità di crescita. Così si potrà spezzare il circolo vizioso di capricci del bambino e punizioni del genitore, sostituendolo con strategie più efficaci e adeguate a ogni fase dello sviluppo.

Quando leggi il libro (o se l'hai già letto), torna qui per annotare i tuoi appunti e i concetti che hanno attirato la tua attenzione.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Finito di leggere il \_\_\_\_\_.

*Fate in modo che alla fine della giornata  
il numero di commenti positivi che avete regalato ai vostri figli  
superi abbondantemente il numero di ordini,  
istruzioni o commenti negativi  
(Alvaro Bilbao)*

Giorno \_\_\_\_\_

Quali sono stati i commenti positivi di oggi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Consigli

### Per la gestione della disciplina, utilizza il Time In al posto del Time Out.

Il "time-out" equivale all'allontanamento temporaneo di un bambino da un ambiente in cui si è verificato un comportamento inaccettabile. L'obiettivo è quello di toglierlo da un contesto piacevole, invogliandolo così alla rimozione del comportamento offensivo.

Se ricordate le classiche affermazioni "Siediti in quell'angolo!" o "Mettiti dietro la lavagna!", "Fila in camera tua" allora sappiate che quelle erano e sono forme di "time-out". Infatti, spesso viene scelto un angolino della casa o uno spazio comunque simile in cui il bimbo deve stare in silenzio, in piedi o seduto, per alcuni minuti durante i "time-out".

Invece del time out, può essere utile il "time in" ovvero uno spazio allestito ad hoc per favorire la ripresa del controllo del bambino. Al nido/scuola può prendere la forma di un angolo (morbido o con un tavolino) con peluches, libri, giochi cognitivi (puzzle, chiodini, incastri, oggetti da classificare, seriare, ordinare, etc), pasta da manipolare, bolle di sapone, carta da ritagliare (a seconda dell'età del bambino), laddove il piccolo può recarsi per ritrovare la calma insieme all'adulto che funge da guida e da regolatore emotivo, dopodiché potrà diventare, nel tempo, un apprendimento per cui il bambino arriverà ad utilizzarlo in autonomia, su invito del genitore o dell'adulto di riferimento o come propria iniziativa. Il time in NON ha alcuna sfumatura punitiva: è uno strumento che serve al bambino per ritrovare la calma con i suoi tempi, accompagnato da un caregiver in controllo emotivo.

### I 6 secondi: a volte sono fondamentali

In qualsiasi situazione di conflitto e stressante, i genitori si prenderanno una breve pausa di almeno 6 secondi per lasciar andare i loro sentimenti, poi saranno in grado di agire e rispondere, con calma e intenzionalmente.

Per far trascorrere i 6 secondi, possono pensare ai loro sei luoghi di vacanza preferiti, sei libri o film preferiti.

Respirare profondamente per 6 volte.

Avete mai notato come cambia il vostro respiro in base all'emozione che provate?

---

---

---

Hai provato questo consiglio in un momento di tensione?

---

---

---

Ha funzionato?

---

---

---

Come ti sei sentito/a?

---

---

---

## Consiglio

### L'angolino della calma

Poiché non esiste una formula unica e universale per calmarsi, è importante che il nostro bambino conosca e impari a padroneggiare strategie differenti da fare proprie e da perfezionare durante il percorso di crescita.

Creare un angolo della calma in casa o in classe significa fornirgli uno spazio dedicato in cui sentirsi libero di provare le sue emozioni. In questo spazio può trovare il modo migliore per gestire la rabbia in autonomia, acquisendo maggiore fiducia nelle sue competenze e alimentando il proprio senso di autoefficacia.

L'angolo della calma può essere arricchito con:

- cuscini (utili anche per essere presi a pugni nei momenti di rabbia intensa);
- immagini rilassanti;
- palline antistress;
- mandala da colorare;
- musica distensiva.

Descrivi il tuo angolo della calma:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Foto del tuo angolo della calma



## Le piccole cose belle della giornata

Prima di andare a letto, da solo/a, in coppia o con i figli, prova a individuare una cosa bella successa nella giornata.

Può diventare un rituale giornaliero, quello di ritrovarsi e a giro ognuno racconta all'altro una cosa bella. Non è necessario per forza commentarlo o spiegarlo.

Ancora meglio se provi a concentrare l'attenzione su una cosa bella della famiglia.

Chiedete loro di raccontarvi 1 cosa bella che è successa.

Giorno \_\_\_\_\_

Cosa bella raccontata

---

---

---

Giorno \_\_\_\_\_

Cosa bella raccontata

---

---

---

Giorno \_\_\_\_\_

Cosa bella raccontata

---

---

---

Giorno \_\_\_\_\_

Cosa bella raccontata

---

---

---

Giorno \_\_\_\_\_

Cosa bella raccontata

---

---

---

Giorno \_\_\_\_\_

Cosa bella raccontata

---

---

---

Giorno \_\_\_\_\_

Cosa bella raccontata

---

---

---

## La comunicazione positiva tramite le parole e le azioni: alcuni esempi

### *Messaggi positivi tramite il linguaggio:*

- Sono contento/felice che tu esista
- Sei importante
- Ti voglio bene
- Ti ho pensato
- È bello vederti
- Sono felice che tu sia qui
- È bello stare con te
- Grazie del regalo
- Come leggi bene!
- Grazie per il tuo aiuto in cucina
- Hai sistemato bene i tuoi giocattoli
- Mi piace il modo in cui l'hai fatto
- Sono contento che tu mi abbia accompagnato a fare la spesa e mi abbia aiutato

### *Messaggi positivi tramite le azioni:*

- Sorridere
- Abbracciare
- Stringere la mano
- Ascoltare
- Guardare negli occhi
- Chiamare per nome
- Baciare
- Accarezzare
- Ascoltare
- Essere pazienti
- Leggere uno scritto al figlio in sua presenza
- Svolgere un'attività insieme a lui
- Aiutarlo senza fare critiche e senza sostituirsi a lui



## Per comunicare bene

---

1. Scegliete di comunicare quando siete rilassati.
  2. Discutete una questione per volta.
  3. Parlate con calma.
  4. Siate d'accordo sulla possibilità di prendervi del tempo per uscire in modo tale da calmarvi un attimo dopo aver cominciato una discussione ma siate anche d'accordo sulla necessità di tornare per finirla. Non allontanatevi e basta!
  5. Ascoltatevi reciprocamente senza interrompervi.
  6. Accettate le emozioni del partner senza giudicarle.
  7. Prima di rispondere, assicuratevi di aver capito il messaggio correttamente, riassumendolo e ripetendolo.
  8. Non il passato, non incolpate e non utilizzate sarcasmo o rimproveri. Se non siete d'accordo con qualcosa che è accaduto nel passato, concentratevi su cosa vorreste la prossima volta in una situazione simile a quella.
-



## Parole che fanno sorridere

Questo gioco è utilissimo per allenare l'utilizzo di parole buone e preziose che aiutano cambiare o a rendere positivo l'atteggiamento delle persone che sono vicino a te e al tuo bambino. È come se fossero delle vere e proprie parole magiche: nel momento in cui si pronunciano, aiutano a stare meglio.

Pensate ad alcune parole che secondo voi hanno il potere di rendere felici le persone.

Possono essere frasi o azioni, ad esempio:

- TI VOGLIO BENE
- SEI GENTILE
- SEI SPECIALE

Prendete un foglio di carta e dividetelo a metà, poi piegatelo a fisarmonica in modo che, quando lo riaprirete, avrete formato tante etichette rettangolari.

Ritagliatele seguendo la piega del foglio e scrivete su ciascuna una delle parole che avete pensato.

Successivamente:

1. ponete dinnanzi a voi le etichette rivolte verso il basso;
2. a turno, partendo dal giocatore più giovane, girate un'etichetta e leggete ad alta voce la parola che contiene;
3. il giocatore di turno deve formulare un complimento per una persona (tra i presenti oppure tra le persone conosciute da tutti) che contenga quella parola e poi deve esplicitare il perché. Per aiutarvi, pensate a situazioni quotidiane, a cose belle successe in famiglia, a scuola, con gli amici.

Es. Il mio amico Pietro è gentile, perché quando ho bisogno di aiuto lui c'è sempre!

Es. Il nonno è speciale, perché quando sono triste riesce a farmi ridere.

Com'è andata?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Sapevi che....

Esiste un componente chimico importante che rende le relazioni piacevoli. Si chiama ossitocina.

Che cosa è l'ossitocina?

La chiamano "ormone dell'amore". Un nome azzecato, visto che l'ossitocina svolge un ruolo chiave nei processi che riguardano le relazioni affettive: nella creazione dei legami di attaccamento, nei rapporti sessuali, nel parto, nell'allattamento e nella cura dei bambini.

L'ossitocina aumenta nel sangue e nel cervello quando ci si regala un abbraccio, quando ci si abbandona a una carezza, quando si fa l'amore. La produzione di ossitocina risente molto del contatto fisico, per questo coccole, massaggi, attività sessuale sono potenti stimolatori della produzione di ossitocina e per questo ci regalano un senso di positività e rilassamento.

L'ossitocina difatti aumenta i comportamenti pro-sociali come altruismo, generosità ed empatia e ci porta ad essere più propensi a fidarci degli altri.

*Ogni volta che prendi tuo figlio in bracci, gli spazzoli i capelli,  
o lo abbracci, lo accompagni a scuola tenendolo per mano,  
i vostri cervelli secernono ossitocina  
avvicinandovi sempre più!  
(Alvaro Bilbao – Il cervello del bambino spiegato ai genitori)*

## Quando è nato tuo figlio

Qui di seguito ti riportiamo una lista di emozioni/sensazioni/sentimenti. Segna quelli che hai provato quando è nato tuo figlio.

Se sei un futuro genitore potrai fare lo stesso esercizio segnando le emozioni/sensazioni/sentimenti che pensi che proverai quando nascerà tuo figlio.

Stupita/o  
Felice  
Sollevata/o  
Onorata/o  
Sovraccaricata/o  
Turbata/o  
Sbalordita/o  
Gioiosa/o  
Attriante  
Capace

Stanca/o  
Frustrata/o  
Esaurita/o  
Dubbiosa/o  
Ansiosa/o  
Spaventata/o  
Responsabile  
Intimidita/o  
Sicura/o  
Sola/o

Confusa/o  
Impreparata/o  
Osservata/o  
Giudicata/o  
Supportata/o  
Abbandonata/o  
Legata/o  
Innamorata/o

Prova a immaginare anche le situazioni che hai vissuto quando ti sei sentita/o così.

.....

.....

.....

.....

.....

Potresti anche chiedere all'altro genitore di compilare la scheda e poi confrontate i risultati commentandoli.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Come comunichiamo!?

*Non preoccuparti se i tuoi figli non ti ascoltano...  
ti osservano tutti il giorno.  
(Madre Teresa di Calcutta)*

In generale si possono identificare 3 componenti della comunicazione:

**VERBALE:** è il linguaggio, governato da regole e convenzioni. È il contenuto dei messaggi, il COSA.

**PARAVERBALE:** sono gli elementi espressivi della voce, le pause e le punteggiature. Diventano un sostegno al contenuto, ne esprimono le intenzioni.

**NON VERBALE:** è tutto ciò che riguarda la corporeità. Postura, gestualità, sguardo, espressioni del volto, prossemica (distanza). È la componente più soggettiva, è specifica di ogni persona, è ciò che maggiormente ci caratterizza.

Esistono in linea di massima, 3 stili di comunicazione:

### Stile passivo

Lo Stile passivo caratterizza quelle persone i cui comportamenti sono spesso tesi ad inibire le proprie emozioni come rabbia, gioia, tristezza, ecc. Le persone con stile passivo, generalmente si sentono oppresse e intimorite dagli altri, tendono a scusarsi eccessivamente, e spesso sono depresse con bassa autostima.

- ha difficoltà ad esprimere il proprio pensiero
- ha difficoltà nel prendere decisioni
- ha sempre bisogno dell'approvazione altrui
- cerca sempre di evitare i conflitti
- dipende dal giudizio altrui
- ha spesso paura di sbagliare
- non guarda gli altri negli occhi
- tiene lo sguardo basso
- non esprime i suoi sentimenti
- non comunica i propri bisogni
- evita problemi e conflitti
- parla con tono di voce bassa
- non esprime opinioni
- tiene le spalle curve

*“Va bene lo stesso. Non importa. Non voglio creare problemi. Facciamo come vuoi tu.”*

### Stile aggressivo

Lo stile aggressivo in comunicazione è fatto di atteggiamenti che portano spesso a una comunicazione conflittuale. È quello preferito da persone molto determinate che vogliono raggiungere obiettivi anche a discapito dell'altro. Sono più inclini al conflitto ed a risolvere dispute con la violenza sia verbale che fisica.

Spesso, come conseguenza, le persone aggressive finiscono per essere evitati dagli altri, o hanno scarso successo sociale e essendo spesso insoddisfatti di sé.

- prevarica, domina e manipola

- sceglie per gli altri imponendosi
- non dà peso alle idee e opinioni altrui
- non riconosce i meriti altrui
- interrompe di continuo il suo interlocutore
- non accetta di poter sbagliare
- fissa gli altri con sguardo di sfida
- punta il dito
- urla ed è scortese
- ferisce i sentimenti degli altri
- pensa solo ai propri bisogni
- ha un atteggiamento prepotente
- si innervosisce in fretta

*“Decido io. Se non fai quello che dico io, allora non giochi! È tutta colpa tua! Non mi interessa.”*

### Stile Assertivo

Lo Stile assertivo caratterizza quelle persone che basano sull'onestà e la trasparenza l'espressione dei propri bisogni, sentimenti e pensieri. Non provano imbarazzo a comunicare i loro disagi ed esprimere le loro emozioni, perché lo fanno in modo socialmente adeguato senza sminuire né prevaricare quelle degli altri.

Questo Stile comunicativo aiuta molto nei rapporti interpersonali in quanto rende le persone apprezzabili e piacevoli.

- riconosce ed esprime le sue emozioni
- è onesto con se stesso e con gli altri
- vive relazioni in modo sano, aperto e disponibile
- rispetta il pensiero e le idee degli altri anche se non le condivide
- è un buon ascoltatore
- è restio a giudicare
- non accetta di essere manipolato
- guarda gli altri negli occhi
- mantiene le spalle dritte
- ha un tono di voce calmo e sicuro
- dice quello che pensa rispettando le opinioni altrui
- tiene in considerazione i sentimenti altrui
- dice di no senza sentirsi in colpa

*“Non ho voglia di fare questo gioco, ne facciamo un altro? Mi dà fastidio quando prendi le mie cose senza permesso e vorrei che non lo facessi più.”*

## Quanto sei assertivo

Leggi ciascuna delle seguenti affermazioni e indica la tua risposta scegliendo tra: Spesso (S), Qualche volta (QV) e Raramente (R)

È facile per te:

Esprimere i tuoi sentimenti al partner	
Ricevere un complimento da un amico	
Parlare quando, in una riunione, tutti gli occhi sono puntati su di te	
Dire "No" quando un amico ti chiede un favore	
Controllare il tuo umore durante una discussione	
Rispondere alle critiche ingiustificate del tuo capo	
Lamentarti apertamente quando sei scontento di un servizio	
Chiedere aiuto ad un amico	
Dire a un'amica che ti ha innervosito	
Ammettere di fronte a un collega che avevi torto	
Lamentarsi apertamente quando uno sconosciuto fuma vicino a te	
Dire ai tuoi parenti acquisiti come la pensi sinceramente	
Rifiutare un invito	
Ricordare a un amico che ti deve dei soldi	
Fare quello che vuoi invece di quello che ci si aspetta da te	

Ora somma i tuoi punti.

"Spesso" = 3

"Qualche volta" = 2

"Raramente" = 1.

Il tuo punteggio: \_\_\_\_\_

Più è alto il numero che ottieni, più sei assertivo.

Ovviamente alcune situazioni possono essere più impegnative di altre.

**RICORDA:** molti di noi possono essere assertivi in alcune situazioni ma non in altre.

Per aiutare i nostri figli a sviluppare una comunicazione assertiva, è importante che noi per primi, come genitori, cerchiamo di utilizzarla, soprattutto quando parliamo di emozioni e condividiamo con loro sensazioni e stati d'animo.

In queste situazioni, possiamo:

- ricordarci di guardarlo negli occhi;
- mantenere una posizione ferma, ma rassicurante, con le spalle dritte, un tono di voce calmo e sicuro;
- tenere sempre in considerazione anche le emozioni del nostro bambino, facendolo sentire ascoltato e compreso.

Al posto di dire "Non si può, prova a dire "Non voglio che tu lo faccia", al posto di dire "Le caramelle sono finite", prova a dire "no voglio che mangi le caramelle", al posto di "Papà non può giocare" prova con "Adesso non ne ho voglia".

## Esempio di dialogo senza e con ascolto<sup>1</sup>.

### Senza ascolto

“Mamma, oggi non mi sento proprio di andare a lezione di chitarra”.

“E no, non cominciamo, hai preso un impegno ed ora devi prenderti le tue responsabilità”

“Ma mamma...”

“Niente ma! Hai voluto tu fare questo corso. È un impegno tuo. E va rispettato. Punto”.

Cosa succederà secondo te?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A prescindere dal fatto se il figlio andrà al corso di chitarra, e a come ci andrà, sicuramente smetterà di parlare, o diventerà oppositivo con i comportamenti o con le parole, o proverà risentimento nei confronti del genitore.

Mentre il genitore non saprà mai cosa è successo al suo bambino e come è cambiato attraverso quell'evento; proverà nervosismo e non accettazione a causa dei continui problemi e ostacoli che il bambino pone, farà sempre più fatica a comprenderlo.

Proviamo a immaginare insieme un dialogo basato sull'ascolto.

### Con ascolto.

“Mamma, oggi non mi sento proprio di andare a lezione di chitarra”.

“È successo qualcosa, non ti vedo del solito umore. Dimmi, sono tutt'orecchi...”.

“Niente, non mi va”.

“Capitano giorni in cui le cose non ci vanno. Capitano anche a me, di solito mi capitano quando ho avuto qualche dispiacere o problema al lavoro. A te è capitato pure qualcosa?”

“È che a scuola ho litigato con un gruppo di compagni, erano tutti contro di me. Io ho cercato di fargli capire che la mia era la soluzione migliore ma niente, sono partiti tutti in quarta e il risultato è stato che sono dovuto uscire di squadra”.

“Ti senti avvilito”.

“Sì, e anche arrabbiato, ma è possibile che non capiscano niente?”

“Ti sembra proprio impossibile che i tuoi compagni non la pensino come te, è difficile accettare che persone diverse da noi abbiano pensieri e opinioni diverse dalle nostre, è più facile pensare che non capiscano niente”.

“Già, è così. A me sembra che loro proprio non capiscano”.

“Il risultato però è che tu sei rimasto “fuori” e da solo... e ora sei avvilito e arrabbiato”.

“Mi stai dicendo che forse ho esagerato nell'insistere troppo, nell'alzare la voce e nel litigare?”

“Mi stai dicendo che forse hai cominciato tu con un atteggiamento poco amichevole?”

“Adesso che ci ripenso forse è andata proprio così, loro non si sono tirati indietro... ma io ho cominciato, non ci avevo pensato”.

“Beh, forse adesso hai più chiaro quello che è davvero successo. E cosa intendi fare domani?”

<sup>1</sup> EduCare alla genitorialità di Marco Maggi, Alessandro Ricci.

“Non lo so se ce la faccio a chiedere scusa.”

“Ti sembra la cosa da fare ma non sai se riuscirai a farla”.

“Già, vedremo”.

“Sì, ora che hai più chiaro quello che è successo, vedrai domani cosa ti riuscirà di fare, e la lezione di chitarra? Oggi l’insegnante voleva farti provare quella nuova canzone”.

“Ma sì, ci vado, così mi distraigo un poco...” oppure “Oggi proprio non mi sento...”

“Ok. Prova a chiamare l’insegnante e vedere se può spostarti la lezione... non so se così all’ultimo momento ci riuscirà, se per lei va bene, va bene anche per me, ma che non diventi un’abitudine, tu sai che abbiamo fatto un patto all’inizio dell’anno riguardo la chitarra, l’hai scelta tu e hai molto insistito per continuare. A meno che non ci siano motivi più che seri, non si possono spostare le lezioni all’ultimo minuto, organizzati e fai le tue valutazioni. Ma cerca di tenere conto anche dei bisogni e degli impegni degli altri.”

Giorno \_\_\_\_\_

Ora provaci anche tu. Ripensa a qualche episodio in cui hai avuto un dialogo non basato sull’ascolto. Potrebbe riguardare tuo figlio, il tuo partner, il collega.

Cosa hai detto?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cosa potevi dire?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Quando devi dare un feedback: alcuni consigli!

Concentrarsi più sul comportamento che sulla persona.

- 2) Porre l'attenzione sulle osservazioni piuttosto che sulle deduzioni.
- 3) Ricorrere a descrizioni specifiche piuttosto che a giudizi personali.
- 4) Correlare i comportamenti a una situazione specifica.
- 5) Condividere idee e informazioni piuttosto che fare raccomandazioni.

## Quando ricevi un feedback: alcuni consigli!

- 1) Si discute un tuo comportamento, non è in discussione la tua personalità.
- 2) È la percezione di una persona in un certo momento, non un giudizio irreversibile per tutta la vita.
- 3) Non è utile essere in disaccordo con un feedback che ti riguarda; lo è chiarirlo razionalmente.
- 4) Il feedback è una opportunità di conoscere il proprio impatto sugli altri.

Quindi sei libero/a di reagirvi in diversi modi:

- A. Modificare il comportamento.
- B. Chiedere altri chiarimenti aggiuntivi.
- C. Decidere quali elementi del feedback puoi apprendere.
- D. Ignorare il feedback.

## Innaffiare le relazioni

Quanto è importante trovare gesti che ci facciano capire che teniamo all'altro? Chiunque sia.

Prova a pensare e poi a scrivere, ai gesti quotidiani che puoi fare per migliorare le tue relazioni (coppia, figli, famiglia allargata (genitori, nonni, zii, cugini), lavoro, colleghi, scuola (insegnanti, bambini, genitori dei compagni), comunità, palestra, chiesa, associazioni).

.....

.....

.....

.....

Concentrati sulla fattibilità e concretezza (esempio trascorrere più tempo insieme è molto generico: andare a passeggiare nel parco è più specifico; fare gesti di gentilezza è generico, offrirsi a fare un massaggio al partner è più concreto). Pensa a:

- gesti che migliorano la relazione nella coppia di genitori
- gesti che migliorano la relazione con i figli
- gesti che migliorano la relazione con la famiglia allargata
- gesti che migliorano la relazione con il vicinato
- gesti che migliorano la relazione con la scuola

Per chi

.....

Cosa?

.....

.....

.....

.....

Per chi

.....

Cosa?

.....

.....

.....

.....

Per chi

.....

Cosa?

.....

.....

.....

.....

Per chi

Cosa?

---

---

---

---

---

## Semplici gesti di gentilezza comunicano molto tra i partner! (utilissimi quando uno dei partner accudisce per molto più tempo i figli piccoli!).

- Prepara una tazza di tè per il tuo partner.
- Offriti di prendere del cibo già pronto mentre torni a casa dal lavoro o di iniziare a preparare la cena.
- Consenti al tuo partner di avere un momento per rilassarsi e riprendere fiato dopo essere tornato a casa dal lavoro. Potrebbe, infatti, aver bisogno di qualche minuto per spostare l'attenzione sulle attività necessarie per l'accudimento del bambino.
- Abbraccia il tuo partner e rassicuralo sul fatto che sta facendo un buon lavoro.
- Compra un regalo al tuo partner senza che lui te lo chieda.
- Manda una mail allegra e amorevole al tuo partner quando lui è al lavoro.
- Dai la possibilità al tuo partner di dormire un po' e porta fuori il bambino.
- Non prendertela se il tuo partner è irritabile e nervoso. State facendo entrambi il meglio che potete; potrebbe essere necessario un po' di tempo per adattarsi alla nuova situazione.
- Quando ti accorgi che il tuo partner ha fatto qualcosa di positivo, fagli sapere che l'hai apprezzato.

Giorno \_\_\_\_\_

Hai provato qualche consiglio?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ogni tanto prendi il tempo per te:

### Idee di attività piacevoli per stare bene

- ✓ Trascorrere del tempo con qualcuno con cui stai bene
- ✓ Comparti un regalo
- ✓ Leggere un giornale o un romanzo
- ✓ Andare dal parrucchiere
- ✓ Telefonare a un amico
- ✓ Andare al cinema o a un museo
- ✓ Andare al bar
- ✓ Fare un pasto squisito
- ✓ Incontrarsi con un amico per pranzo
- ✓ Fare dei lavoretti di bricolage
- ✓ Occuparsi della macchina e lavarla
- ✓ Andare a vedere una partita di calcio
- ✓ Fare un pic-nic
- ✓ Fare una maschera facciale
- ✓ Chiedere un abbraccio
- ✓ Fare un bagno caldo
- ✓ Bere una birra
- ✓ Andare a pescare
- ✓ Fare un massaggio
- ✓ Bruciare dell'olio profumato
- ✓ Iscrivere a un'associazione
- ✓ Ascoltare la musica
- ✓ Trascorrere del tempo con i bambini
- ✓ Trascorrere del tempo con gli animali domestici
- ✓ Progettare un week-end
- ✓ Fare qualcosa per qualcuno a cui vuoi bene
- ✓ Andare a fare una passeggiata al parco o lungo la spiaggia
- ✓ Praticare sport (tennis, squash, nuoto)
- ✓ Fare qualcosa di creativo come un'attività artistica (ceramica, ricamo, cucina, composizioni floreali, decorazione di una stanza)
- ✓ Andare a fare shopping

Impegnati nei prossimi giorni a fare almeno 2-3 attività della lista.

Elencale qui:

cosa \_\_\_\_\_ quando \_\_\_\_\_

cosa \_\_\_\_\_ quando \_\_\_\_\_

cosa \_\_\_\_\_ quando \_\_\_\_\_

cosa \_\_\_\_\_ quando \_\_\_\_\_

cosa \_\_\_\_\_ quando \_\_\_\_\_

## Consiglio lettura

Come parlare perché i bambini ti ascoltino & come ascoltare perché ti parlino.

Di Faber, A., Mazlish, E.

Esperte nella comunicazione intergenerazionale, Adele Faber ed Elaine Mazlish hanno scritto quella che in tutto il mondo è considerata la «bibbia dei genitori»: un manuale longseller che unisce testo e apparato grafico, arricchito di questionari, vignette, schemi ed esempi.

In questa nuova edizione le due autrici non solo hanno integrato il libro con i suggerimenti e i feedback ottenuti negli anni dai lettori e dai frequentatori dei loro seminari, ma soprattutto hanno rivisto i loro consigli alla luce di come stanno crescendo le nuove generazioni: «nativi digitali» che pongono sempre nuove sfide a chi si occupa di loro.

Un classico della pedagogia che si conferma un punto di riferimento sicuro e aggiornato per tutte le questioni educative che si devono affrontare nella vita quotidiana.

Quando leggi il libro (o se l'hai già letto), torna qui per annotare i tuoi appunti e i concetti che hanno attirato la tua attenzione.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Finito di leggere il \_\_\_\_\_

## Conosciamoci meglio!

Prendersi un po' di tempo per giocare insieme e conoscersi meglio, lontano dalle interruzioni del cellulare, da impegni, attorno ad un tavolo, seduti in cerchio sul tappeto! Scrivete alcune domande su dei foglietti e poi estraete a caso.

Queste domande possono essere utili per scoprire il mondo interiore del bambino e creare complicità e vicinanza. Ricordate che, oltre a domandare, è di fondamentale importanza il saper ascoltare le sue risposte, mostrare attenzione e ascolto attivo.

Ovviamente queste domande non vanno poste tutte insieme, altrimenti si rischia di affollare troppo la mente del bambino.

Ogni giorno, è possibile sceglierne alcune su cui parlare insieme, fino ad innescare momenti di riflessione.

Ecco alcune domande da condividere in famiglia per conoscersi, e quindi si possono fare a tutti i membri della famiglia!

Se volete estraete un numero a sorte, o chiedete di pensare ad un numero da 1 a 83 e poi leggete la domanda relativa. Ognuno dovrà dare una risposta (magari scrivendola su un foglio e poi leggendola a turno).

1. Se piovesse cibo, quale vorresti che fosse?
2. Quale animale ti piacerebbe cavalcare: un elefante o una giraffa?
3. Se potessi dare ai colori dei nomi diversi, quali nomi daresti?
4. Se il nostro gatto potesse parlare, che cosa direbbe?
5. Se tu potessi fare una domanda ad un animale selvaggio, cosa chiederesti?
6. Cosa utilizzeresti per costruire un muro indistruttibile?
7. Secondo te, quale animale sarebbe in grado di guidare una macchina?
8. Di quale invenzione avrebbe bisogno il mondo?
9. Cosa succederebbe se tu avessi una macchina del tempo?
10. Come funzionerebbe il mondo, se non fosse stato inventato il denaro?
11. Se avessi una bacchetta magica, quali tre desideri esprimeresti?
12. Quali cinque parole utilizzeresti per descriverti?
13. Cosa ti piace, e cosa non ti piace di te?
14. Se tu potessi cambiare qualcosa di te, cosa sarebbe?
15. Se tu potessi essere una persona diversa per un giorno, chi vorresti essere?
16. Se tu fossi un supereroe, quale super-potere avresti?
17. Se tu potessi andare dappertutto, dove andresti?
18. Quali suoni ti piacciono?
19. Secondo te, quali sono le cose che gli adulti non capiscono?
20. Qual è il miglior complimento che ti hanno fatto / che hai mai sentito?
21. Quale attività ti rende felice?
22. Qual è la vacanza che preferisci?
23. In che modo ti prendi cura degli altri?
24. Cosa ti rende felice?
25. Cosa provi quando ti abbraccio?
26. Cosa ti fa piangere?
27. Cosa ti fa arrabbiare?
28. Cosa ti fa paura?
29. Cosa ti piacerebbe poter fare: nuotare come un pesce o volare come un uccello?
30. Se tu avessi un milione, come lo spenderesti?
31. Se avessi così tanti soldi da non aver bisogno di lavorare, lavoreresti lo stesso?
32. Se tu aprissi un negozio, cosa venderesti?
33. Se tu scrivessi un libro, di cosa parlerebbe?
34. Ti piace fare dei regali?
35. Come si svolge la tua giornata ideale?
36. Cosa sai fare che potresti insegnare agli altri?

37. Cos'altro ti piacerebbe imparare?
38. Qual è stato il giorno più felice / il più triste della tua vita?
39. Di tutte le cose che sai e conosci, quale sarà la più utile nella tua vita adulta?
40. Se potessi viaggiare nel tempo e vederti tre anni fa, quale consiglio ti daresti?
41. Qual è la cosa di cui sei più orgoglioso?
42. Quale dei tuoi amici ti piace di più e perché?
43. Cosa fai se qualcuno ti offende?
44. Se tu diventassi famoso, per cosa ti piacerebbe diventarlo?
45. Cosa potresti fare per aiutare altre persone oggi?
46. Se potessi trascorrere un giorno con una persona, chi sarebbe e cosa faresti?
47. Cosa rende una persona intelligente?
48. Cosa pensi che provino le altre persone?
49. Come mai è necessario andare a scuola?
50. Come sarà la nostra vita nel futuro?
51. Cosa cambieresti nel mondo, e perché?
52. È facile o difficile essere un bambino? e un adulto?
53. Come ti accorgi di essere cresciuto?
54. Un bambino dovrebbe rispettare tutti gli adulti?
55. Bisogna sempre ascoltare i genitori?
56. I bambini vanno puniti? per cosa?
57. Una persona può rubare, se sta morendo di fame?
58. È sempre possibile fare quello che vuoi?
59. Come mai le persone mentono?
60. Puoi sempre dire quello che vuoi?
61. Come mai le persone divorziano?
62. Come mai le persone litigano? Come mai non possono sempre discutere in maniera calma?
63. Come mai alcuni adulti sorridono poco?
64. Come mai le persone fumano, se è dannoso?
65. Cos'è il buonumore, e cosa ti mette di buon umore?
66. Cosa faresti quando sarai anziano?
67. Cos'è l'amore?
68. Come ti accorgi che qualcuno ti ama?
69. Esiste l'amore eterno?
70. Cos'è la felicità?
71. È possibile essere sempre felici, e mai tristi?
72. È possibile essere felici senza denaro?
73. Come mai le persone ricche non condividono il loro denaro con le persone povere?
74. Tutte le persone sono uguali?
75. Il mondo è comunque un posto bello anche se esistono le guerre e le carestie?
76. Esiste un modo per evitare le guerre?
77. C'è qualcosa di buono nei problemi e nelle difficoltà?
78. Se qualcuno fosse sgarbato con te, dovresti essere scortese anche tu o rimanere gentile?
79. Va bene invidiare le persone?
80. A cosa serve l'arte?
81. Chi decide cosa è bello e cosa no?
82. Se potessi fare una legge a cui tutti devono obbedire, quale sarebbe?
83. Puoi cambiare il tuo destino?

## Appunti

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Io e il mio partner

Nell'elenco che segue fate segnate con una x 7 aggettivi che, secondo voi, caratterizzano il vostro partner. Potete leggere insieme l'elenco e successivamente confrontare le risposte commentatole.

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Amorevole      | <input type="checkbox"/> Elegante          | <input type="checkbox"/> Arguto               |
| <input type="checkbox"/> Sensibile      | <input type="checkbox"/> Prestante         | <input type="checkbox"/> Rilassato            |
| <input type="checkbox"/> Coraggioso     | <input type="checkbox"/> Giocoso           | <input type="checkbox"/> Bello                |
| <input type="checkbox"/> Intelligente   | <input type="checkbox"/> Amabile           | <input type="checkbox"/> Gradevole            |
| <input type="checkbox"/> Premuroso      | <input type="checkbox"/> Un grande amico   | <input type="checkbox"/> Ricco                |
| <input type="checkbox"/> Generoso       | <input type="checkbox"/> Eccitante         | <input type="checkbox"/> Buffo                |
| <input type="checkbox"/> Leale          | <input type="checkbox"/> Sobrio            | <input type="checkbox"/> Espressivo           |
| <input type="checkbox"/> Fiducioso      | <input type="checkbox"/> Pieno di progetti | <input type="checkbox"/> Calmo                |
| <input type="checkbox"/> Forte          | <input type="checkbox"/> Timido            | <input type="checkbox"/> Riflessivo           |
| <input type="checkbox"/> Energico       | <input type="checkbox"/> Vulnerabile       | <input type="checkbox"/> Affezionato          |
| <input type="checkbox"/> Sexy           | <input type="checkbox"/> Impegnato         | <input type="checkbox"/> Attivo               |
| <input type="checkbox"/> Deciso         | <input type="checkbox"/> Coinvolto         | <input type="checkbox"/> Attento              |
| <input type="checkbox"/> Creativo       | <input type="checkbox"/> Riservato         | <input type="checkbox"/> Vivace               |
| <input type="checkbox"/> Immaginario    | <input type="checkbox"/> Avventuroso       | <input type="checkbox"/> Eccezionale partner  |
| <input type="checkbox"/> Divertente     | <input type="checkbox"/> Ricettivo         | <input type="checkbox"/> Eccezionale genitore |
| <input type="checkbox"/> Attraente      | <input type="checkbox"/> Affidabile        | <input type="checkbox"/> Ottimista            |
| <input type="checkbox"/> Interessante   | <input type="checkbox"/> Responsabile      | <input type="checkbox"/> Protettivo           |
| <input type="checkbox"/> Organizzato    | <input type="checkbox"/> Educatore         | <input type="checkbox"/> Dolce                |
| <input type="checkbox"/> Intraprendente | <input type="checkbox"/> Caldo             | <input type="checkbox"/> Tenero               |
| <input type="checkbox"/> Atletico       | <input type="checkbox"/> Virile            | <input type="checkbox"/> Possente             |
| <input type="checkbox"/> Allegro        | <input type="checkbox"/> Gentile           | <input type="checkbox"/> Flessibile           |
| <input type="checkbox"/> Coordinato     | <input type="checkbox"/> Pratico           | <input type="checkbox"/> Comprensivo          |
| <input type="checkbox"/> Grazioso       | <input type="checkbox"/> Sensuale          | <input type="checkbox"/> Originale            |

Com'è andata? Quali aggettivi ti ha dato?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

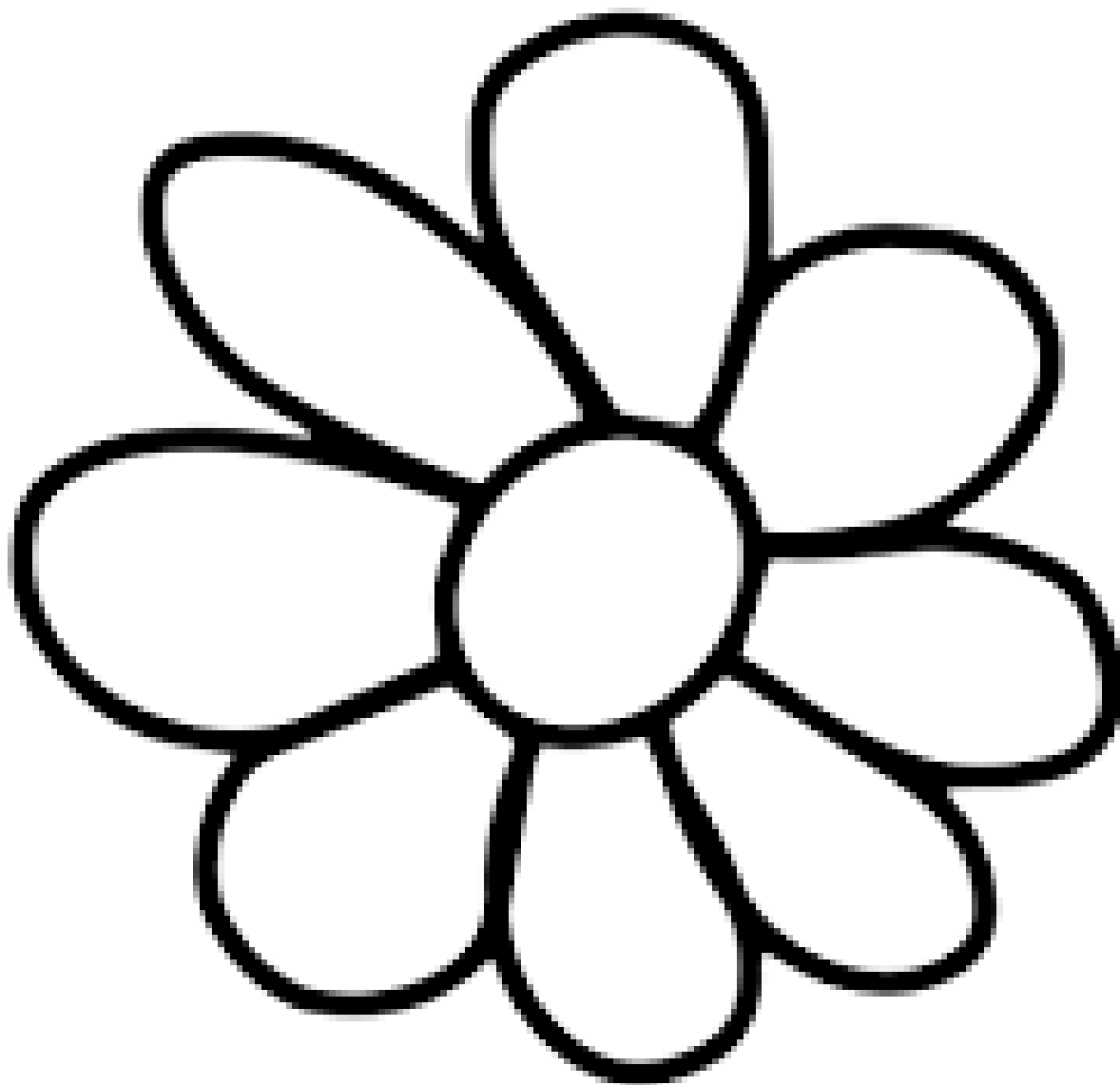
.....

## Le qualità positive di mio/a figlio/a

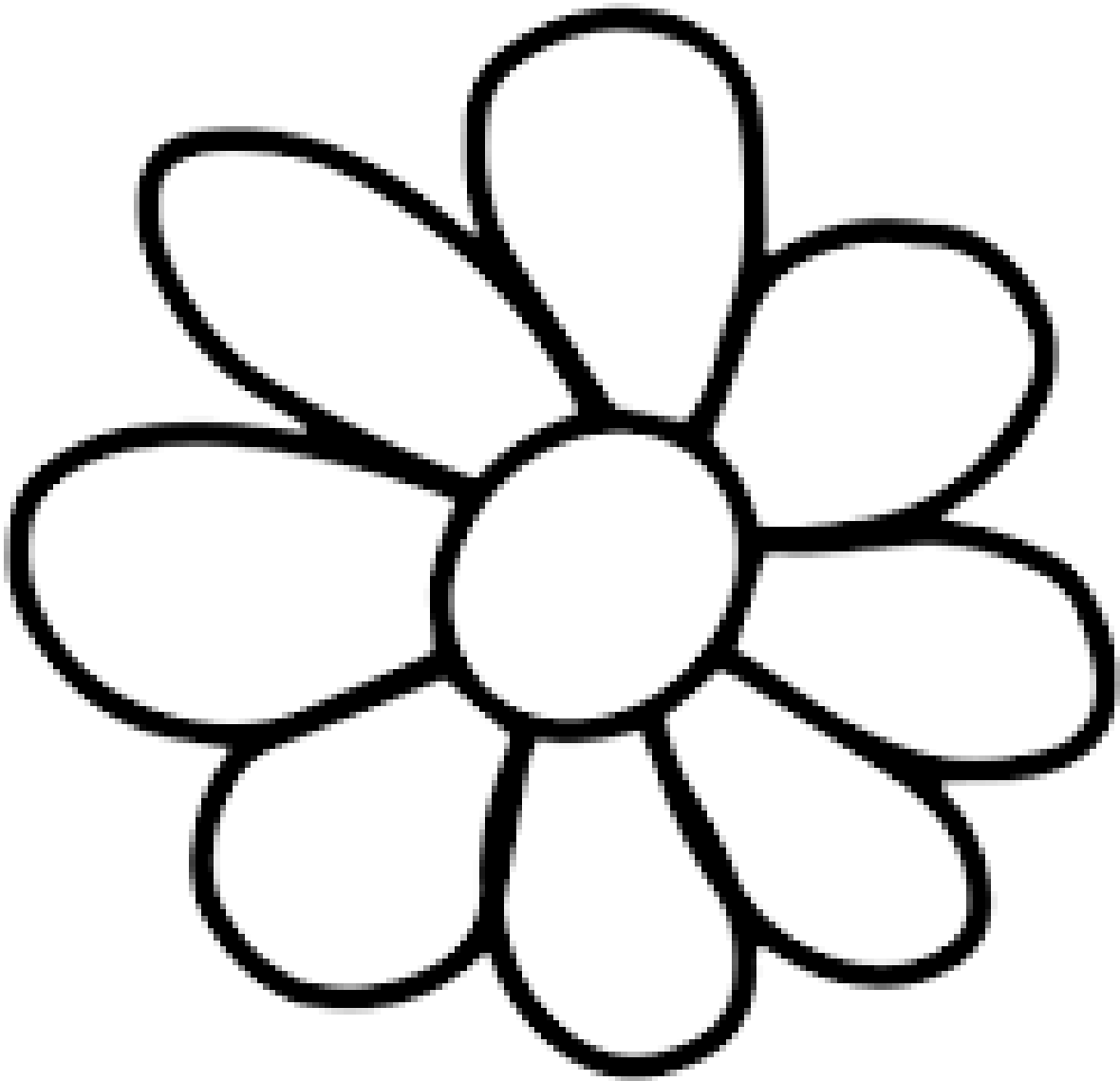
Questo è un esercizio importante rispetto alla consapevolezza educativa e alle relazioni. Se si è in coppia si può fare insieme, oppure contemporaneamente e poi confrontare il risultato. Potrebbe essere anche un dono da fare poi al proprio figlio. E perché no, puoi farlo anche pensando al partner o a qualche altro membro della famiglia. E se ti va, ripeti l'esercizio pensando a te stesso.

Pensando a mio/a figlio/a cerco di individuare le qualità positive (carattere, personalità, atteggiamenti) che possiede e le inserisco nei petali. È possibile inserirne più qualità e capacità. Al centro del fiore, inserisco il suo nome.

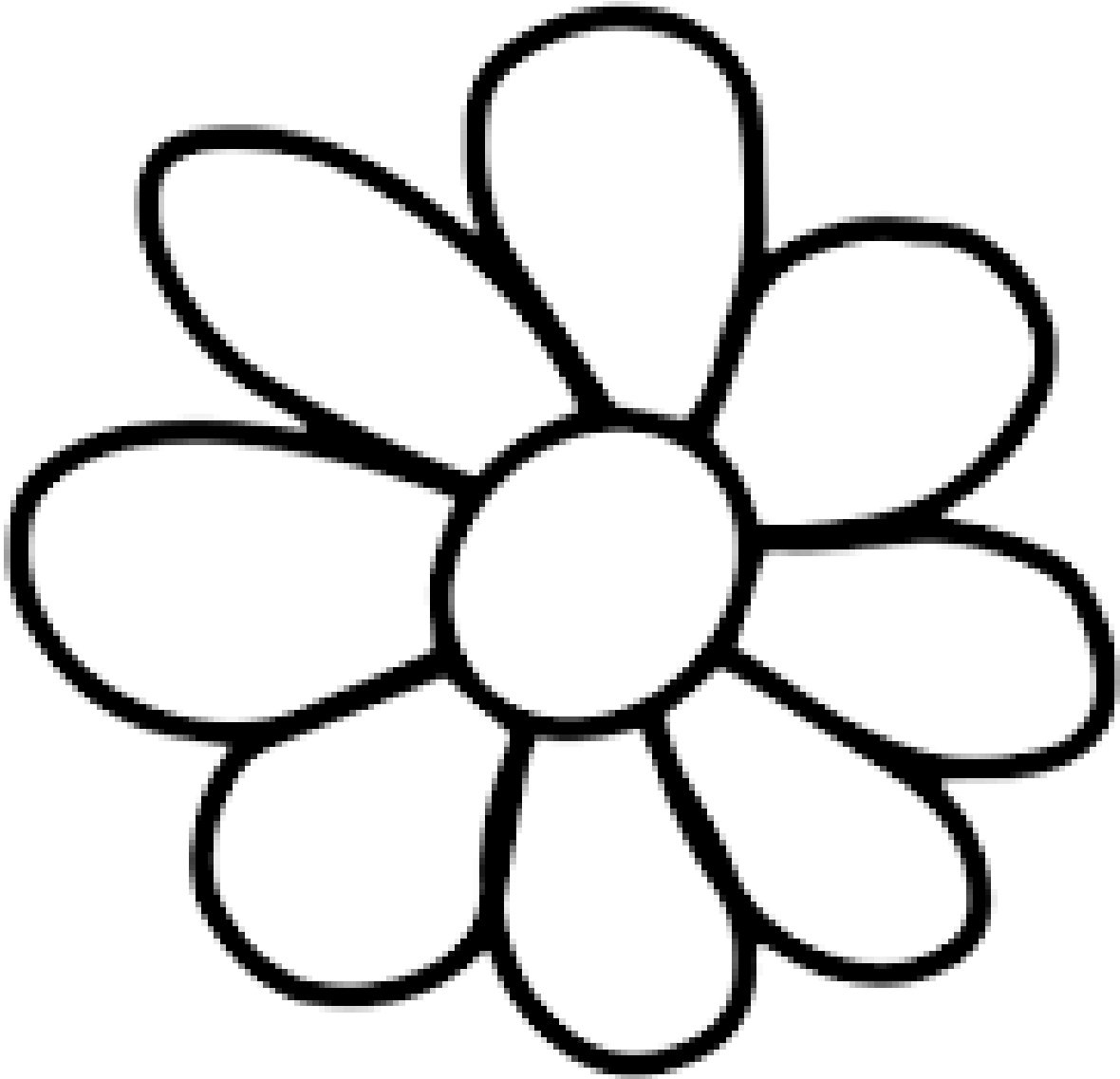
Il fiore di \_\_\_\_\_ data \_\_\_\_\_



Il fiore di \_\_\_\_\_ data \_\_\_\_\_



Il fiore di \_\_\_\_\_ data \_\_\_\_\_



## Giocare è una cosa seria!

Molto degli esercizi che trovi qui sono un gioco. Giocare è un'attività importante in ogni famiglia. Platone, si dice, abbia affermato che si può scoprire di più su una persona in un'ora di gioco, che in un anno di conversazione.

Un gioco che facevo da bambino/a

---

---

---

Per me giocare è...

---

---

---

Chi giocava con me da piccolo/a...

---

---

---

Il gioco preferito di mio/a figlio/a è...

---

---

---

Secondo me il gioco più bello è....

---

---

---

Con mio/a figlio/a di solito giochiamo a...

---

---

---

Di solito in famiglia giochiamo...

---

---

---

Quanto tempo giornaliero e settimanale dedichi per giocare insieme con tuo/tua figlio/a? Come ti sembra (poco, abbastanza...)?

---

---

---

## La scatola della rabbia

L'obiettivo di quest'attività è quello di aumentare la consapevolezza del bambino nel momento di rabbia, insegnandogli a "ridimensionarla" e offrendogli un'alternativa per incanalare la propria energia in qualcosa di più costruttivo.

Prendete una scatola da scarpe e divertitevi a decorarla insieme.

Potete usare carta colorata, ritagli di giornale, acquerelli, tempere, pennarelli, carta crespata... l'unico limite è la vostra fantasia!

Ogni volta che si manifesta un episodio di rabbia, chiedi al tuo bambino di disegnare qualcosa rispetto a quel preciso momento. Può essere anche solo uno scarabocchio fatto con forza o un foglio ridotto a pezzetti.

Invitalo, poi, a chiudere all'interno della scatola ciò che ha prodotto, in modo che vi rimanga confinato e non possa uscire nuovamente.

Giorno \_\_\_\_\_

Come è andata?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

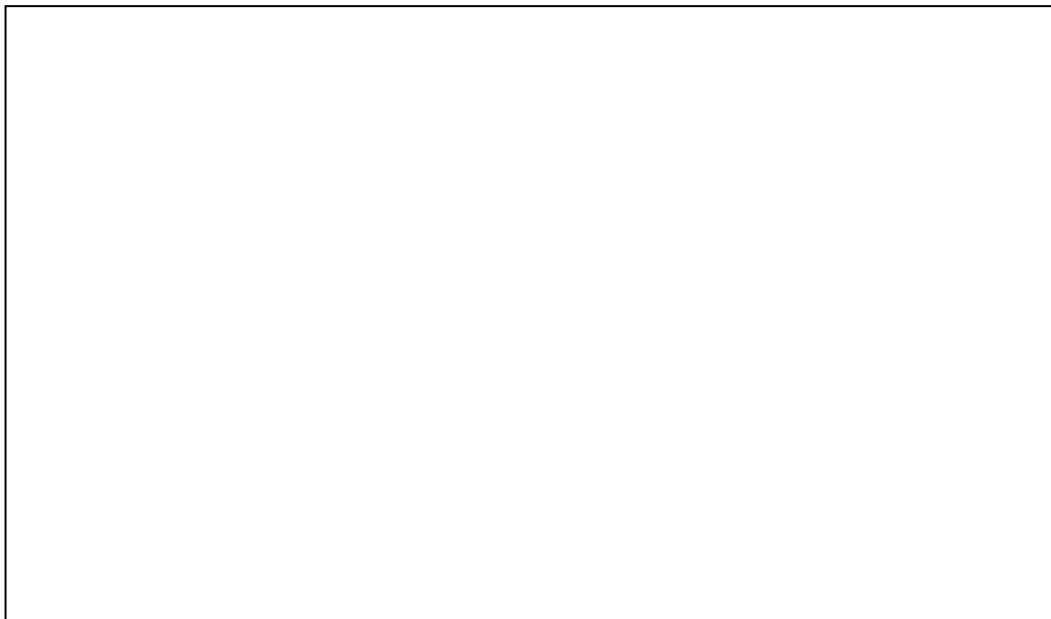
.....

.....

.....

.....

Foto della tua scatola





## Le regole

Sono importanti. Ci consentono di vivere bene. Sono dei riferimenti.

A volte, nelle famiglie, sono tramandate, insegnanti. E a volte non dette.

Sono indispensabili perché forniscono riferimenti, e quindi danno rassicurazione, sicurezza e contenimento. Limitano il caos aiutando ad adattarsi alla vita familiare e sociale.

La regola è un aiuto, qualcosa di necessario nel momento in cui dobbiamo relazionarci con gli altri, quando facciamo parte di una comunità anche piccola come la famiglia.

Inoltre, non bisogna dimenticare e aver sempre presente che le regole non ci pongono solo obblighi, ma sono anche la fonte dei nostri diritti. Sono le “guide” che ci permettono di orientarci, di stare al mondo!

In ogni famiglia ci dovrebbero essere delle regole, anche scritte!

Alcuni consigli per pensare insieme le regole!

Spesso le regole vengono date al negativo e sin da piccoli il bambino impara tanti “NON”!

Pensa alle regole che vigono nella tua famiglia.

Scrivile qui:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Se le hai scritte in negativo, prova a trasformare tutti i “non” in qualcosa di positivo.

Esempio: non si parla con la bocca piena: quando si sta mangiando diventa “si può parlare dopo aver mandato giù il boccone che si ha in bocca”.

Esempio: “Quando arriva la nonna non le mancare di rispetto” diventa “Sii gentile con la nonna”.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Quando eri bambina/o....

Ognuno di noi ha una sua storia e un suo vissuto rispetto alle regole familiari.

Quali erano le regole da piccolo che ti ricordi erano punti saldi nella tua famiglia?

.....

.....

.....

Che rapporto hai con queste regole? Cosa ne pensi?

.....

.....

.....

Cosa succedeva quando le regole non venivano rispettate????

.....

.....

.....

### **REGOLE AL POSITIVO**

*È molto importante, da parte dei genitori, soffermarsi su ciò che va fatto, invece di focalizzarsi su cosa i figli non devono fare.*

### **DARE POCHE REGOLE E DARLE NEL MOMENTO GIUSTO**

*Non è importante fissare tante regole: ne bastano poche, purché dietro ogni regola ci sia un valore e sia funzionale a un bene personale, familiare o sociale di cui rendere i figli consapevoli.*

### **ESSERE CONCRETI E SINTETICI NEL FORNIRE NELLE REGOLE SOLO INFORMAZIONI PERTINENTI E INEQUIVOCABILI**

*È importante che il genitore descriva ai figli le azioni in modo operativo, focalizzando l'attenzione sull'aspettativa e facendo attenzione a non essere vaghi. Ad esempio, l'affermazione della mamma: "Non essere disordinato!" diventa "Ricordati di mettere in ordine la tua cameretta; puoi cominciare a mettere nel cesto i giocattoli".*

### **LE REGOLE VANNO SPIEGATE E MOTIVATE**

*I bambini diventano più motivati nel rispettare le regole, se ne capiscono il significato. Bisogna quindi argomentare sempre: se il no è accompagnato da una spiegazione acquisterà un valore diverso.*

### **CONCORDARE LE REGOLE CON I FIGLI**

*Risulta efficace concordare e sindacare le regole in modo aperto con i figli. In questo modo esse acquistano un valore meno costrittivo se vengono prima negoziate insieme ai genitori, ed è questo che aiuta il figlio a essere più propenso a seguirle in quanto sentirà di averle fissate lui stesso con i genitori. Questa discussione rappresenta, quindi, anche un'occasione per ottenere la partecipazione del figlio a introiettare e attenersi alle regole. Lui stesso potrebbe avere delle idee su come migliorarle e renderle più gradite e gli si potrà anche chiedere di quale genere di aiuto abbia bisogno per uniformarsi ad esse.*



# Le 10 regole della nostra famiglia

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

8) \_\_\_\_\_

9) \_\_\_\_\_

10) \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firme:

## RICORDA: quello che conta è l'esempio

I figli imparano molto di più da quello che vedono e non da quello che sentono dai loro genitori. L'esempio da parte dei genitori, soprattutto nel rispetto delle regole, è lo strumento di apprendimento più efficace.

Capita anche agli adulti di "infrangere" le regole. Così come, ad esempio, capita di non essere molto assertivi, o gestire al meglio le proprie emozioni.

In questo caso, un buon rapporto con il nostro partner può farci da tutor.

Trovare il giusto modo per "correggere" (e non criticare!) l'altro.

Quali potrebbero essere le frasi con cui vorresti essere "corretto/a dal partner"?

.....

.....

.....

.....

.....

Potresti parlarne con il partner per trovare il vostro modo di supportarvi in questo.

.....

.....

.....

.....

.....

Anche perché è necessario avere coerenza e accordo nel fissare le regole tra i genitori.

Lo scopo è avere un progetto preciso e condiviso da proporre ai figli, per evitare di sottoporli ad uno stato di confusione e incertezza. Per migliorare il gioco nella squadra genitoriale, dobbiamo ridurre le parole che utilizziamo con i figli e aumentare quelle che rivolgiamo all'altro genitore.

Condividete le vostre regole la prima volta e periodicamente.

Nella pagina seguente trovi un modo per farlo!

## Validiamo le regole

(Con tutta la famiglia o anche in coppia)

Scrivi le regole della tua famiglia su dei fogli (1 regola a foglio) e poi piegali e inseriscili in un contenitore.

(Lo stesso esercizio può essere usato per scegliere le regole della famiglia. In questo caso si chiede ad ognuno di scriverne almeno 5-6 su un foglio e poi piegarlo e inserirlo nel contenitore).

A turno ogni partecipante sceglie un foglietto e legge la regola.

Dovrà poi provare a sostenerne la validità, come se si trovasse davanti a un tribunale, il cui compito è quello di scegliere se mantenere o abolire questa regola.

Gli altri componenti svolgono il ruolo dei giudici che ascoltano e possono appuntarsi su un foglio se sono stati convinti o meno, e il perché.

Dopo il primo giro, (cioè quando ognuno avrà validato almeno 1 regola) si passa al secondo giro.

Tutti i bigliettini vanno rimessi nel contenitore. Questa volta, si dovrà confutare la regola, evidenziandone gli aspetti inutili.

Al termine del lavoro ogni partecipante esprime il suo vissuto.

### Appunti e considerazioni

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Questo esercizio può essere utilizzato anche per scegliere regole specifiche in famiglia, come ad esempio, le regole di utilizzo del cellulare, dei social network ecc.

## Che rapporto hai con il cellulare?

Quando giochi con tuo figlio:

Ti capita di controllare il cellulare se lui è impegnato in qualcosa?

Elimini tutte le distrazioni cosicché posso dare loro tutta la tua attenzione?

Capita che la tv sia accesa come sottofondo anche se nessuno la sta guardando?

Guardate spesso dei video, perché a lui/lei piace molto?

Qual è stata la tua risposta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'attenzione: è quello che i nostri figli ci chiedono. Ed è pure quello che pretendiamo da loro quando facciamo delle cose insieme, quando cerchiamo di spiegare loro qualcosa.

Quale risposta vorrebbe tuo figlio? E quale vorresti tu se facessi qualcosa di importante con qualcuno? E giocare è una cosa seria!

Prova ad osservarti per qualche giorno, a vedere quante volte utilizzi il cellulare anche quando non è necessario, e soprattutto prova a posarlo in un posto lontano mentre giochi con i tuoi figli.

«Phubbing» identifica il comportamento che assumiamo ogni qual volta, seppur in compagnia e in contatto con un'altra persona, preferiamo guardare lo schermo dello smartphone. Anche se non ci sta comunicando alcuna urgenza. «phubbing» è la crasi di due termini inglesi: «phone» (telefono) e «phubbing» (snobbare).

In una ricerca italiana del 2020<sup>2</sup> I ragazzi con genitori troppo incollati allo smartphone si sono sentiti più di una volta esclusi, ignorati, messi in secondo piano nel quadro familiare. In più i dati hanno anche evidenziato che una mamma o un papà troppo dediti al phubbing stimolano nei loro figli un sentimento di disconnessione: più sentono che i genitori li ignorano a favore del telefono, meno si sentono coinvolti dalla vita familiare.

<sup>2</sup> Università Bicocca di Milano dall'emblematico titolo "Mom, Dad, Look at me - The development of the Parental Phubbing Scale - 2020

## Un contratto<sup>3</sup> genitori figli sull'uso dello smartphone

Qui trovi un esempio di come alcuni genitori di una scuola hanno deciso di “consegnare” lo smartphone ai propri figli.

“ Cara/o \_\_\_\_\_

Sei ora padrona/e di uno smartphone. Accidenti, non è una cosa da poco!

Tu hai \_\_\_\_\_ anni, sei sveglia/o e responsabile e sai che questo strumento, seppur piccolo è molto potente. Si possono fare cose molto interessanti, utili e divertenti, ma se non si è cauti anche molto dannose per se stessi e per gli altri. Noi stessi a volte ci troviamo in difficoltà e per questo è importante che ci alleiamo per poter usare al meglio queste tecnologie concordando alcune regole. Spero tu capisca che il nostro compito è crescerti in modo che tu possa diventare un adulto saggio ed equilibrato, che sa sfruttare il meglio di queste tecnologie, senza esserne dominato. Che sa prendersi le proprie responsabilità.

Leggi bene il seguente contratto: possiamo discutere insieme alcuni aspetti di queste regole, ma una volta firmato dovrai rispettarlo altrimenti rimetteremo in discussione la tua possibilità di usare il telefono.”

### REGOLE DI BASE

1. L'utilizzo dello smartphone, dal momento in cui si connette in rete, avviene sotto la completa responsabilità di papà e mamma. Non solo firmiamo noi il contratto telefonico, ma per legge siamo responsabili di tutto ciò che tu fai in rete e della tua sicurezza on-line. In sostanza ti stiamo dando una grande fiducia sulla base delle poche regole che concorderemo insieme. Siamo o non siamo bravi?
2. Sapremo quindi sempre quale è la tua password. Potremo anche chiederti di vedere insieme cosa c'è sul tuo cellulare. Non per farci i fatti tuoi, ma per poterti proteggere e prevenire possibili problemi e brutte esperienze on-line.
3. Il telefono verrà spento la sera alle ore \_\_\_\_\_ e riacceso alle ore \_\_\_\_\_ del mattino. Non potrai tenerlo in camera tua la notte, nemmeno come sveglia, per una questione di salute e sicurezza. Concorderemo inoltre per quanto tempo e in quali occasioni lo potrai utilizzare durante il giorno (usando lo spazio “Note” in fondo).
4. Decideremo insieme quali nuove App potrai installare sul telefono. Tieni conto che molte hanno dei limiti di età e dovremo quindi decidere insieme se potrai utilizzarle sotto la nostra supervisione.

### SAPERLO SPEGNERE QUANDO NON SERVE

5. Il telefono non deve essere utilizzato a scuola (a parte quando esplicitamente richiesto dagli insegnanti). Approfittane per stare con i tuoi compagni. Saper dialogare di persona, anche per chiarire incomprensioni e divergenze, è una competenza fondamentale nella vita che si sviluppa solo con l'allenamento. Anche la capacità di concentrarsi senza distrazioni lo è. Esercitati a spegnerlo anche quando studi.
6. Impara a non usarlo quando non è necessario. Non è facile a volte nemmeno per noi, aiutiamoci in questo. Spegniamolo, rendiamolo silenzioso, mettiamolo via quando siamo insieme e in pubblico. Specialmente al ristorante, al cinema e mentre parliamo con altre persone. Non lasciamo che il cellulare ci faccia dimenticare la bellezza di stare insieme e guardarci negli occhi.

---

<sup>3</sup> “IL CONTRATTO: patto tra genitori e figli per l'utilizzo dello smartphone” è stato rielaborato dall'Associazione M.E.C. sulla base dei numerosi incontri di discussione e confronto con genitori, educatori, psicologi e insegnanti di una scuola italiana. Il testo è ispirato ad una lettera della giornalista americana J.Hoffmann.

Non occorrono miliardi di foto e video. Non c'è bisogno di documentare (e condividere on-line) tutto. Vivi le tue esperienze, rimarranno nella tua memoria per sempre! Lascia il telefono a casa, qualche volta, e sentiti sicura/o di questa decisione. Impara anche a fare senza.

#### QUANTO VALE?

7. Se il telefono cade nella tazza del water, va in pezzi cadendo a terra o svanisce nel nulla, sei responsabile del costo di sostituzione o riparazione. Taglia l'erba, fai da babysitter a tuo fratello, metti da parte i soldi che ti regalano al compleanno. Se succede devi essere pronta/o a ricomprartelo.

#### SICUREZZA E RESPONSABILITA'

8. Non ti fidare degli sconosciuti sia nella vita reale che nel cyberspazio, il mondo è pieno di gente di ogni tipo e non tutti intenzionati a farti felice o al tuo bene. In generale sii diffidente nei confronti di chi vuole sapere troppe cose e non dare mai informazioni su di te o sulla tua famiglia a chi non conosci nella vita reale. (Non condividere la tua password, neanche con gli amici: appartiene solo a te!)

9. Non inviare o inoltrare foto imbarazzanti, intime o umilianti tue o di altre persone. Non ridere. Un giorno sarai tentato/a di farlo, a dispetto della tua intelligenza. È rischioso e potrebbe rovinare la tua vita, le tue relazioni, il tuo percorso di studi e il tuo lavoro futuro. Il "cyberspazio" è vasto e più potente di noi. Una frase o un'immagine una volta postate non sono più sotto il nostro controllo. Possono arrivare potenzialmente a chiunque e possono rimanere per sempre. È difficile far sparire le cose da questo spazio, inclusa una cattiva reputazione.

10. Non usare la tecnologia per mentire, deridere o ingannare gli altri.

Non scrivere in un messaggio o in una mail qualcosa che non diresti di persona. Non farti coinvolgere in conversazioni che possono fare del male a qualcun altro. Sii un buon amico e rispetta sempre gli altri anche on-line. Non partecipare nemmeno passivamente a comportamenti di questo tipo, rimanendo zitto o non avendo il coraggio di dire il tuo pensiero e intervenire se qualcuno viene escluso o preso di mira.

Chiediti sempre come sta la persona dall'altra parte e se capisci che sta soffrendo non rimanere indifferente.

#### IN CONCLUSIONE ...

Capiterà che farai qualche pasticcio, lo sappiamo, come noi dopotutto. Forse ti ritireremo anche il telefono. Ci metteremo comunque seduti e ne parleremo. Ti aiuteremo se qualcosa ti ha turbato o ferito. Ricominceremo da capo, cercando di capire. Tu e noi continuiamo a imparare cose nuove, giorno per giorno.

Noi siamo dalla tua parte, nella tua stessa squadra. Siamo insieme e cerchiamo di crescerti felice e saggia/o.

Speriamo che tu possa essere d'accordo su questi punti. Molte delle "lezioni" che fanno parte della lista non si applicano soltanto al telefonino, ma anche alla vita.

Ti vogliamo infinitamente bene e non vediamo l'ora di imparare nuove cose insieme a te.

Mamma e Papà

Data e Firme:

Note:

---

---

---

---

---

Come andata?



Lined writing area consisting of 25 horizontal dotted lines.

## IL GALATEO DEL GRUPPO WHATSAPP DELLA CLASSE

### I GENITORI PRESENTI E RESPONSABILI DI CIÒ CHE AVVIENE ALL'INTERNO DEL GRUPPO DI WHATSAPP DELLA CLASSE

Trattandosi di minorenni, è auspicabile, se non doveroso, che tutti i genitori della classe siano a conoscenza e monitorino i contenuti delle comunicazioni e il materiale condiviso (evidenziamo e ribadiamo che l'iscrizione a WhatsApp è vietata ai minori di 16 anni e la responsabilità educativa e legale di un utilizzo precoce è dei genitori). Inoltre, è fondamentale che l'amministratore del gruppo sia un adulto e non un minore.

### 2. CHIARIRE LA FINALITÀ PRINCIPALE DEL GRUPPO WHATSAPP DI CLASSE

Occorre distinguere se la chat sarà utilizzata solo per inviare i compiti per casa o altre informazioni scolastiche, oppure vuole essere l'espansione delle comunicazioni e interazioni all'interno del gruppo classe. Nel secondo caso il rischio è quello di riproporre e ampliare alcune dinamiche già presenti in aula, senza però la supervisione dell'insegnante o di un facilitatore.

### 3. USARE UN LINGUAGGIO ADEGUATO

In passato parlare e scrivere correttamente era un vanto, un motivo di distinzione e uno strumento di affermazione in famiglia, con gli amici, a scuola e nel lavoro. Nel mondo dei social invece sembra che questa attenzione al linguaggio e al modo di comunicare si sia un pò persa. Le parole servono, prima di tutto, per parlare di noi stessi, cioè presentarci agli occhi degli altri. Siamo quello che comunichiamo. Anche su WhatsApp è importante utilizzare un linguaggio rispettoso e adeguato, per evitare di ferire la sensibilità altrui.

### 4. PONDERARE LA QUANTITÀ E LA LUNGHEZZA DEI MESSAGGI (scritti, audio e video)

È facile inviare un messaggio, ma è difficile farlo nel modo giusto. In certi gruppi di WhatsApp si rischia di esagerare e di inviare decine se non centinaia di messaggi senza senso. Oltre alla quantità bisogna stare attenti alla lunghezza, soprattutto nei messaggi vocali.

### 5. PENSARE PRIMA DI POSTARE COMMENTI E MATERIALE (video, foto, immagini e audio)

Spesso chi spedisce video, foto e messaggi di vario tipo, per la fretta di rispondere o di far colpo sugli altri, non pensa alle possibili conseguenze. Bisogna stare molto attenti perché, senza saperlo, si rischia di commettere reati perseguibili dall'Autorità Giudiziaria.

### 6. RICORDARE CHE TUTTO CIÒ CHE VIENE PUBBLICATO E INVIATO RIMANE SUI SERVER O DATABASE (anche se lo cancelli)

WhatsApp memorizza i messaggi in un database SQLite. Quando un elemento viene eliminato dall'utente, viene semplicemente reso non disponibile ma è mantenuto in memoria; quindi, è bene pensare prima di inviare commenti e altri materiali perché non è vero che cancellandoli si è al sicuro. Tutto è rintracciabile.

### 7. EVITARE DISCUSSIONI INUTILI O UTILI SOLO A POCHI INTERLOTURI

Può succedere che in classe s'innescino discussioni su questioni della vita del gruppo classe oppure sulla vita scolastica in generale (interrogazioni, note, ecc.). È fondamentale non riportare le stesse discussioni all'interno del gruppo WhatsApp. Meglio lasciar decantare la frustrazione o la rabbia. Sicuramente aiuta di più affrontarla a scuola direttamente, così da evitare fraintendimenti. Oppure, se alcune discussioni riguardano solo qualcuno, è bene che ne parlino in separata sede fra loro, senza mettere di mezzo gli altri componenti.

#### 8. MONITORARE IL TEMPO DI UTILIZZO

Come con Internet, anche nei gruppi di Whatsapp si rischia di trascorrere molto tempo senza nemmeno accorgersene. Stabilire un tempo massimo giornaliero di conversazione nei gruppi aiuta a ponderarne l'utilizzo e a evitarne l'abuso.

#### 9. RICORDARE D'INCONTRARE I COMPAGNI DI CLASSE NELLA VITA REALE

È bello chattare con i compagni, alcuni bambini in questo modo si sentono grandi, ma noi auspichiamo invece che i ragazzi s'incontrino nella vita reale, a casa di qualcuno per giocare, fare i compiti, andare a fare un giro insieme... Questa tipologia di socializzazione è molto più pregnante e profonda di quella online e permette di sviluppare competenze sociali, emotive e di problem solving.

#### 10. ALLA SERA, SPEGNERE IL CELLULARE E SCONNETTERSI

Educare a sconnetterci e spegnere a una cert'ora gli smartphone è indispensabile, oltre che salutare. Si può e si deve vivere senza l'ansia di guardare ogni 5-10 minuti Whatsapp per vedere se arrivano messaggi oppure se ci rispondono. Soprattutto è bene di notte non lasciare i cellulari in stanza accesi e connessi: la tentazione di guardare se arrivano messaggi è elevata. Purtroppo, molti ragazzi rimangono connessi fino a tarda notte e dormono poco, con la conseguenza al mattino di far fatica a svegliarsi, non riuscire a seguire le lezioni a scuola e risentirne nel rendimento scolastico

## Il potere della lettura

Leggere insieme è un'abitudine che porta con sé innumerevoli benefici, dal potenziamento del vocabolario del bambino e delle sue capacità cognitive, al rafforzamento del rapporto genitore-figlio: è anche una preziosa occasione per parlare di emozioni: quali storie ti rendono felice? Quali emozioni provano i personaggi?

Perché sentono proprio quell'emozione, cosa l'ha scatenata?

Per trasmettere al piccolo la passione e l'amore per i libri, il modo migliore è quello di inserire il libro come oggetto tra i suoi giochi, sfogliando insieme le pagine, leggendogli le storie, osservando e ammirando le immagini che spesso arricchiscono gli albi illustrati.

Leggere insieme un libro, fin dalla più tenera età, significa spesso ritagliarsi una parentesi di tranquillità e di attenzione esclusiva per lui, lontano dalla frenesia della giornata.

Se non puoi "insegnare" al tuo bambino ad amare i libri, puoi certamente dare il buon esempio e creare quei piccoli riti quotidiani dedicati alla lettura che rimarranno impressi per sempre nella sua memoria e che lo incoraggeranno a proseguire in autonomia.

Quali sono i libri che avete letto insieme?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quali sono quelli preferiti?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## A chi sto pensando

Da fare a tavola o in macchina (al posto dello smartphone e del tablet o della tv)!

1. Un primo giocatore, che può essere il tuo bambino, pensa a una persona che sia parte del suo quotidiano: un nonno, uno zio, un insegnante. Oltre a persone della famiglia, si può fare lo stesso gioco con i personaggi delle fiabe, delle storie che conosce.

2. gli altri giocatori deve indovinare il soggetto, ponendo, a turno, domande a cui si può rispondere solo con un sì oppure con un no. Attenzione, però, le domande devono riferirsi a qualità o caratteristiche caratteriali.

Per esempio: "questa persona è sempre sorridente? È allegra? È coraggiosa come un leone?" ecc.

Per i più piccoli possiamo anche fare domande sulle caratteristiche fisiche: ha i capelli biondi, ha un vocione. Gli piace cantare? Ecc.

È di legno? Entra in una balena? È un animale? ecc

Queste semplici domande, che fanno parte del gioco, hanno in realtà una grande importanza, perché permettono di allenare la proprietà di linguaggio mediante la descrizione, la capacità di porre domande coerenti, ma soprattutto di comprendere il grande potere delle parole, per costruire l'identità di una persona.

Ovviamente, il bambino si diventerà moltissimo a pensare alla persona e, in seguito, a cercare di portarvi sulla giusta strada per indovinarla. Non preoccupatevi se all'inizio non vi darà risposte coerenti: l'importante è allenare la sua capacità di descrizione e di porre domande.

Com'è andata?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Comunicare, senza chiedere

C'è una notevole differenza tra:

«Andiamo a fare la nanna?» e «Sono le 20.45, è ora di andare a nanna»;

«Mi lasci finire di sistemare il letto? Poi arrivo, va bene?» e «Finisco di sistemare il letto e arrivo!».

Negli esempi, le prime sono domande poste senza che esista una reale possibilità di scelta da parte del bambino; le seconde sono affermazioni fatte senza preoccuparsi troppo di ciò che dirà o farà in seguito il nostro interlocutore.

Quale strada è più efficace?

Come comunichi? Prova ad appuntarti le frasi che usi frequentemente.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Pianifica qualcosa di nuovo, di straordinario, di divertente da fare con la tua famiglia questo mese (anche da sola/o, in coppia).

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## Creare l'ora sacra di chiusura

La chiusura della giornata è importante tanto quanto il suo inizio. È il momento in cui è possibile definire in sostanza il senso che hanno avuto le ore che sono trascorse e anche lavorare sul non lasciare che rimangano emozioni spiacevoli che logorano se ce le trasciniamo da una giornata all'altra.

1. Inizia a ridurre le luci della casa già da prima di cena.
2. Evita musica troppo alta e programmi televisivi che agitano. Se possibile scegliere musica rilassante.
3. Non pianificare di svolgere di sera compiti poco piacevoli come fare conteggi economici o finanziari, telefonate sgradevoli, conversazioni difficili. Per fare queste cose occorre essere lucidi e riposati.

Trova sempre qualcosa di positivo che è successo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Giorno \_\_\_\_\_

Scrivi una lettera a te da bambina/o

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

## Un litigio: come si sente il bambino!?

Inquadra il QR-code e, se sei in possesso di occhiali 3D, guarda il video.

Si tratta di una giornata ordinaria all'interno di una famiglia fatta da due genitori e un figlio. La scena inizia con l'arrivo a casa del padre, mentre il figlio è in salotto ad aspettare che si faccia l'ora di pranzo.

Seguirà una discussione tra i genitori cui assisterà il bambino.

Potrai assistere alla scena dal punto di vista del bambino, potrà muovere il capo, girare la testa, ascoltare le voci. Il bambino è sempre presente nella stanza...

Questo video ha l'obiettivo di farti sperimentare la sensazione di isolamento, allontanamento, estraneità che si può verificare talvolta, durante una conversazione in famiglia. Si tratta di una situazione-tipo.

Dopo aver terminato la visione del video, prova a chiederti:

- Come si sente un bambino in una situazione simile?
- Quale è stato il suo vissuto?
- Quali emozioni sono emerse?
- Cosa si poteva fare per non rendere il bambino invisibile?
- Ripensando alla tua esperienza in situazione di VR, come ti sei sentito?
- Quali emozioni ha provato principalmente? Riesci a descriverle/ nominarle?
- Puoi definire le tue emozioni nei confronti della mamma e del papà?
- Ci sono differenze tra le emozioni che ti suscita il papà e quelle suscitate dalla mamma?
- Cosa avresti voluto sentirti dire in quella situazione? Cosa ti avrebbe potuto far stare meglio?
- Secondo te, come avrebbe potuto risolversi la situazione?

D. Siegel sottolinea come: per un individuo è importante avere delle figure di riferimento presenti per lui, costanti e regolari ("Esserci" Daniel S. Siegel, Tina Payne Bryson, Cortina editore 2020).

In un'epoca di distrazioni digitali e impegni pressanti, ESSERCI per un figlio potrebbe sembrare un compito davvero arduo. Ma, rassicura Daniel Siegel, essere presenti non richiede necessariamente grandi quantità di tempo e di energia. ESSERCI significa offrire a un bambino una presenza di qualità, semplice da assicurare quel che serve per un sano sviluppo infantile: protezione, comprensione, conforto e sicurezza, il "poker dell'attaccamento".

Il bambino dell'esperienza virtuale è presente, ma non ci sono genitori per lui in quel momento. I genitori sono presi dalla discussione e dimenticano la sua presenza.

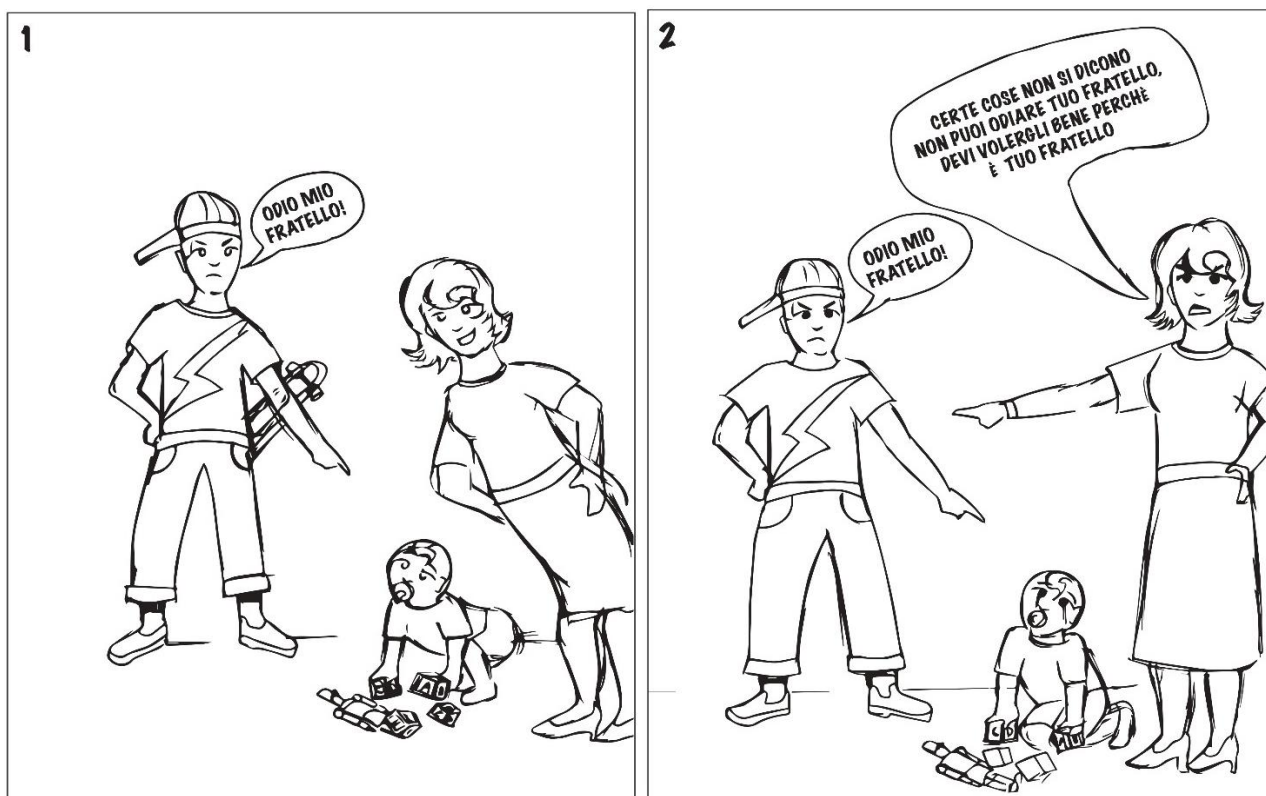
Inquadra il QR-code per aprire il video "bambino invisibile"



## Sintonizzati

Quando un bambino è sommerso dalle emozioni (ma vale anche per l'adulto!) urla o piange apparentemente senza motivo, non è il momento adatto per spiegargli i fatti (farlo ragionare). È il momento di sintonizzarsi con il bambino, di ascoltare il suo emisfero destro e rispondere con il proprio emisfero destro, di entrare in sintonia con lui e la sua emozione, stargli vicino, anche fisicamente o con il tono della voce (comunicazione non verbale), raccogliere le sue emozioni e dimostrare di averle capite e di rispettarle. Questo gli consentirà di non venire travolto dalle emozioni, di navigarle, iniziando a dare un nome alle cose.

Iniziare a raccontare insieme le venti, aiuta a placare l'emotività forte. Chiedere al bambino di raccontare un fatto (che sia una semplice caduta durante la corsa oppure un evento traumatico, un lutto ecc.) è utile. Chiedere di raccontare non significa esporlo ad una ulteriore e inutile sofferenza riportandolo a pensare a quei fatti, anzi: raccontare lo aiuta a dare un senso all'accaduto, a comprenderlo e ad integrarlo con le emozioni, arrivando a rapportarsi meglio con l'evento anche dal punto di vista emotivo.



La mamma interviene per calmare il figlio maggiore che, in quanto più grande, da quando è arrivato il fratellino, deve mettere in secondo piano i suoi bisogni perché tutto ruota attorno al fratello. E va in escandescenza quando il fratellino gioca con quelli che erano i giocchini della sua infanzia.

Così, in un momento di rabbia “esplode” e dice “Odio mio fratello!”.

La madre assiste alla scena e sentire quelle parole la “allertano”: può suo figlio aver pronunciato quelle brutte parole! È inaccettabile! Per questo lo rimprovera dicendogli che certe cose non si dicono e che deve voler bene al fratello perché è suo fratello.

In questo caso figlio e mamma sono dinanzi ad un muro. La mamma, dinanzi alla rabbia del figlio, di cui forse si sente anche responsabile, reagisce rimproverandolo e negando la sua emozione: non si dicono queste cose e non si possono provare queste emozioni.

Come seguirà la scena secondo te? Come reagirà il bambino? Tu come avresti reagito se fossi stato/a al posto del bambino?

---

---

---

---

---

Cosa poteva fare la mamma secondo te?

---

---

---

---

---

Riconoscere l'emozione del figlio (la rabbia) e provare a capirlo, cercando di dargli le parole, rappresentano un buon modo per sintonizzarsi con lui. Entrare in sintonia è fondamentale per poi attivare la parte "razionale" o meglio quella riflessiva e quindi aiutarlo a superare quel momento particolare. Per aiutarlo a crescere. Ecco un esempio. Te ne vengono in mente altri?





Il papà va a prendere il figlio all'uscita di scuole. È arrabbiato, triste, un misto di emozioni. E sta piangendo. Il papà gli chiede subito cos'è successo. E così il figlio gli racconta che il suo compagno Luigi lo ha preso in giro davanti agli altri compagni. Il papà si rasserena dapprima pensando che per fortuna non è nulla di grave, cose che capitano. Che i litigi fanno parte dei rapporti tra bambini e che questo lo aiuterà a crescere.

Quindi lo rassicura dicendogli di non prendersela. Che sono cose normali tra amici ma che domani passerà e torneranno a essere gli amici di sempre. Perché Luigi gli vuole bene.

Cosa è successo in questo episodio secondo te? Che emozioni prova il bambino dopo aver ascoltato il padre? Cosa poteva dire il padre prima di rassicurarlo, per entrare in sintonia con suo figlio?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sintonizzarsi con l'emozione del proprio figli significa avere la stessa frequenza. Capirla. Prova a metterti nei suoi panni. E allora, abbassandosi alla sua altezza, posando una mano sulla sua spalla, gli fa capire che lo capisce. Non trova una soluzione al problema. Ma aiuta il figlio a raccontare quello che è successo.

A te è mai capitato?

---

---

---

Come si sentirà il piccolo dopo aver raccontato il fatto?

---

---

---

---

---



Immagina questa situazione: Devi partire per un viaggio di lavoro. Non appena tuo figlio scopre che mancherai per parecchi giorni, mette il broncio. Voleva che andaste insieme in bicicletta proprio questo weekend e te lo dice chiaramente.

**Per ogni possibile risposta, prova a immaginare come si sentirebbe tuo figlio:**

Vedo che sei dispiaciuto, anche io sono molto deluso per non potere stare con te questo weekend. Pensiamo insieme a cosa potremo fare di bello non appena sarò tornato?

.....

.....

Non puoi mettere il broncio, lo sai che devo andare a lavorare! Pazienza sarà per un'altra volta.

.....

.....

Smettila di tenere il broncio, non sei più un bambino piccolo. Avrai altre tante cose da fare in questa settimana, saresti troppo stanco nel weekend.

.....

.....

Io adoro trascorrere il weekend insieme, ma il lavoro è importante e anche se per te è difficile da capire, dobbiamo accettare la situazione. Prima il dovere!

.....

.....

Prima di scegliere quale sarebbe la tua risposta, chiediti come ti senti! Ascolta la tua emozione!

---

---

---

---





Il quaderno ripercorre alcuni aspetti del percorso formativo e fornisce strumenti e consigli al genitore durante il percorso di allenamento delle 4 aree di competenza.

Al suo interno riprendiamo le macroaree del modello Family skills e alcuni concetti chiave della genitorialità.

Obiettivo è quello di fornire uno spazio a genitore per auto interrogarsi e autovalutarsi, trovando spunti, consigli e esercizi.

Attraverso domande e attività, il genitore potrà rivisitare in maniera consapevole e serena le esperienze educative vissute nella propria infanzia.

L'eserciziario è arricchito anche da alcune vignette che rappresentano situazioni di vita quotidiana.