



Consigli per la lettura



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

Eccoti una lista di testi molto utili per allenare la genitorialità (alcuni testi non potrebbero essere disponibili in tutte le lingue)

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.

Emotional development and Emotional Intelligence: "educational implications"

di Peter Salovey and David J. Sluyter

Negli ultimi anni, le scuole innovative hanno sviluppato corsi in quella che è stata definita alfabetizzazione emotiva, intelligenza emotiva o competenza emotiva. Questo volume valuta scientificamente questi sviluppi, accoppiando le prospettive degli psicologi con quelle degli educatori che offrono un prezioso commento sulle ultime ricerche. È uno studio autorevole che descrive le basi scientifiche per la nostra conoscenza delle emozioni in quanto si riferisce specificamente ai bambini, all'ambiente scolastico e all'alfabetizzazione emotiva. Gli esperti in psicologia ed educazione hanno a lungo considerato il pensiero e il sentimento come opposti della ragione, da un lato, e passione dall'altro. E l'emozione, spesso etichettata come caotica, casuale e immatura, non è stata tradizionalmente vista come un aiuto alla ragione. Tutto è cambiato nel 1990, quando Peter Salovey e John D. Mayer hanno coniato il termine intelligenza emotiva come una sfida alla convinzione che l'intelligenza non si basi sull'elaborazione di informazioni cariche di emozioni. Salovey e Mayer hanno definito l'intelligenza emotiva come la capacità di monitorare i propri e gli altri sentimenti ed emozioni, di discriminare tra di loro e di utilizzare scienziati motivati, educatori, genitori e molti altri per considerare i modi in cui le emozioni stesse costituiscono un sistema intelligente. Con questo volume innovativo, i contributori invitati presentano ricerche all'avanguardia sulle emozioni e sullo sviluppo emotivo in un modo utile a educatori, psicologi, e chiunque sia interessato allo svolgersi delle emozioni durante l'infanzia. Questo libro unico collega teoria e pratica giustapponendo spiegazioni scientifiche delle emozioni a brevi commenti di educatori che elaborano come questi progressi possono essere utilizzati in classe.

Intelligenza emotiva

di Daniel Goleman

Perché persone assunte sulla base dei classici test d'intelligenza si possono rivelare inadatte al loro lavoro? Perché un quoziente intellettuale altissimo non mette al riparo da grandi fallimenti, come la crisi di un matrimonio? Perché alcuni di noi costruiscono facilmente relazioni sociali mentre altri ne sono incapaci? In questo libro rivoluzionario che ha trasformato il nostro modo di guardare all'intelligenza, Daniel Goleman mette a fuoco l'importanza delle componenti emotive anche nelle funzioni razionali del pensiero e spiega perché il successo o il fallimento nei settori decisivi dell'esistenza sono determinati da una complessa miscela in cui hanno un ruolo predominante fattori come l'autocontrollo, la perseveranza e l'empatia. Con una scrittura

accattivante e scorrevole, Goleman mostra in che modo l'intelligenza emotiva può essere sviluppata e perfezionata, per governare al meglio le nostre emozioni e ottenere sempre il massimo da noi stessi e gli altri.

Emotional intelligence in everyday life

di Ciarrochi, J. Forgas, J.P. Mayer, J.D.

Che ruolo giocano le emozioni negli affari umani? In che modo i sentimenti influenzano le nostre relazioni personali e la nostra vita lavorativa? L'intelligenza emotiva (EI) è la capacità di percepire, comprendere e gestire le emozioni, un'abilità estremamente importante per tutti noi. Nonostante il vasto interesse recente per l'EI, non sappiamo ancora abbastanza sulla psicologia dell'esperienza emotiva. Questo è il primo libro che fornisce una rassegna informativa e completa della ricerca scientifica nel campo e dei modi in cui l'EI è importante nella vita di tutti i giorni. Dopo un'introduzione, la prima parte del libro prende in esame le questioni fondamentali relative all'EI. Discute lo sviluppo del costrutto EI, le sue definizioni e come può essere misurato, oltre a rivedere la ricerca riguardante il ruolo che l'emozione gioca nel razionale, pensiero e comportamento intelligenti. La seconda sezione del libro si concentra sulle importanti applicazioni dell'IE alla vita quotidiana, affrontando questioni chiave come: * come può essere utilizzata l'intelligenza emotiva per migliorare la salute, le decisioni finanziarie, le amicizie, i matrimoni e il successo professionale? * come possono essere implementati programmi di formazione sull'intelligenza emotiva nelle scuole e nel mondo del lavoro? Scritto in uno stile coinvolgente e accessibile, Emotional Intelligence in Everyday Life fornisce una rassegna tanto necessaria di questo campo importante e in crescita e dovrebbe essere di interesse per laici, studenti, ricercatori e professionisti allo stesso modo. matrimoni e successo professionale?

12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino

di Tina Payne Bryson, Daniel J. Siegel

I vostri bambini non smettono di fare capricci esasperanti. Stanno complottando per rendervi la vita impossibile? Ma no, sono solo in balia del loro cervello, ancora in via di sviluppo! In questo libro innovativo, dal taglio molto concreto, Daniel Siegel, neuropsichiatra di successo, e Tina Payne Bryson, consulente genitoriale di grande esperienza, fanno luce sulle tempeste emotive dell'infanzia, spiegando come nei bambini l'emisfero destro del cervello e l'emotività che lo contraddistingue tendano ad avere la meglio sulla logica e sulla razionalità dell'emisfero sinistro. Seguendo le 12 strategie rivoluzionarie suggerite dagli autori, sarà possibile trasformare l'esplosione di rabbia di un bambino in un'opportunità per realizzare l'integrazione fra le diverse parti del suo cervello e favorire uno sviluppo adeguato.

Il cervello del bambino spiegato ai genitori. Per far crescere i nostri figli nel modo migliore

di Alvaro Bilbao

Manuale teorico e pratico su come aiutare i bambini a sviluppare il proprio potenziale intellettuale ed emotivo nei primi sei anni di vita, un'ispirazione montessoriana per un manuale agile adatto ai nuovi tempi ed equilibri delle famiglie. Per comprendere come sostenere lo sviluppo del cervello del bambino nel periodo più importante della sua vita, il testo affronta i temi fondamentali del percorso educativo pedagogico illustrando per ogni argomento i meccanismi di funzionamento del cervello: vengono proposti giochi ed esempi di dialoghi e interazioni tra bambini e genitori, illustrazioni, schemi.

La disciplina positiva. Crescere bambini responsabili, indipendenti e collaborativi, in famiglia e a scuola, con rispetto, fermezza e gentilezza

di Jane Nelsen

La psicologa Jane Nelsen spiega come mettere in pratica la Disciplina Positiva: un metodo efficace per aiutare genitori e insegnanti a mantenersi fermi e gentili con i bambini, senza bisogno di ricorrere alle punizioni, e

incoraggiando nello stesso tempo il bambino a sviluppare l'indipendenza, il senso di responsabilità, la collaborazione e la capacità di trovare soluzioni in autonomia.

Un libro per:

- costruire una buona comunicazione con i bambini (dai 3 anni fino all'adolescenza)
- responsabilizzare i bambini senza che perdano rispetto per loro stessi
- insegnare ai bambini non cosa pensare, ma come pensare
- affrontare la sfida della ribellione adolescenziale.

La sfida della disciplina

di Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

Daniel Siegel e Tina Payne Bryson, si occupano della sfida più importante per chi cresce un figlio: la disciplina. 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.

Tutti a letto! Come aiutare il tuo bambino a dormire senza piangere

di Alvaro Bilbao

Basandosi sulle proprie competenze in campo neuroscientifico e sulla propria esperienza di psicologo e di padre, l'autore propone un percorso basato sull'amore e sulla fiducia. Le strategie sono suddivise per età (dalla nascita/da 1 anno a 2 anni/dai 2 ai 6 anni circa) e corredate da esempi tratti dalla vita familiare dello stesso autore, o dai casi che ha affrontato con i suoi pazienti. La premessa fondamentale, apparentemente banale ma in effetti non così scontata, è che il neonato è a pieno titolo una persona, che entra a far parte della nostra vita con esigenze molto diverse dalle nostre, ma altrettanto importanti. La sfida per i genitori è riuscire a conciliare i bisogni e i diritti di tutte le persone che compongono la famiglia, per vivere in armonia e svilupparsi con pienezza, e l'autore dimostra che lo si può fare con dolcezza e senza traumi, in particolare in un momento delicato come quello della nanna.

Attaccamento e perdita

di John Bowlby

Bowlby affronta da una prospettiva del tutto nuova un concetto fondamentale della psicoanalisi, quello delle radici del legame affettivo tra madre e bambino. La natura e l'origine di tale legame sono studiate partendo dal presupposto secondo cui comportamenti istintivi delle specie animali superiori e dell'uomo devono avere una matrice comune: la ricerca di tale matrice per quanto riguarda il comportamento di attaccamento costituisce appunto uno degli aspetti essenziali del libro. Le ipotesi di Bowlby hanno trovato conferma in ulteriori studi sperimentali, che l'autore prende dettagliatamente in esame in questa seconda edizione riveduta e ampliata. Le conclusioni si discostano in parte dalle posizioni di Freud e dalla concezione più generalmente accettata dagli studiosi di psicoanalisi: il comportamento di attaccamento non avrebbe radice nel soddisfacimento del bisogno di cibo da parte del bambino, ma costituirebbe un'autonoma pulsione primaria, di origine non strettamente biologica.

Sviluppo affettivo e ambiente

di Donald Winnicott

La dipendenza nella prima infanzia è un atto incontrovertibile, e in questi saggi, Winnicott, cerca di far sì che la teoria dello sviluppo della personalità ne tenga conto. Secondo l'Autore la psicologia dell'io ha un significato soltanto se è solidamente basata sul fatto della dipendenza e sullo studio della prima infanzia.

Genitori efficaci. Educare figli responsabili

di T. Gordon

Una ben sperimentata proposta di metodo affinché, attraverso le pratiche educative del rispetto, dell'ascolto e della collaborazione nella soluzione dei conflitti e dei problemi, anche quello della famiglia diventi un creativo spazio di democrazia.

Tutti incolpano i genitori dei problemi dei giovani e di quelli che i giovani sembrano causare alla società. Gli esperti, alla luce delle statistiche allarmanti sul numero sempre crescente di bambini e giovani che presentano disturbi emotivi gravi, entrano nel giro della droga o si suicidano, si lamentano: "è tutta colpa dei genitori". E quando i bambini vanno male a scuola o diventano degli emarginati irrecuperabili, insegnanti e funzionari scolastici sentenziano che "la colpa è dei genitori".

Ma chi aiuta i genitori? Quanto impegno viene profuso nell'assisterli perché diventino più efficaci nell'educare i figli? E come un genitore può scoprire i suoi errori e conoscere le possibili alternative? Il contributo di questo libro, ormai un classico utilizzato in 37 paesi del mondo e tradotto in 18 lingue, sta proprio nel dare risposte concrete alle domande che i genitori pongono.

L'arte di comunicare con i bambini. Le frasi e i comportamenti che funzionano davvero

di Suzanne Vallières

Le parole che usiamo, e il modo in cui le usiamo, sono fondamentali per creare relazioni costruttive con i nostri figli, fondate sul rispetto e non sulla critica. Se desideriamo essere buoni genitori dobbiamo perciò sviluppare un processo di comunicazione adeguato. Usando uno stile diretto e amichevole, l'autrice suggerisce concretamente come rapportarsi ai bambini nelle piccole e grandi difficoltà della vita quotidiana, riportando molti esempi di frasi e comportamenti "che funzionano" o che è meglio evitare. Tra i molti temi trattati: come affrontare i litigi tra fratelli; come favorire l'autostima dei bambini; come comportarsi di fronte alle bugie; come riuscire a dire "no" ai propri figli; come fare accettare loro regole e divieti. Il nostro bambino è un essere in evoluzione: spetta a noi il compito di aiutarlo e guidarlo.

Il bambino è competente

di Jesper Juul

Il bambino dispone di nozioni, valori e criteri di valutazione che orientano concretamente la sua esperienza, già fin dalla sua nascita. Erroneamente, invece, ci si comporta con lui come se non avesse caratteristiche di personalità e i genitori tendono a imprimere le conoscenze necessarie per un regolare sviluppo umano e sociale. Questo modello induce un deleterio stato di insicurezza nel bambino, ledendo la sua giovane autostima fin dalla tenera età. Juul invita, invece, a un'attenta osservazione del bambino, considerato non più come soggetto passivo ma, al contrario, come un "centro attivo di competenze".

La famiglia è competente

di Jesper Juul

Jesper Juul, danese, è un terapeuta della famiglia e nella sua carriera ha sempre lavorato con le famiglie per favorire lo sviluppo e l'efficacia delle reazioni familiari. Il suo contributo all'educazione parentale è notorio a livello europeo. In questo libro fornisce utili suggerimenti perché i genitori imparino a trasmettere correttamente emozioni positive e comportamenti funzionali alla crescita del bambino. Molti dei comportamenti dei genitori, eccessivamente permissivi o autoritari, ostacolano la crescita e l'autonomia del bambino. Per i genitori è possibile auto-osservarsi nella relazione in famiglia e comprendere quali comportamenti sono più o meno adatti alle situazioni e generano effetti positivi o negativi nel proprio bambino. Jesper Juul in questo libro spiega come compiere le scelte giuste anche in situazioni difficili e improntare la vita familiare ai propri personali valori.

Nessun genitore è perfetto

di Isabelle Filliozat

Essere genitori è un'avventura fantastica, che tuttavia a volte si rivela molto impegnativa: spesso siamo insicuri e travolti dai dubbi e finiamo per sentirci in colpa per la nostra inadeguatezza. Ci sorprendiamo ad agire come nostra madre, quando ci eravamo ripromessi di fare l'opposto, oppure ripetiamo le stesse identiche frasi che, nella bocca di nostro padre, suonavano così odiose. Vorremmo provare per i nostri figli solo amore e tenerezza, e invece non sempre è così. Le ferite del nostro passato e la nostra storia personale ci influenzano più di quel che crediamo. Questo illuminante saggio ci fa capire meglio perché questo accade, e ci guida, con consigli ed esercizi pratici, verso la libertà di diventare i genitori che desideriamo essere. Consapevoli che la perfezione non è di questo mondo.

Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori

di Daniel J. Siegel e Mary Hartzell

"Non avrei mai pensato di avere con i miei figli gli stessi comportamenti che da bambino mi hanno fatto soffrire, eppure mi scopro ad agire esattamente in quel modo." Molti genitori si sentono costretti in modelli di interazione inadeguati e ripetitivi, non compatibili con le relazioni di cura e amore che avevano immaginato per i propri figli. Attraverso una più profonda comprensione delle nostre esperienze passate possiamo però riuscire a liberarci dai comportamenti impulsivi che ci imprigionano nel presente e dare ai nostri bambini felicità e sicurezza emotiva.

Esserci. Come la presenza dei genitori influisce sullo sviluppo dei bambini

di Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson

Uno dei dati scientifici che consentono di prevedere con più affidabilità l'esito positivo dello sviluppo di un bambino è il fatto che ci sia stata nella sua vita almeno una persona capace di essere presente con regolarità per lui.

In un'epoca di distrazioni digitali e impegni pressanti, esserci per un figlio potrebbe sembrare un compito davvero arduo. Ma, rassicurano Daniel Siegel e Tina Payne Bryson, 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 se si tiene conto di quel che serve per un sano sviluppo infantile: protezione, comprensione, conforto e sicurezza, il "poker dell'attaccamento". Basato sulle ultime scoperte delle neuroscienze, questo volume contiene racconti, "piani d'azione", semplici strategie e suggerimenti per fornire a un bambino il "poker dell'attaccamento" in ogni situazione: quando incontra difficoltà o, invece, riesce brillantemente in un compito e anche quando ci scusiamo per le volte in cui non ci siamo stati per lui. Una guida preziosa per coltivare in un bambino un sano paesaggio emotivo.

Scoprire l'intelligenza del cuore. Conosci le tue emozioni e affronta la vita con successo

di Isabelle Filliozat

Le emozioni sono parte integrante della nostra esistenza. Spesso le consideriamo come pulsioni da cui difenderci o fuggire. Le nascondiamo, le ignoriamo. A volte le temiamo così tanto che impediamo a noi stessi di provarle. Anche la scuola e la società tendono a trascurarle, chiedendoci di migliorare le abilità e competenze razionali, senza capire che proprio nell'intelligenza emotiva sta il segreto per una crescita personale consapevole. In questo libro, Isabelle Filliozat ci indica come gestire le emozioni, come comprendere meglio noi stessi e le nostre relazioni grazie a esse, affrontare cambiamenti e raggiungere obiettivi in qualunque ambito della nostra vita.

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

di Adele Faber e Elaine Mazlish

Esperte nella comunicazione intergenerazionale, Adele Faber e 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 integrano il libro con i suggerimenti e i feedback ottenuti negli ultimi anni dai lettori e dai frequentatori dei loro seminari, ma soprattutto rivedono i loro consigli alla luce di come stanno crescendo le nuove generazioni: «nativi digitali» che pongono inedite sfide a chi si occupa di loro. Questo classico della pedagogia, punto di riferimento sicuro e aggiornato per tutte le questioni educative che si pongono nella vita quotidiana, vi insegnerà tra l'altro a: - gestire rabbia, frustrazione, delusione e altre emozioni negative dei bambini; - stabilire regole ferme (e farle rispettare); - trovare alternative efficaci alle punizioni; - guadagnare la collaborazione attiva dei più piccoli; - risolvere i conflitti familiari.

Il tuo bambino: tutte le risposte. Dalla nascita ai tre anni

di Tracy Hogg (Autore) Melinda Blau

Come gestire i tanti problemi (sonno, inappetenza, paura del distacco...) che sorgono nei primi anni di vita di vostro figlio? Moltissimi genitori in ansia hanno chiesto aiuto a Tracy Hogg, ottenendo sempre consigli e indicazioni fondamentali. In questo libro è racchiusa tutta l'esperienza della puericultrice e il suo metodo per comunicare con i più piccoli e capirne le vere esigenze. Perché per ottenere la giusta risposta, bisogna prima di tutto sapere come porre la giusta domanda. Ecco allora le utili informazioni per riconoscere i potenziali problemi e le tecniche per risolverli nella vita quotidiana, oltre ai suggerimenti per evitare quei comportamenti e quegli atteggiamenti genitoriali, per lo più inconsapevoli, che possono innescare dinamiche negative. Sempre ricordando che ogni bambino è una persona unica e che la chiave per crescerlo sereno (e rimanere sereni) è creare delle strategie "su misura" per lui.

Il linguaggio segreto della famiglia. Genitori, figli, fratelli: vivere e comunicare serenamente a casa

di Tracy Hogg (Autore), Melinda Blau

In questo libro, che Melinda Blau ha portato a termine dopo la scomparsa di Tracy, il tema si amplia alla famiglia nel suo insieme, per aiutare genitori e figli a costruire un rapporto equilibrato, aperto, fondato sull'ascolto, sulla comunicazione e sul sostegno reciproco. Il nucleo familiare diventa così una "cooperativa", in cui le necessità di ciascun "socio" vengono prese in considerazione con la giusta attenzione, ricordando però che l'elemento più importante è la somma delle individualità. Il segreto per una famiglia felice è andare oltre la relazione esclusiva tra genitore e figlio, imparare dai propri errori e vivere nel presente agendo con responsabilità, empatia e autenticità. I genitori dovrebbero trasformarsi in leader amorevoli, capaci di coltivare i talenti dei figli facendoli allo stesso tempo sentire parte di un gruppo e lasciandoli liberi di esplorare il mondo in sicurezza, coinvolgendoli nell'ambiente che li circonda. La chiave di lettura del linguaggio segreto della famiglia è la consapevolezza: non siete un nucleo isolato e non combattete da soli, ma fate parte di un universo globale con il quale potete confrontarvi per trarre sostegno e ispirazione. Questo saggio vi aiuterà a rallentare e capire di cosa ha davvero bisogno la vostra famiglia.

Le emozioni dei bambini

di Isabelle Filliozat

Avere l'intelligenza del cuore significa non solo saper amare e capire gli altri, ma anche essere capaci di rimanere se stessi in tutte le situazioni. Si tratta insomma della capacità di essere felici, di non lasciarsi dominare dalle avversità, di scegliere la propria vita e di stabilire relazioni armoniose con gli altri. Chi non desidera questo per i propri figli? Traendo spunti ed esempi dal vivere quotidiano, Isabelle Filliozat, psicoterapeuta, ci aiuta a capire il significato di tanti comportamenti e a trovare le parole e i modi "giusti" per risolvere anche le situazioni che paiono più difficili.



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

Family Skills 2020-1-IT02-KA204-079081
Erasmus + Strategic Partnerships for adult education

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.