

GENITORI...MISSION IMPOSSIBILE?!

«La cassetta degli attrezzi»

Spazio Empatia – Dott.ssa Alessia Colombo - 351 5157108

Dott.ssa Alice Contrino - 328 7919505

spazioempatia@gmail.com

IL RUOLO DEL GENITORE

**«L'attaccamento è parte integrante del
comportamento umano dalla culla alla tomba»**



**I bambini hanno bisogno della loro «base sicura»
per tutta la vita...**

IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

*«Il primo regalo da un'altra persona è il regalo che fa
la mamma, che prende le emozioni del bambino, le
assorbe, le ripensa e le restituisce in una forma per lui
accettabile»*

L.M.Bomber

IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

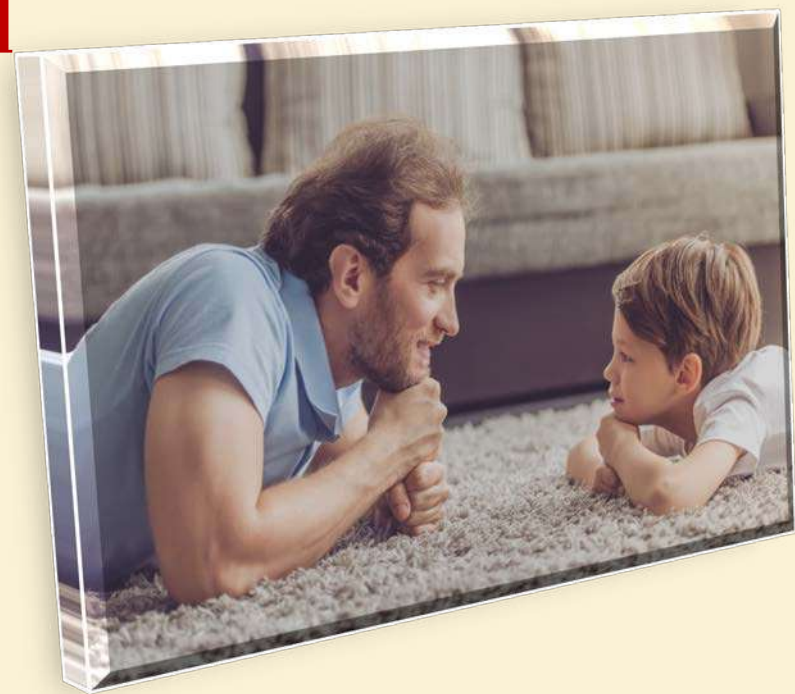
L'integrazione tra i due emisferi permette al bambino di
avere una vita equilibrata



IL RUOLO DEL GENITORE – LE STRATEGIE

Rispecchiamento emotivo

- Entrare in contatto con l'emozione del bambino sia con contatto fisico, oculare che con espressioni facciali e movimenti
- Riflettere le emozioni come uno specchio
- Capire, interpretare e rimandare al bambino i suoi pensieri, emozioni, sensazioni e bisogni



IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

Insegnare a gestire le emozioni

- **Nominare l'emozione**
- **Collegarla all'evento e al comportamento - es. fare commenti o domande ad alta voce**
- **Identificare comportamenti e segnali che indicano che l'ansia si sta alzando**
- **Conoscere i ri-attivatori e i momenti di stress**



IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

Entrare in sintonia e reincanalare

- **Quando il bambino è arrabbiato, agitato, prima si entra in sintonia sul piano emotivo**
- **Solo quando il bambino è ricettivo si può passare agli insegnamenti**



IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

Nominare per dominare

- **Bisogna aiutare il bambino a mettere in ordine gli eventi (NARRAZIONE)**
- **Parlare di eventi che ci fanno stare male, da adulti, permette anche ai bambini di comprendere come funziona il mondo anche dal punto di vista emotivo**



IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

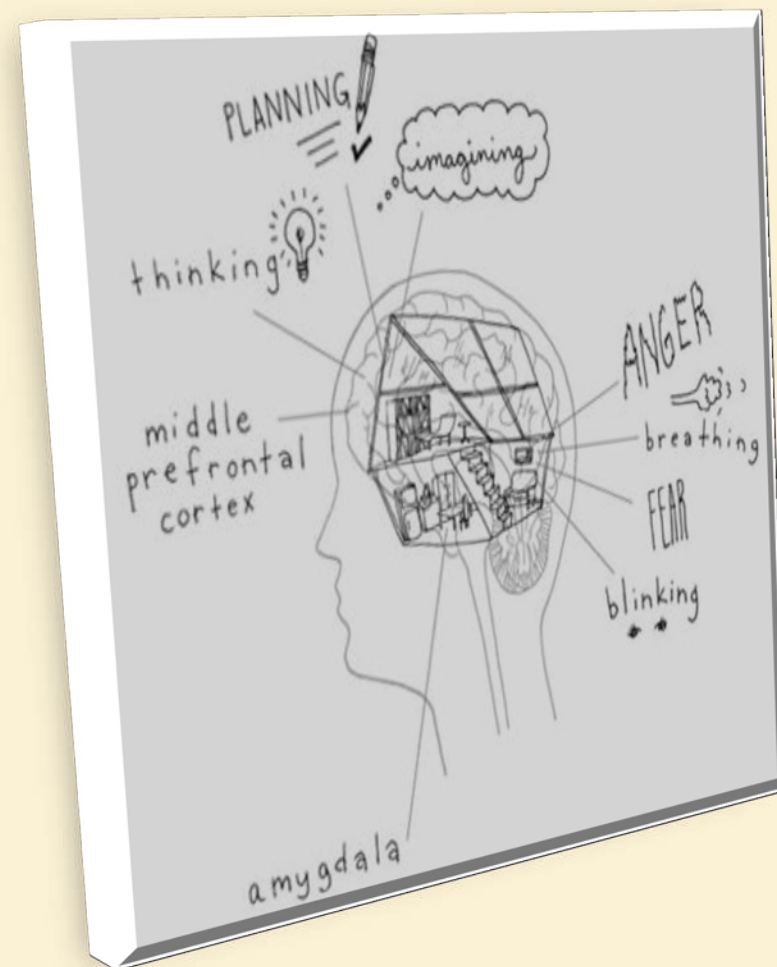
L'integrazione tra parte alta e parte bassa del cervello
permette al bambino di avere una vita equilibrata



IL RUOLO DEL GENITORE – LE STRATEGIE

Muoversi per non perdersi

- **Bisogna integrare il «piano di sopra» e il «piano di sotto»**
- **Per integrare è utile il movimento...nel momento del bisogno ma anche come regolatore del nostro stato d'animo**



IL RUOLO DEL GENITORE – LE STRATEGIE

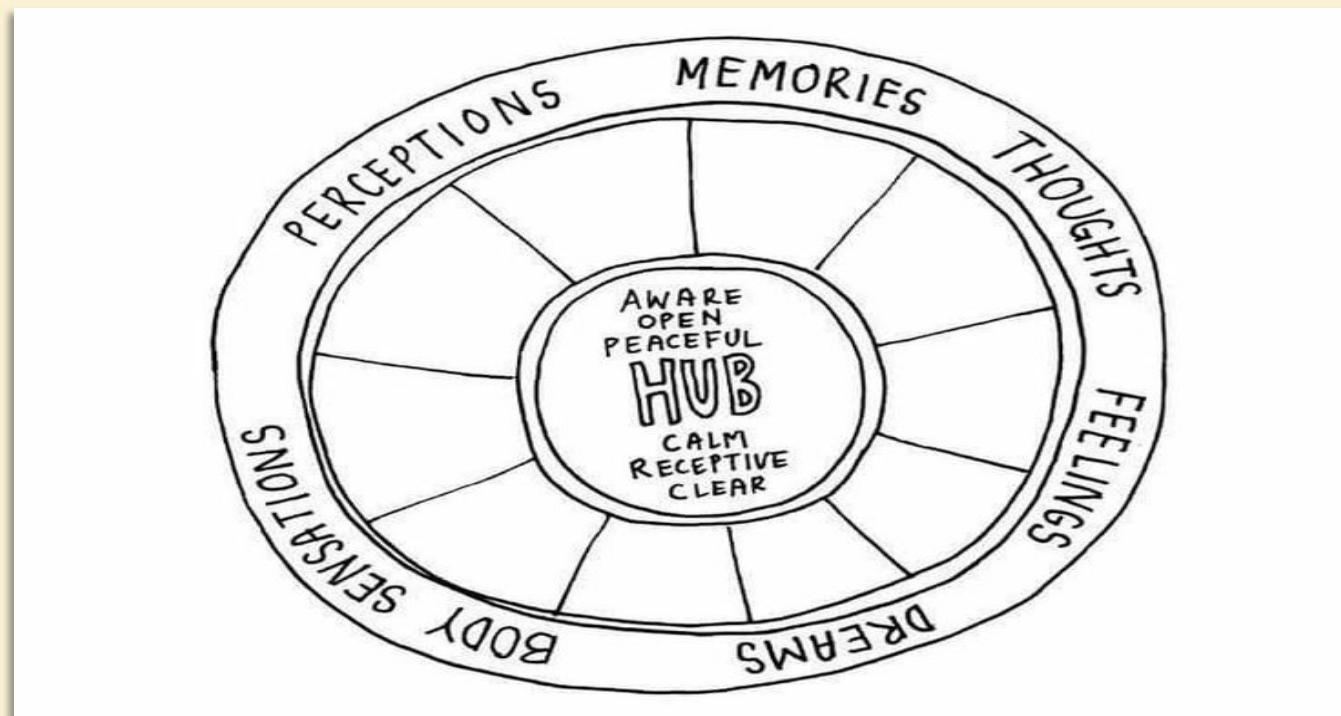
Usare per non perdere

- Chiedere per stimolare il pensiero
- Presentare dilemmi da risolvere
- Favorire lo sviluppo dell'empatia



IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

L'integrazione tra le molteplici parti del sé permette al bambino di avere una vita equilibrata



IL RUOLO DEL GENITORE – LE STRATEGIE

Lasciare scivolare via le emozioni

- **Insegnare al bambino la differenza tra sentirsi ed essere**
- **Riconoscere le sue emozioni, poi aiutarlo a capire che non si sentirà triste per sempre**



IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

Mentalizzare

- **Aiutare il bambino ad interpretare ciò che succede dentro di me e negli altri**
- **Collegare le emozioni agli eventi**
- **Dare voce al mondo interiore del bambino**



IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

Bisogna legittimare tutte le emozioni...



...ma non tutti i
comportamenti!



Importanza delle regole
e della funzione
normativa

IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

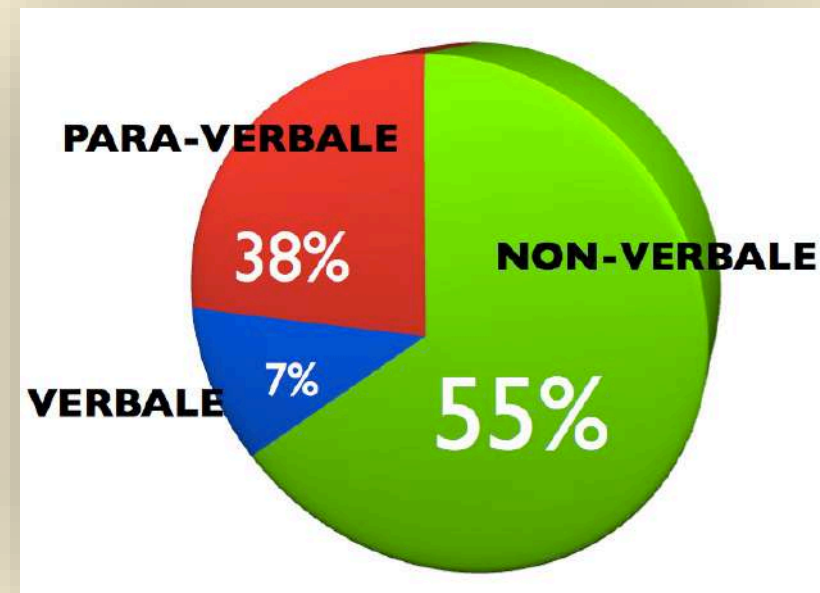
«Un no non è necessariamente un rifiuto dell'altro o una prevaricazione, ma può invece dimostrare la fiducia nella sua forza e nelle sue capacità. È il necessario corollario del dire sì: entrambi sono importantissimi».

A. Phillips

IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

Comunicare in modo efficace

- **Ogni comportamento è comunicazione: leggere il bisogno dietro al comportamento**
- **Far coincidere il linguaggio verbale e non verbale**
- **Essere trasparenti, chiari, credibili e coerenti**
- **APERTURA COMUNICATIVA: i segreti fanno ammalare!**



IL RUOLO DEL GENITORE - LE STRATEGIE

E' importante essere consapevoli di come si parla, ci si muove, ci si comporta. E' importante sapere che gli adulti...

SONO L'ESEMPIO!

IL RUOLO DEL GENITORE – LE STRATEGIE



**Tutto questo porterà il bambino a
sviluppare...**

- **Immagini positive di sé**
- **Spinta all'esplorazione → indipendenza e apprendimento**
- **Resilienza di fronte alle avversità**
- **Capacità di regolazione emotiva**
- **Relazioni positive con gli altri**
- **Empatia, compassione e consapevolezza**

The background features several flowing, ribbon-like shapes in shades of red, orange, and yellow, set against a light cream-colored background. The ribbons have a slight gradient and a soft, ethereal quality, creating a sense of movement and warmth.

GRAZIE!