



LASCIAMI VOLARE

*Accompagnare bambini e bambine alla crescita e alla vita tra
paura e coraggio*

Dott.ssa Benedetta Maggioni

Psicologa, specializzanda in psicoterapia cognitiva comportamentale dello sviluppo e
dell'adolescenza



EDUCARE ALLE EMOZIONI

- Far emergere il «meglio» dei nostri bambini
- Sintonizzarsi con gli stati emotivi propri e del proprio bambino
- Saper stare nel momento presente e nelle emozioni che stiamo vivendo
- Ricordarsi che siamo sempre modelli per i nostri figli, alunni, bambini

**CRESCERE = SAPER RICONOSCERE LE EMOZIONI
COME STRUMENTI DI INESTIMABILE VALORE PER
COMPRENDERE E DARE SIGNIFICATO ALLA REALTA'
CHE MI CIRCONDA**



BISOGNI EMOTIVI PRIMARI

I bisogni emotivi primari sono bisogni universali che ogni essere vivente presenta fin dalla nascita e per tutta la vita

→ Il loro soddisfacimento favorisce un equilibrio psicologico interno sano che rende l'individuo capace, nell'arco della sua vita, di imparare a soddisfare da solo tali bisogni in modo funzionale al benessere psicofisico.



BISOGNI EMOTIVI PRIMARI

1. Bisogno di attaccamento sicuro, cura e attenzioni
2. **Bisogno di autonomia, competenza e senso di identità**
3. Bisogno di limiti realistici e autocontrollo
4. Bisogno di validazione e riconoscimento delle emozioni e dei bisogni
5. Bisogno di spontaneità e gioco





SENSO DI ~~COLPA~~ RESPONSABILITA'

*Non servono e non esistono
genitori/insegnanti/educatori
PERFETTI ma adulti che quando
sbagliano riparano il loro errore*





*Nel cuore delle difficoltà
riposano le opportunità.*

ALBERT EINSTEIN

**EDUCARE ALLE EMOZIONI
EDUCARE AL FALLIMENTO**



**PERCHÉ CI COSTA FATICA?
COSA PROVIAMO O PENSIAMO QUANDO
I NOSTRI BAMBINI SBAGLIANO?**



LA PAURA DELL' INSUCCESSO

La società odierna ci chiede di focalizzarci sulla performance, su come ci mostriamo agli altri, portandoci a temere gli insuccessi, i fallimenti.

Vale solo il risultato, tangibile e che può essere ostentato -> SOCIAL NETWORK, INDIVIDUALISMO vs LAVORO DI SQUADRA



LA PAURA DELL' INSUCCESSO

La paura del fallimento può essere definita una reazione emotiva, cognitiva e comportamentale alle potenziali conseguenze negative che la persona prevede si possano verificare, per il mancato raggiungimento di un obiettivo.





LA PAURA DELL' INSUCCESSO

Intensa preoccupazione, fatta di pensieri negativi, associata a difficoltà nel prendere decisioni o intraprendere azioni potenzialmente rischiose, nell'esatto momento in cui la persona immagina tutte le cose orribili che potrebbero accadere nel caso in cui non venga raggiunto l'obiettivo prefissato.



ANSIA
ANTICIPATORIA



QUALI CONSEGUENZE?

A breve termine, la paura di fallire influenza tutti i tipi di obiettivi che la persona persegue, le strategie che usa per raggiungerli e i criteri utilizzati per capire se si sta andando nella giusta direzione.

SI TENDE A CONCENTRARE I PROPRI SFORZI PIÙ SULLA PREVENZIONE DELLE PERDITE CHE SUL RAGGIUNGIMENTO DEI GUADAGNI.



QUALI CONSEGUENZE?

A lungo termine, le conseguenze influenzano lo stato psico-fisico e di benessere della persona -> Senso di affaticamento, alti livelli di stress, insoddisfazione e preoccupazione cronica per la propria prestazione.

VALGO SOLO SE HO DEGLI OTTIMI RISULTATI

-> FORTE STRESS/STANCHEZZA

-> PRESTAZIONI INFERIORI

-> SENSO DI INADEGUATEZZA -> NON VALGO



E I NOSTRI BAMBINI-RAGAZZI?

Abbiamo insegnato ai nostri ragazzi a temere l'insuccesso e nel farlo, abbiamo sbarrato loro la strada chiara e diretta verso il successo.

Per amore e per il timore di ledere la loro autostima abbiamo abbattuto ogni ostacolo e rimosso ogni intoppo dal loro percorso.





PERCHÉ CI SOSTITUIAMO A LORO?

«Ogni volta che incarto e metto nello zaino il panino per mio figlio o che prendo la macchina per portargli a scuola la cartelletta che aveva dimenticato, mi sento gratificata da questa prova tangibile della mia coscienziosità di madre»

- STO FACENDO IL BENE DI MIO/A FIGLIO/A?



**PERMETTERGLI
DI SBAGLIARE**



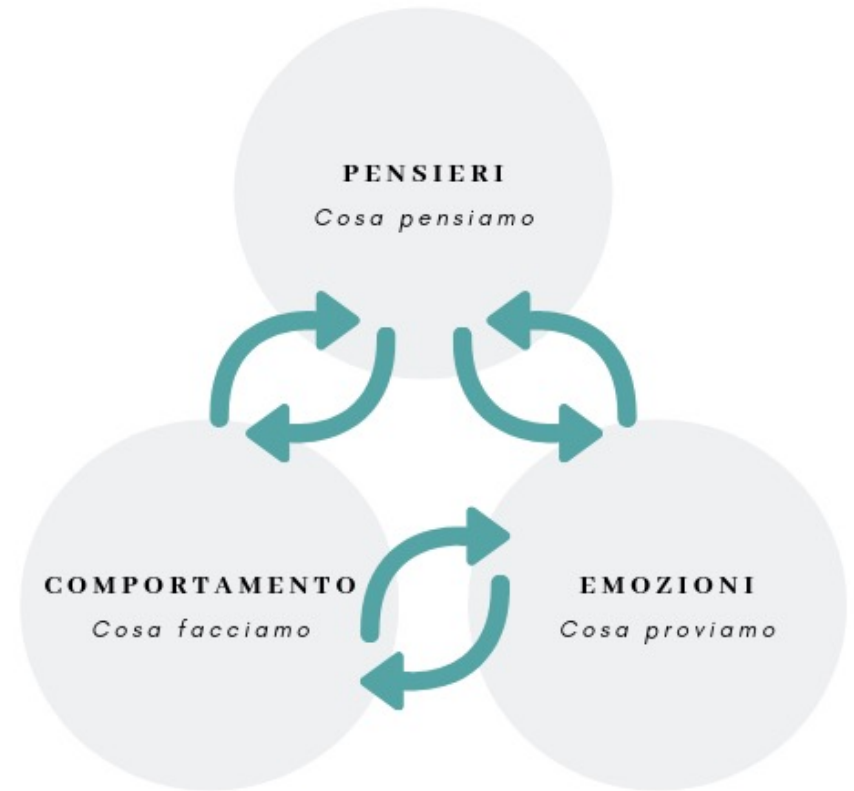
**FARE
TUTTO IO
AL SUO
POSTO**

**BENE DI
MIO/A
FIGLIO/A**



Ogni volta che succede qualcosa oppure scegli di fare o non fare qualcosa succedono 3 cose dentro di te:

- Hai un PENSIERO;
- **Hai un'EMOZIONE;**
- Fai qualcosa, un'AZIONE.





PERCHÉ CI SOSTITUIAMO A LORO?





ANSIA

ERRORI TIPICI DI PENSIERO

**CONVINZIONE
IRRAZIONALE**

Devo far sì che mio figlio non sia mai a disagio, non si faccia male, che non corra mai alcun pericolo

**PENSIERO
ALTERNATIVO**

È bene imparare a sopportare che un figlio vada incontro a qualche rischio o disagio perché senza esperienze non potrà diventare forte. Se lo proteggo troppo, non diventerà mai uomo e dovrò continuare a proteggerlo



RABBIA

ERRORI TIPICI DI PENSIERO

CONVINZIONE IRRAZIONALE

Se mio figlio sbaglia è perché non mi ascolta / è distratto. Se sbaglia non è intelligente.

PENSIERO ALTERNATIVO

I bambini hanno tempi e modalità di apprendimento molto soggettivi. Posso tollerare i suoi sbagli e i suoi errori che lo porteranno a fare meglio.



FRUSTRAZIONE

ERRORI TIPICI DI PENSIERO

**CONVINZIONE
IRRAZIONALE**

**Non dovrebbe essere
così difficile fare il
genitore**

**PENSIERO
ALTERNATIVO**

**Essere genitori
talvolta è molto duro**



**SENSO
DI
COLPA**

ERRORI TIPICI DI PENSIERO

**CONVINZIONE
IRRAZIONALE**

**È tremendo che mio
figlio possa soffrire e
io devo evitare che
questo accada**

**PENSIERO
ALTERNATIVO**

**I genitori non possono
essere onnipotenti e
io non posso impedire
sempre che a mio
figlio avvenga
qualcosa di negativo**



TRISTEZZA

ERRORI TIPICI DI PENSIERO

**CONVINZIONE
IRRAZIONALE**

**Il mio valore come
persona dipende dalla
performance di mio
figlio**

**PENSIERO
ALTERNATIVO**

**La performance di mio
figlio non determina il
mio valore come
persona**





NELLA MIA VITA

HO SBAGLIATO

PIÙ DI 9000 TIRI.

HO PERSO

**QUASI 300 PARTITE. 26 VOLTE I MIEI COMPAGNI MI
HANNO AFFIDATO IL TIRO DECISIVO E L'HO SBAGLIATO.**

HO FALLITO

TANTE E TANTE ALTRE VOLTE.

È PER QUESTO CHE ALLA FINE

HO VINTO TUTTO.

- Michael Jordan

lefrasi.it



**EDUCARE ALL ' AUTONOMIA,
EDUCARE AL FALLIMENTO,
EDUCARE ALLA COMPETENZA**



AUTONOMIA NON È ASSENZA DI LIMITI

- Per essere autonomo un ragazzo deve aver interiorizzato un insieme di regole e principi per vivere in maniera indipendente
- Senza limiti precisi scoppia il caos (ansia, confusione, disattenzione) -> regole chiare favoriscono una maggiore concentrazione e calma
- Regole e principi ma anche spazio in cui mettersi in gioco, fare esperienze e costruire l'immagine di sé



ALLENARE L' AUTONOMIA

- **Offrire scelte** limitate ai bambini piccoli: «Vuoi mettere la maglietta blu o gialla?»
- Con i più grandi, stabilire regole non negoziabili ma **lasciare l'autonomia di decidere la maniera e la strategia per compiere questi doveri:** «I compiti si fanno entro le 19.00»
Dove-come-quando li svolgo? -> (ALLENARE problem solving, creatività, senso critico, senso di autoefficacia)

L'AUTONOMIA GENERA AUTONOMIA



E SE SBAGLIANO?

«SE SBAGLI, NON SUCCEDE NIENTE»

«SE SBAGLI SUCCEDE MOLTO. IMPARI COSA HA FUNZIONATO E COSA NO, QUALE STRATEGIA PUO' AIUTARTI E QUALE NO» + COMPETENZA

- Un bambino diventa competente in qualcosa quando attraverso sforzi autonomi, avvia un circuito di retroazione positivo, facendo dimenticare o meglio superare mesi di tentativi falliti e immagine negativa di sé



SE MI SOSTITUISCO A LUI / LEI

«Aspetta te lo riscrivo io» «Ti riallaccio le scarpe»

Educatori **CONTROLLANTI** trasmettono messaggi invalidanti:

«SENZA DI ME NON CE LA PUOI FARE»

«NON CREDO TU SIA IN GRADO DI FARCELA»

**DIMINUISCE AUTOSTIMA E SENSO DI
AUTOEFFICACIA**

EDUCATORI CONTROLLANTI

Danno consigli non richiesti: «Si fa così .. Non metterli in quel modo .. Fallo adesso/dopo ... »

Si sostituiscono: «Lascia perdere, faccio io»

Danno soluzioni senza dare tempo: «Dammi la matita che te lo scrivo io .. Fai così»

Non permettono di scegliere: «Prima fai matematica, poi italiano .. Quest'anno fai basket»

EDUCATORI PROMOTORI DI AUTONOMIA

Danno per scontato lo sbaglio e aiutano a capirne le conseguenze: «Non è grave se è successo .. Proviamo a fare così .. La prossima volta ..»

Apprezzano gli insuccessi, l'impegno: «Sei stato bravo a impegnarti tanto anche con quegli esercizi»

Indirizzano verso la soluzione: «Se non ti ricordi come si scrive guarda indietro»

Offre alternative adeguate all'età

Mio figlio è
Dottore.

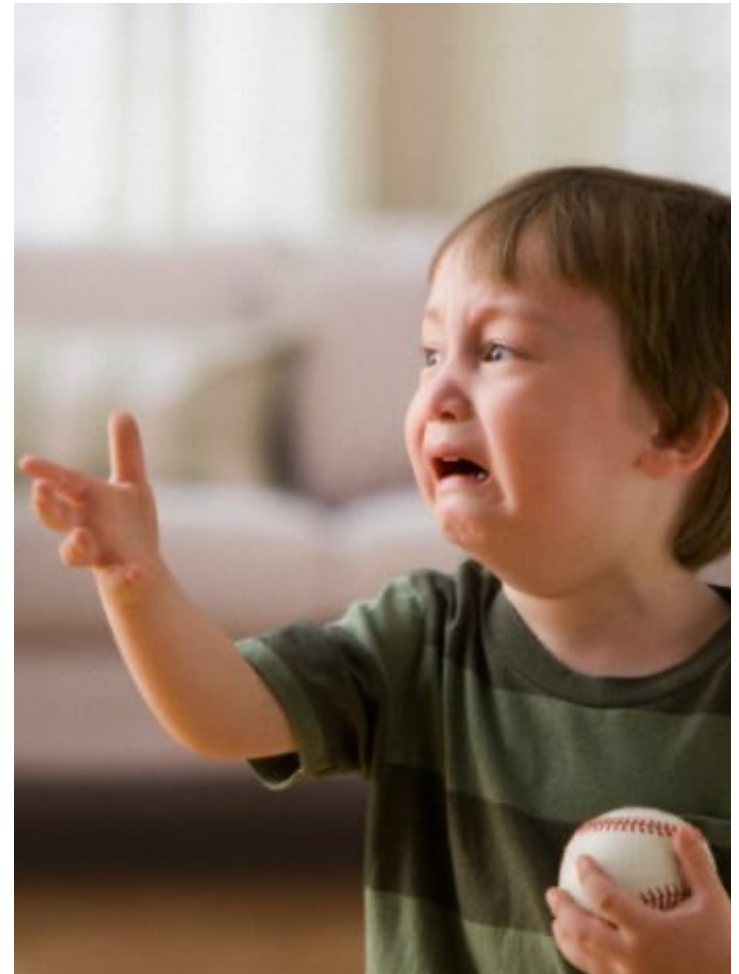
Il mio
è felice.





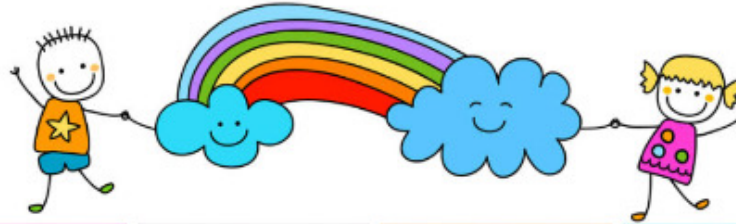
VIVERE L'INSUCCESSO

- **«TI VOGLIO BENE SEMPRE»**
Fate capire ai vostri figli che i loro insuccessi non vi inducono ad amarli o stimarli meno
- Rinforziamo il loro **IMPEGNO**, non il risultato
- Lasciate che provino **DELUSIONE** per gli insuccessi
- **Non cercate di risparmiare** le conseguenze degli insuccessi



PICCOLE RESPONSABILITÀ

COSA PUO'
FARE
UN BAMBINO



PER
AIUTARE
IN CASA

2-3 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-9 ANNI	10-11 ANNI	12+ ANNI
Organizzare i suoi giocattoli	Vestirsi da solo	Rifare il letto	Lavarsi da solo	Pulire la propria stanza	Buttare la spazzatura
Mangiare da solo	Andare in bagno da solo	Organizzare la propria scrivania	Pulire i pavimenti	Portare a spasso il cane	Fare la spesa
Buttare le cose nella spazzatura	Apparecchiare la tavola	Preparare il proprio zaino	Prendersi cura dell'animale domestico	Pulire il giardino	Pulire la cristalleria
Annaffiare le piante	Dare da mangiare all'animale domestico	Passare l'aspirapolvere	Preparare la colazione	Stendere la biancheria	Cucire un bottone
Portare i suoi vestiti nella propria stanza	Lavare i piatti sotto supervisione	Spolverare i mobili	Cucinare piatti semplici sotto supervisione	Prendersi cura di un fratello minore	

WWW.COSEDAMAMME.IT





ALLENARE L' AUTONOMIA

- Regole chiare e assunzione di responsabilità
- Fate un passo indietro e mordetevi la lingua
- Motivateli da bordo campo
- Ricordatevi che siete genitori, non insegnanti, non allenatori
- Non chiedete a vostro figlio di realizzare quello che non avete raggiunto voi
- Confrontatevi tra voi, con la scuola, l'allenatore ecc.
- Non perdetevi educazione e gentilezza per la paura dell'insuccesso



SOSTENERE, INCORAGGIARE E INDIRIZZARE

mistake

«Il punto è che là fuori non c'è il bianchetto. E ai nostri ragazzi capiterà di sbagliare, di farla grossa magari, e di non riuscire ad accettarlo, di vivere l'errore come se fossero loro l'errore: PENSARE NON DI FARE QUALCOSA DI SBAGLIATO MA DI ESSERE QUALCOSA DI SBAGLIATO» E. Galiano





DA DOMANI POSSO PROVARE A ...



DOTT.SSA

BENEDETTA MAGGIONI

Psicologa

Specializzanda in psicoterapia
cognitivo comportamentale

Albate e Lissone
+39 3357260328

dottoressamaggioni@gmail.com

  @benedettamaggionipsicologa

SEGUIMI SU:

BENEDETTA MAGGIONI PSICOLOGA
FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/benedettamaggionipsicologa/>

BENEDETTA MAGGIONI PSICOLOGA
INSTAGRAM:

<https://www.instagram.com/benedettamaggionipsicologa/>