



HO DETTO DI NO!

prendersi cura dei più piccolo tra regole e capricci

Dott.ssa Benedetta Maggioni

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



EDUCARE – TIRARE FUORI, CONDURRE





EDUCARE ALLE EMOZIONI

Non significa saper «fare cose speciali in modo speciale», bensì «sentire» dentro di sé che si è capaci di ascoltare e accettare le proprie emozioni

**SINTONIZZARSI CON
GLI STATI EMOTIVI DEL
PROPRIO BAMBINO,
ATTRIBUIRVI UN
SIGNIFICATO E
COMPORTARSI DI
CONSEGUENZA.**





EDUCATORI MINDFUL

Essere **mindful, ovvero consapevole**, in grado cioè di validare gli stati emotivi attraversati e vissuti e di riconoscerne i significati.

SAPER STARE NELLE EMOZIONI PRESENTI E CHE STIAMO VIVENDO

Cosa sto provando?

Perché in questo momento mi sento così triste/arrabbiato?



EDUCATORI EMOTIVI

- **Le emozioni sono l'elemento comune tra grandi e piccoli**
- Se riconosciamo l'attivazione degli stati emotivi nei nostri bambini/ragazzi possiamo calarci nel ruolo di genitore/insegnante/educatore nel migliore dei modi

E' NECESSARIO UN BUONO STATO DI COMPETENZA EMOTIVA RISPETTO A SE STESSO, COMPRENDENDO IL RUOLO CHE LE EMOZIONI HANNO GIOCATO NEL NOSTRO PERCORSO DI SVILUPPO, NELLA SUA STORIA RELAZIONALE.

SIAMO MODELLI PER I NOSTRI RAGAZZI



EMOZIONI E INFANZIA

Le **COMPETENZE EMOTIVE** si costruiscono attraverso le interazioni con chi si occupa di noi quando si è bisognosi di tutto e i gesti di cura e di amore

In questo modo si costruisce l'idea di mondo nel quale ci troveremo a crescere





EMOZIONI E INFANZIA

- Le emozioni sono quindi ciò che il corpo registra rispetto a queste interazioni e gesti di cura

CRESCERE SIGNIFICA IMPARARE VIA VIA A «SENTIRLE», RICONOSCERLE, VALIDARLE, FINO A FARLE DIVENTARE STRUMENTI DI INESTIMABILE VALORE CHE CI AIUTANO



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



**CHE COSA SONO LE REGOLE?
A COSA SERVONO?**



Qualsiasi società regolata da una serie di norme che assicurano a tutti la convivenza civile. Al contrario, lasciare i bambini senza alcuna regola significa non dare loro punti di riferimento ai quali ricorrere quando si sentono insicuri, preoccupati o percepiscono di essere vittima di qualche ingiustizia.




**MA ALLORA PERCHÈ È COSÌ
DIFFICILE DARE E FAR RISPETTARE
LE REGOLE?**



Per crescere bambini sicuri di sé, autonomi e socievoli è importante che i genitori fin da subito adottino un buon sistema educativo costituito da:

1. accoglienza: cioè la capacità dei genitori di sintonizzarsi e immedesimarsi nelle emozioni dei bambini;
2. **contenimento: cioè le regole.**



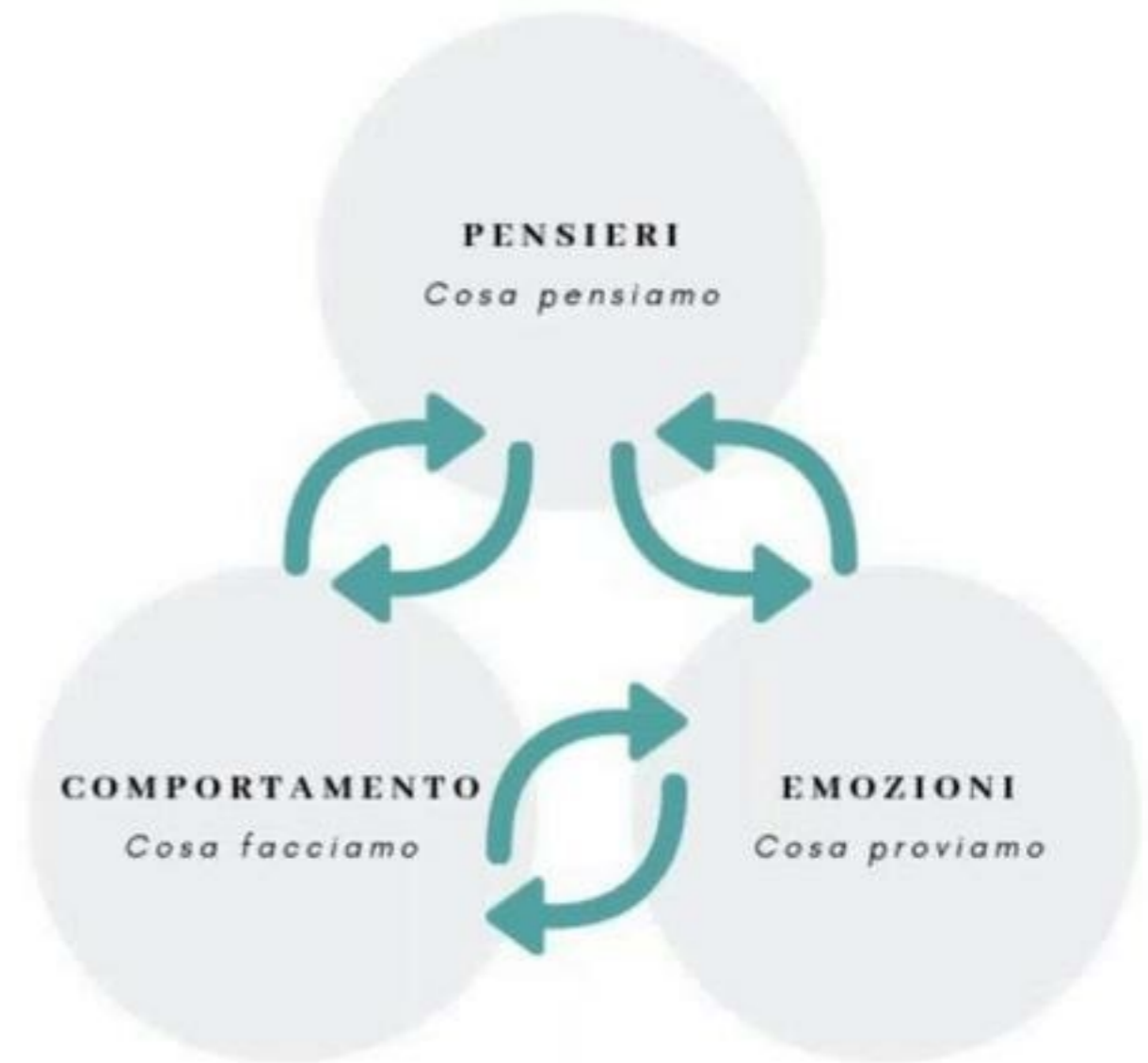
Le regole sono come cornici,
proteggono i bambini così da farli
crescere sicuri e lasciando loro lo
spazio necessario per sviluppare
creatività e tolleranza delle frustrazioni





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.





APPROCCIO COGNITIVO COMPORTAMENTALE

- Comprendere e circoscrivere la situazione-problema
- Il problema può essere affrontato
- Strategie più adeguate di altre per affrontarlo, conoscere queste strategie, scegliere le migliori e metterle alla prova
- Modificare l'atteggiamento verso il problema, acquisendo la consapevolezza che le cose, entro certi limiti, possono essere cambiate
- Trasformare il senso di colpa (tipico in genitori di bambini difficili), in consapevolezza-responsabilità che gli eventuali errori del passato possono servire per comportarsi in modo più corretto in futuro



**PERMETTERGLI
DI SBAGLIARE**

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

**FARE
TUTTO IO
AL SUO
POSTO**





**E NOI CHE GENITORI-
INSEGNANTI-EDUCATORI SIAMO?**



IL COMANDANTE

IL MODELLO AUTORITARIO

- «Qui comando io», si basa sul concetto di capofamiglia
- Ruolo centrale del padre, madre sullo sfondo
- Contestazione delle regole non ammessa, trasgressione non ammessa
- No empatia e comprensione
- Riconosce errori dei propri genitori ma li replica senza incertezza -> «Come sono cresciuto io, cresceranno anche i miei figli»





IL FIFONE

IL MODELLO IPERPROTETTIVO

- «Potrebbe farsi male», si concentra sui pericoli che si possono correre, è insicuro
- Amorevole e comprensivo nei confronti dei bisogni affettivi
- Poca fermezza e autorevolezza
- Teme ogni cosa, si arrabbia poche volte
- Rinuncia al ruolo di educatore e si allontana dai conflitti o dagli insuccessi perché non sa come gestire le emozioni spiacevoli
- «Non voglio che soffra»



IL FIFONE

I figli non si cimentano quasi mai nei confronti delle difficoltà, con mancanza di esperienze di controllo dell'ansia e della frustrazione. Nel tempo nasce e si sviluppa l'idea che tutto è dovuto, senza necessità di alcun impegno personale. Anche se hanno talenti, questi non saranno inutilizzati.

Passa il messaggio "lascia fare a noi, tanto tu non sei capace".





IL PETER PAN

IL MODELLO DEMOCRATICO-PERMISSIVO

- Non è mai cresciuto, spesso si sente piccolo e inadeguato come educatore
- Non esistono gerarchie
- «Non so come devo fare»
→ «Decidi tu, noi siamo amici»
inversione dei ruoli
- Niente è imposto ma tutto viene discusso → discussioni prolungate e infruttuose
- Chiede consiglio ai figli anche su temi privati





IL PETER PAN

“Amici e confidenti” dei figli, fino a quando non sorgono problemi o contrasti. Di fronte ai “conflitti” relazionali (o normativi) i genitori non sono un punto di riferimento.

I figli considerano “deboli” i propri genitori.

Tendenza alla ricerca (esterna alla famiglia) di un “eroe” - “trasgressivo” cui ispirarsi.





IL PETER PAN

IL MODELLO DEMOCRATICO-PERMISSIVO

- Non è mai cresciuto, spesso si sente piccolo e inadeguato come educatore
- Non esistono gerarchie
- «Non so come devo fare»
→ «Decidi tu, noi siamo amici»
inversione dei ruoli
- Niente è imposto ma tutto viene discusso → discussioni prolungate e infruttuose
- Chiede consiglio ai figli anche su temi privati



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



Crea PDF



Commento



Combinare i file



Organizza pagine



Comprimi PDF



Redigere

Converti, modifica e firma elettronicamente
moduli e contratti in PDF

Prova gratuita di 7 giorni



IL PETER PAN

IL MODELLO DEMOCRATICO-PERMISSIVO

- Non è mai cresciuto, spesso si sente piccolo e inadeguato come educatore
- Non esistono gerarchie
- «Non so come devo fare»
→ «Decidi tu, noi siamo amici»
inversione dei ruoli
- Niente è imposto ma tutto viene discusso → discussioni prolungate e infruttuose
- Chiede consiglio ai figli anche su temi privati



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



IL PETER PAN

“Amici e confidenti” dei figli, fino a quando non sorgono problemi o contrasti. Di fronte ai “conflitti” relazionali (o normativi) i genitori non sono un punto di riferimento.

I figli considerano “deboli” i propri genitori.

Tendenza alla ricerca (esterna alla famiglia) di un “eroe” - “trasgressivo” cui ispirarsi.



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



IL CAMPIONE

- Non si accontenta facilmente di quello che fa
- È esigente ma sa riconoscere le risorse dei propri figli e i loro tempi
- È acuto e stimolante ma non si accontenta facilmente
- È un punto di riferimento ma alle volte può essere di intralcio alla loro crescita
- Un mito difficile da emulare ma anche abbandonare



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



IL PONTE

- Collega con equilibrio due sponde
- Unisce vecchio-nuovo e il suo punto culminante è al centro, dove la distanza tra le due parti è uguale
- Fa superare gli ostacoli
- Autorevole, sa considerare diritti e doveri coniugando fermezza e dolcezza, autorità e dipendenza, forza decisionale e partecipazione



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



È ORA DI CENA.

**ELENA STA FINENDO UN COMPITO A
CUI TIENE MOLTO, SI È TANTO
IMPEGNATA PER FARE UN BEL
LAVORO.**

**NON HA ANCORA SISTEMATO I
SUOI GIOCHI CHE SONO TUTTI
SPARPAGLIATI SUL TAVOLO.**

Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



REGOLA SISTEMO I MIEI GIOCHI PRIMA DI CENA

Riapri PDF chiusi



L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



IL COMANDANTE

IL MODELLO AUTORITARIO

MIA FIGLIA MI STA
MANCANDO DI
RISPETTO. ELENA
DEVE SISTEMARE
SUBITO TUTTO I
GIOCHI.



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



IL FIFONE

IL MODELLO IPERPROTETTIVO

POVERINA SARA'
STANCHISSIMA, LE
SISTEMO TUTTO IO,
NON VOGLIO CHE
SI STANCHI
ULTERIORMENTE



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



IL PETER PAN

IL MODELLO DEMOCRATICO-PERMISSIVO

ADESSO LE CHIEDO SE
VUOLE SISTEMARE O
SE LO VUOLE FARE
DOMANI. NON E'
IMPORTANTE
RISPETTARE SEMPRE
LE REGOLE.



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



IL CAMPIONE

MIA FIGLIA E'
DAVVERO BRAVA MA
POTREBBE
ORGANIZZARSI
MEGLIO. ADESSO
SISTEMA E POI
POSSIAMO CENARE.



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



IL PONTE

ELENA SI STA DAVANTI
IMPEGNANDO MOLTO. E'
CONCENTRATA E HA LAVORATO
SERIAMENTE TUTTO IL
POMERIGGIO.
SO CHE PERO' E' IMPORTANTE
CHE IMPARI A RISPETTARE LE
PICCOLE REGOLE CHE CI SIAMO
DATI. LE CHIEDERO' SE
POSSIAMO SISTEMARE I GIOCHI
INSIEME.



Riapri PDF chiusi ✕
L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.
Ripristina



ERRORI TIPICI DI PENSIERO

CONVINZIONE IRRAZIONALE

Devo essere un genitore perfetto. Se non sono sempre calmo, competente e corretto nel gestire i figli, loro cresceranno male

PENSIERO ALTERNATIVO

Farò del mio meglio nel prendermi cura dei miei figli, ma so che non posso essere perfetto

Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



COME USARE LE REGOLE

- Introdurne **una alla volta**
- Scegliere come **prima regola la più facile**
- Se viene infranta va chiesto al bambino quale regola non è stata rispettata (aspetti metacognitivi)
- Se possibile quando non viene rispettata si dovrebbe **tornare indietro o dare il tempo** per permettere al bambino di eseguirla lo stesso
- Utilizzare **promemoria** (post-it) per le autoistruzioni o parole chiave della regola o del rinforzo

Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



COSTRUIRE LE REGOLE

- Risultato di lavoro di gruppo a casa o in classe
- Numero massimo 6/7
- Formulazione semplice e specifica
- Espresse in modo positivo
- Specifiche per le singole situazioni e non troppo generiche
- Esposte pubblicamente
- Token di gruppo (gioco cooperativo)

Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



ALLA SERA...

	FACCIO LA DOCCIA
	METTO IL PIGIAMA
	LAVO I DENTI
	FACCIO PIPI
	LEGGO UNA STORIA
	SPENGO LA LUCE

.... BUONANOTTE!

Riapri PDF chiusi



L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina

VORREI CHE MIO FIGLIO ...

*DORMISSE O VESTISSE DA SOLO /
NON ALZASSE LE MANI /
NON FACESSE CAPRICCI QUANDO DEVE LAVARSI*



SCEGLIETE IL VOSTRO OBIETTIVO

- **SPECIFICO e CHIARO:**

«Più autonomo/a» → «Vestirsi da solo al mattino»

- **UNO PER VOLTA e A PICCOLI PASSI**

«Vestirsi da solo» → «Mettersi mutande e calzini»

- **ESPRESSO IN POSITIVO:**

«Non devo aiutarti a vestirti» → «Mettere calzini e mutande da solo»

«Non urlare» → «Parlare con un tono basso/normale»

Riapri PDF chiusi

L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina



DOT.T.S.S.A

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/>

Riapri PDF chiusi



L'ultima sessione di Acrobat è stata interrotta in modo improvviso. Fai clic su Ripristina per riaprire i PDF dell'ultima sessione.

Ripristina