



# VIVACITÀ IN CORSO

Dott.ssa Benedetta Maggioni, Psicologa, Psicoterapeuta



## QUINDI COME EDUCARE LA VIVACITÀ?



1. Ti vedo, **VALIDO I TUOI BISOGNI**, le tue emozioni
2. Ti **LASCIO SPAZIO** per sperimentarti e per coltivare la tua identità
3. Ti **INSEGNO CHE CI SONO LIMITI** da rispettare, così da allenare una buona autoregolazione, un buon «Adulto Sano»



# TENERE A MENTE I BISOGNI EMOTIVI PRIMARI



1. Bisogno di attaccamento sicuro, cura e attenzioni – **CI SONO, TI VEDO**
2. Bisogno di autonomia, competenza e senso di identità – **CREDO IN TE, PROVA!**
3. **Bisogno di limiti realistici e autocontrollo – CI SONO REGOLE DA RISPETTARE**
4. Bisogno di validazione e riconoscimento delle emozioni e dei bisogni – **È NORMALE QUELLO CHE SENTI ...**
5. **Bisogno di spontaneità e gioco – DIVERTIAMOCI!**



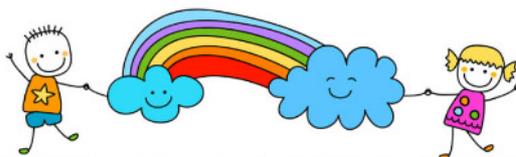
PERMETTERGLI  
DI SBAGLIARE

BENE DI  
MIO/A  
FIGLIO/A

FARE  
TUTTO IO  
AL SUO  
POSTO

# AUTONOMIA E 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](http://WWW.COSEDAMAMME.IT)



## 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**

# BISOGNO DI LIMITI



## LE « BUONE REGOLE »



- Risultato di **LAVORO DI GRUPPO** a casa o in classe
- Introdurne **UNA ALLA VOLTA**
- Formulazione **SEMPLICE E SPECIFICA**
- Espresse in **POSITIVO**
- Scegliere come **PRIMA REGOLA LA PIÙ FACILE**
- Utilizzare **PROMEMORIA** (post-it) / **ESPOSTE**
- Se viene infranta va chiesto al bambino di ragionare su quale regola non è stata rispettata (aspetti metacognitivi)



# 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»



# SOS – CRISI EMOTIVE

## 1. SINTONIZZARSI SULLO STATO EMOTIVO E NOMINARE L'EMOZIONE

*«Vedo/Sento che sei proprio  
ARRABBIATO/IMPAURITO/TRISTE.»*



## 2. VALIDARE L'EMOZIONE: ricordiamoci che l'emozione è sempre «giusta», quello che si può modificare è la sua intensità e i pensieri.

*«Posso solo immaginare come ti senti...  
è normale essere ARRABBIATI/IMPAURITI/TRISTI in questa  
situazione. Capita anche a me.»*



### 3. QUANDO L'INTENSITA' DELL'EMOZIONE SI E' ABBASSATA (serve tempo!), **ALLENARE IL CERVELLO RAZIONALE / ADULTO SANO:**

- Analizzate insieme i pro e i contro della sua scelta/comportamento
- Raccontategli un episodio in cui anche voi vi siete trovati davanti ad una difficoltà e avreste voluto mollare e cosa avete fatto
- Riportatelo in una situazione in cui ha provato la stessa emozione, ricordate le strategie utilizzate per affrontare quel momento
- Valutate insieme le possibili alternative



DOTT.SSA  
**BENEDETTA MAGGIONI**  
*Psicologa  
Psicoterapeuta*

Albiate, Via Marconi 15  
3357260328  
dottressamaggioni@gmail.com  
f @benedettamaggioni psicologa

