

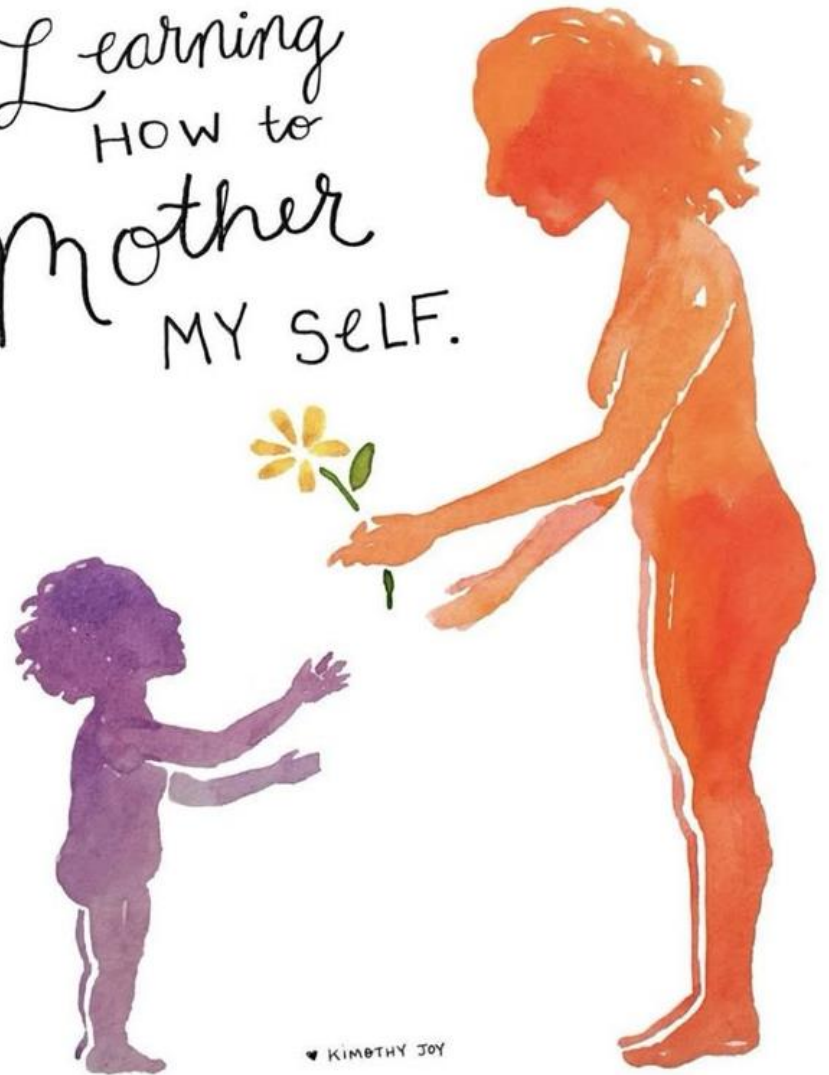


# VAI BENE COSÌ!

**INCONTRO PER GENITORI-  
EDUCATORI-INSEGNANTI  
CONSAPEVOLI, NON  
PERFETTI!**

Dott.ssa Benedetta Maggioni,  
Psicologa, Psicoterapeuta

I AM  
Learning  
HOW to  
Mother  
MY SELF.





Essere **GENITORI-INSEGNANTI-EDUCATORI** è uno dei compiti più ardui, impegnativi e stressanti, ma anche uno dei più importanti, perché influenza **CUORE, ANIMA, PENSIERI** delle future generazioni.



Siamo **GENITORI-INSEGNANTI-EDUCATORI**  
in continuo aggiornamento.  
Impariamo il nostro «mestiere» mentre  
lo svolgiamo, non c'è altro modo.

Loading...





Spesso siamo ossessionati dall'aver  
indicazioni precise, sicure ed efficaci per  
accompagnare i nostri bambini durante  
questo grande viaggio.

**VORREMMO IMPOSTARE IL PILOTA AUTOMATICO  
E VIAGGIARE.**



Non avere «istruzioni» precise, ci fa sentire vulnerabili, fragili, arrabbiati o impotenti. Per questo attiviamo strategie che pensiamo possano difenderci:  
**CONTROLLO, EVITAMENTO, MOSTRARCI GENITORI PERFETTI.**



Non avere «istruzioni» precise, ci mette a nudo, ci fa anche sbagliare.

Proprio in quel momento può scattare una **VOCE SEVERA E GIUDICANTE** dentro di noi: «Non sono abbastanza brava/o», «Tutti ci riescono tranne me», «Sbaglio sempre»

...



Essere **GENITORI CONSAPEVOLI** significa permetterci di vivere momento per momento, diventando sempre più coscienti del nostro modo di essere genitori, anche delle nostre parti più fragili, senza giudizio, ma con accoglienza e gentilezza.



Senza PILOTA AUTOMATICO impariamo  
ad avere uno **SGUARDO PIÙ INTIMO E**  
**PROFONDO** nei confronti di noi stessi e dei  
nostri figli.





# 1. TIENI A MENTE ANCHE TE STESSO

non essere focalizzato solo sui bisogni di tuo figlio, concedi spazio ai tuoi bisogni e desideri.

Prendendoci cura dei nostri bambini/ragazzi rischiamo di esaurirci fisicamente ed emotivamente. **CURA E COMPASSIONE** per noi stessi sono un ottimo antidoto.

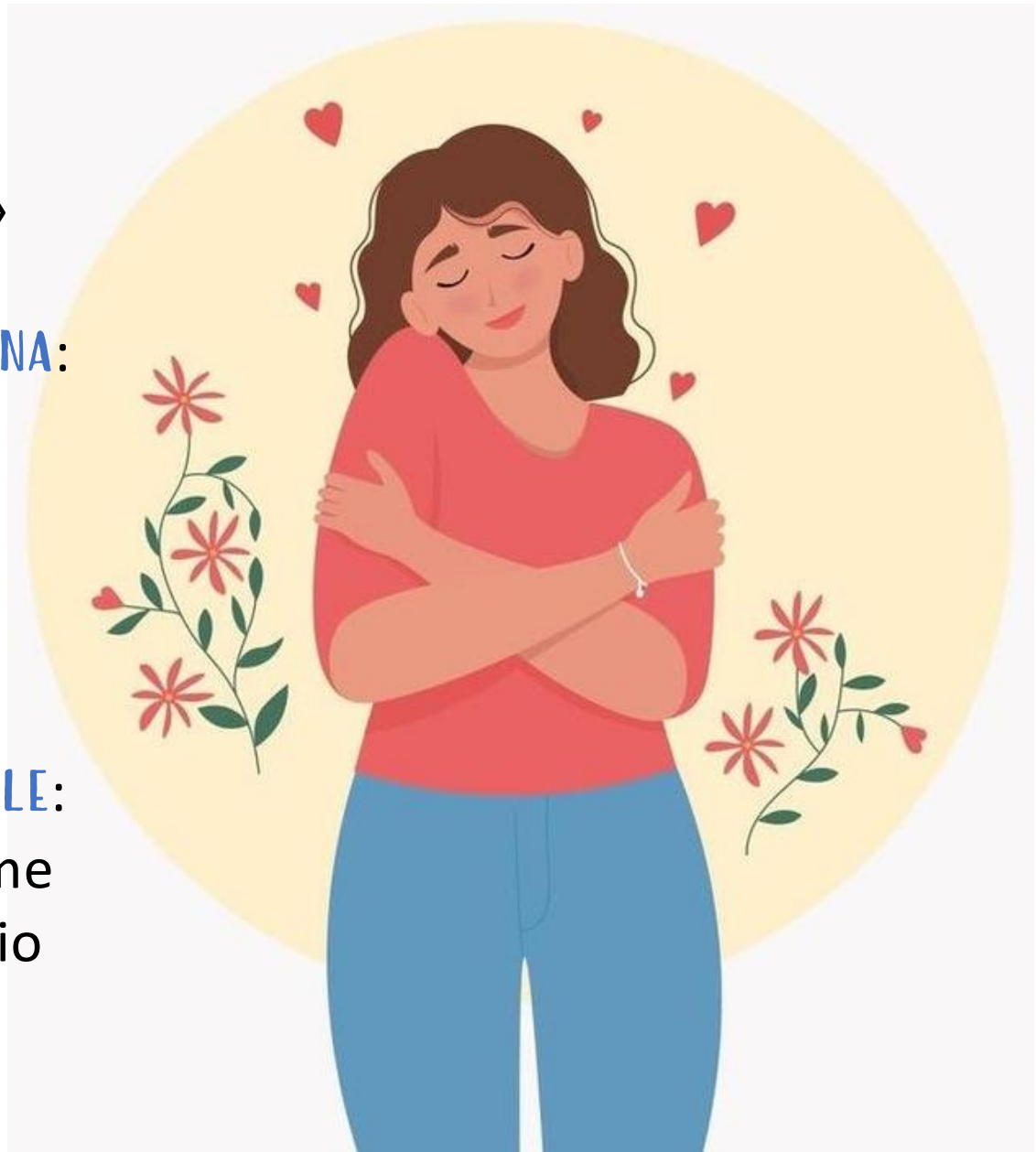


## 2. SII COMPASSIONEVOLE CON TE STESSO

Essere compassionevoli significa vedere e riconoscere chiaramente la sofferenza. Comporta provare sentimenti di **GENTILEZZA, CURA E COMPrensIONE** per le persone che soffrono. Infine la compassione implica il riconoscimento della comune **ESPERIENZA UMANA, FRAGILE E IMPERFETTA**.

**La SELF-COMPASSION ha le stesse qualità rivolte verso noi stessi.**

1. **RICONOSCI:** «E' un momento difficile»
2. **RICORDATI CHE È UN' ESPERIENZA UMANA:**  
«La sofferenza fa parte della vita umana / non sono l'unica»
3. **RISPONDI CON GENTILEZZA AMOREVOLE:**  
«sarò gentile con me stessa / merito il mio supporto»





## 3. ATTINGI ALLE TUE RISORSE INTERIORI

Non esiste il MODO GIUSTO da utilizzare con i tuoi bambini/ragazzi, abbi fiducia in te stesso, nella tua creatività, saggezza, forza e nel tuo affetto.

## 4. QUANDO CI SEI E QUANDO PUOI, SII PRESENTE E CREDIBILE





## 5. CONCENTRATI SULL' ESSERE E MENO SUL FARE

Smetti di chiederti come fare il genitore, ma chiediti come essere genitore. Sposta l'attenzione da quello che fate a come sei, a come siete quando lo fate.



# 6. ACCETTA TE STESSO E TUO FIGLIO

riconosci e onora la vera natura, impara ad amarla, senza pretendere che sia altro.  
**NO AL PERFEZIONISMO.**



*«Sei un essere  
umano  
imperfetto, come  
tutti noi, e meriti  
la mia attenzione  
e il mio amore  
incondizionati.»  
B. Brown*

IMPERFECTION IS A FORM OF  
FREEDOM





## 7. VAI OLTRE CON EMPATIA E ACCETTAZIONE:

ogni comportamento può essere visto nella luce peggiore o in modo più comprensivo e benevolo. Prova a metterti nei panni di tuo figlio.





## 8. SINTONIZZATI, VALIDA E LASCIA IL TEMPO :

- **SINTONIZZARSI SULLO STATO EMOTIVO E NOMINARE L'EMOZIONE**  
*«Vedo/Sento che sei proprio ARRABBIATO/IMPAURITO/TRISTE.»*
- **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.»*
- QUANDO L'INTENSITA' DELL'EMOZIONE SI E' ABBASSATA (serve tempo!), **ALLENARE IL CERVELLO RAZIONALE / ADULTO SANO.**

*Prendetevi del  
tempo in  
officina.  
Riparare è  
l'unico modo  
per curare e  
non ripetere gli  
stessi schemi  
del passato.*





[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH  
?V=PDHIYREML\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=PDHIYREML_U)



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

Albate, Via Marconi 15  
3357260328  
dottoressamaggioni@gmail.com  
f i @benedettamaggionipsicologa

