

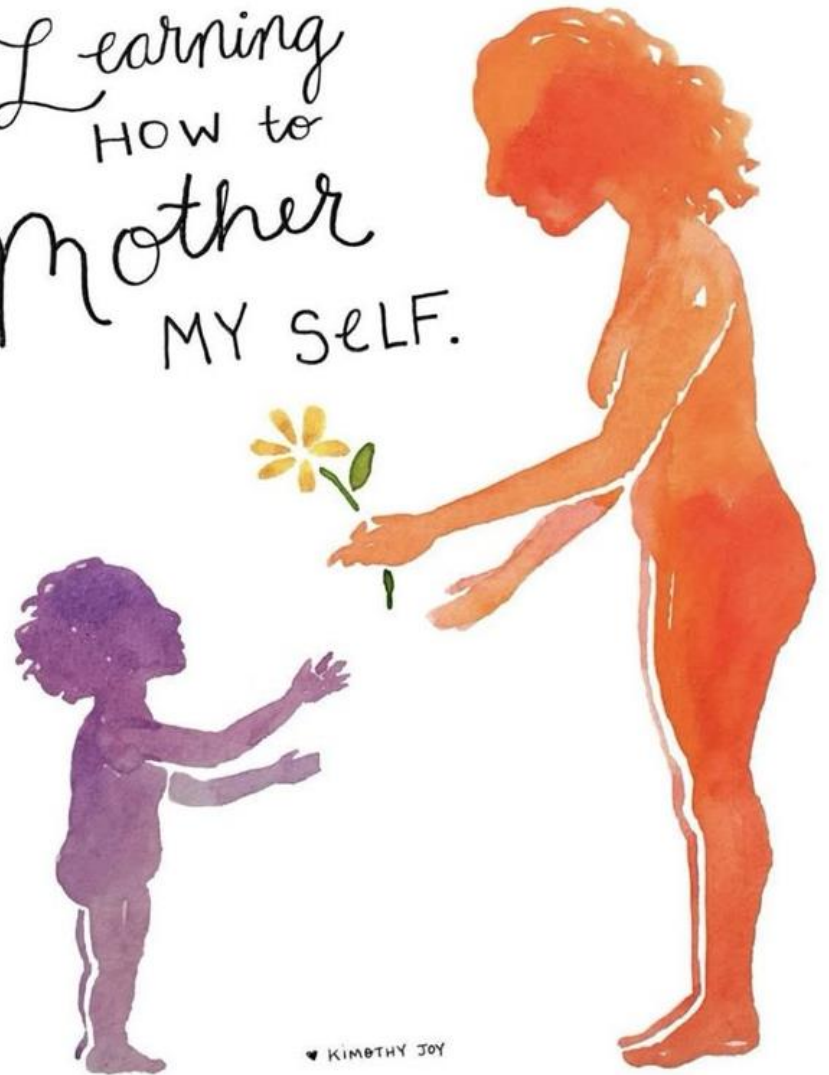


VAI BENE COSÌ!

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

Dott.ssa Benedetta Maggioni,
Psicologa, Psicoterapeuta

I AM
Learning
HOW to
Mother
MY SELF.





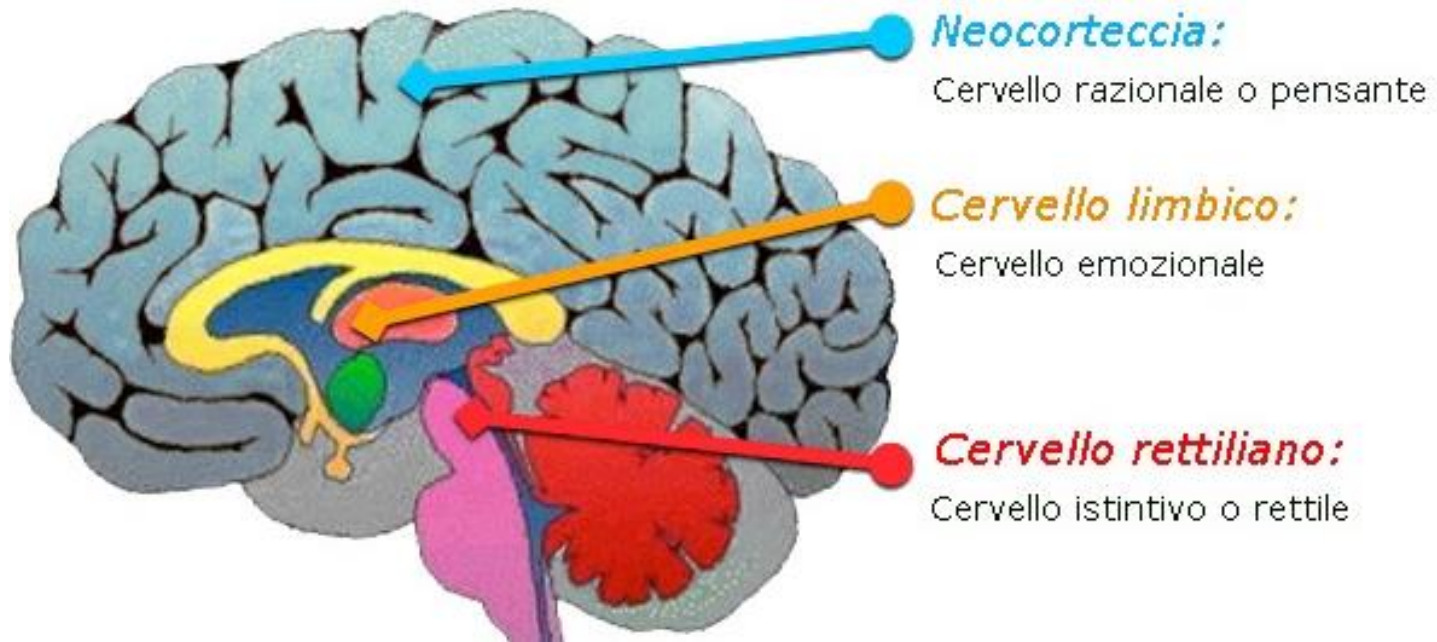
Essere **GENITORI- INSEGNANTI-EDUCATORI**

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

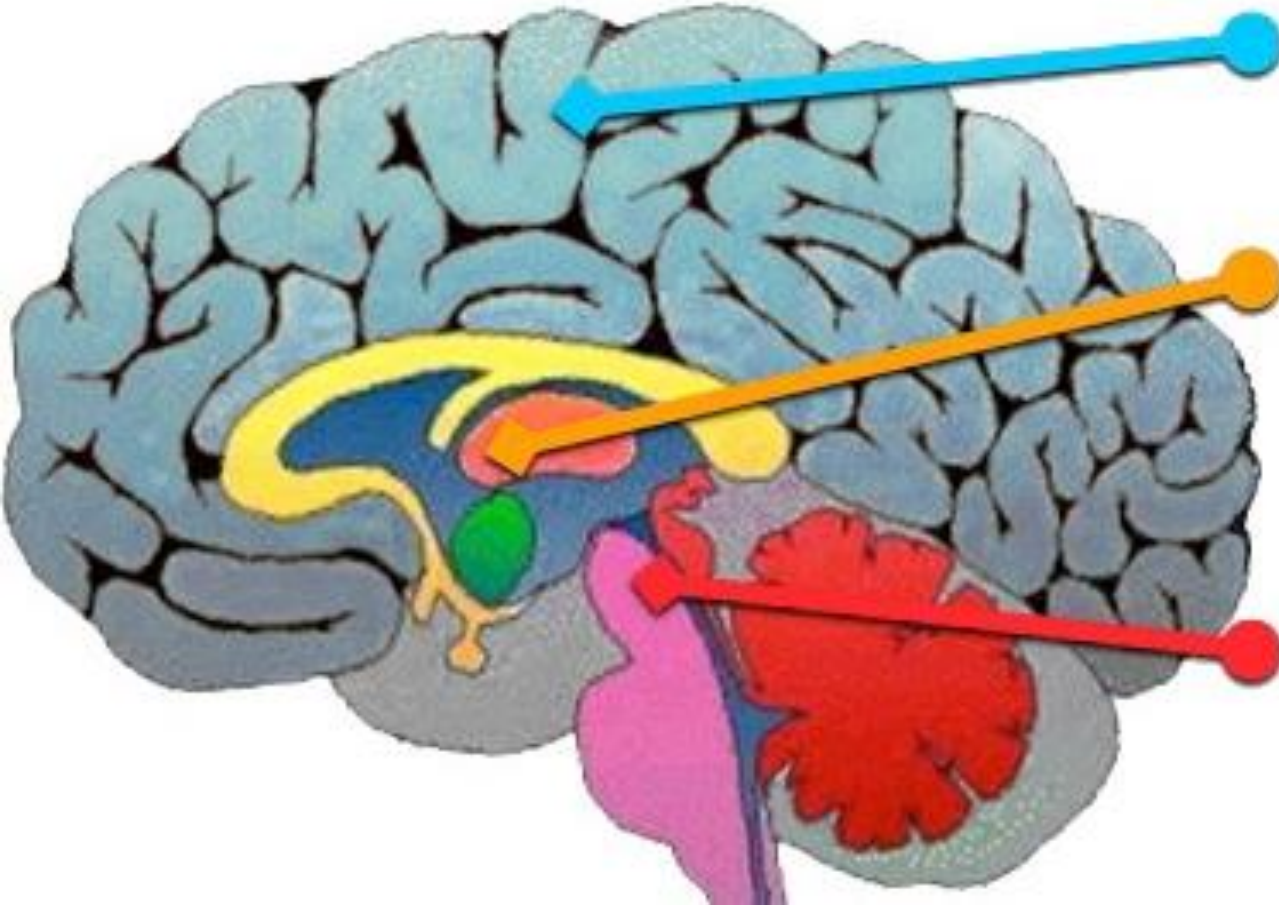


CERVELLO EMOTIVO

- Nei pre&adolescenti il cervello che PENSA è più immaturo di quello che SENTE
- **IL CERVELLO EMOTIVO FA DA PILOTA NELLA LORO VITA**



CERVELLO EMOTIVO





LE SFIDE DI UN PREADOLESCENTE

- **Accettare i cambiamenti fisici:** «Diventerò come gli altri?»
- **Processo di emancipazione-distacco dalla famiglia:** «ce la faccio senza mamma e papà?», «E se agli altri non vado bene?»
- **Nuove regole:** «Ciao Maestra, buongiorno Prof!»

OGNI SFIDA È "IN REALTÀ DUPLICE" PERCHÉ INCLUDE SIA IL RAGAZZO CHE L'ADULTO CHE SE NE OCCUPA



I BISOGNI DI UN ADOLESCENTE

1. **AUTONOMIA - ESPLORAZIONE:** una ricerca incerta della propria identità
2. **AFFILIAZIONE:** entrare in un gruppo per trovare supporto, condivisione e approvazione
3. **APPARTENENZA:** sentirsi parte di un gruppo di cui condivido valori e attività

**SCUOLA, SPORT E GRUPPO SODDISFANO A PIENO
I BISOGNI DI UN ADOLESCENTE**



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.



COME POSSO FARLO?

1. Tieni a mente anche te stesso
2. Sii compassionevole
3. Attingi alle tue risorse interiori
4. Sii presente e credibile
5. Concentrati sull'essere genitore
6. Accetta te stesso e tuo/a figlio/a
7. Vai oltre con **EMPATIA** e **ACCETTAZIONE**
8. Sintonizzati, valida e lascia tempo



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.

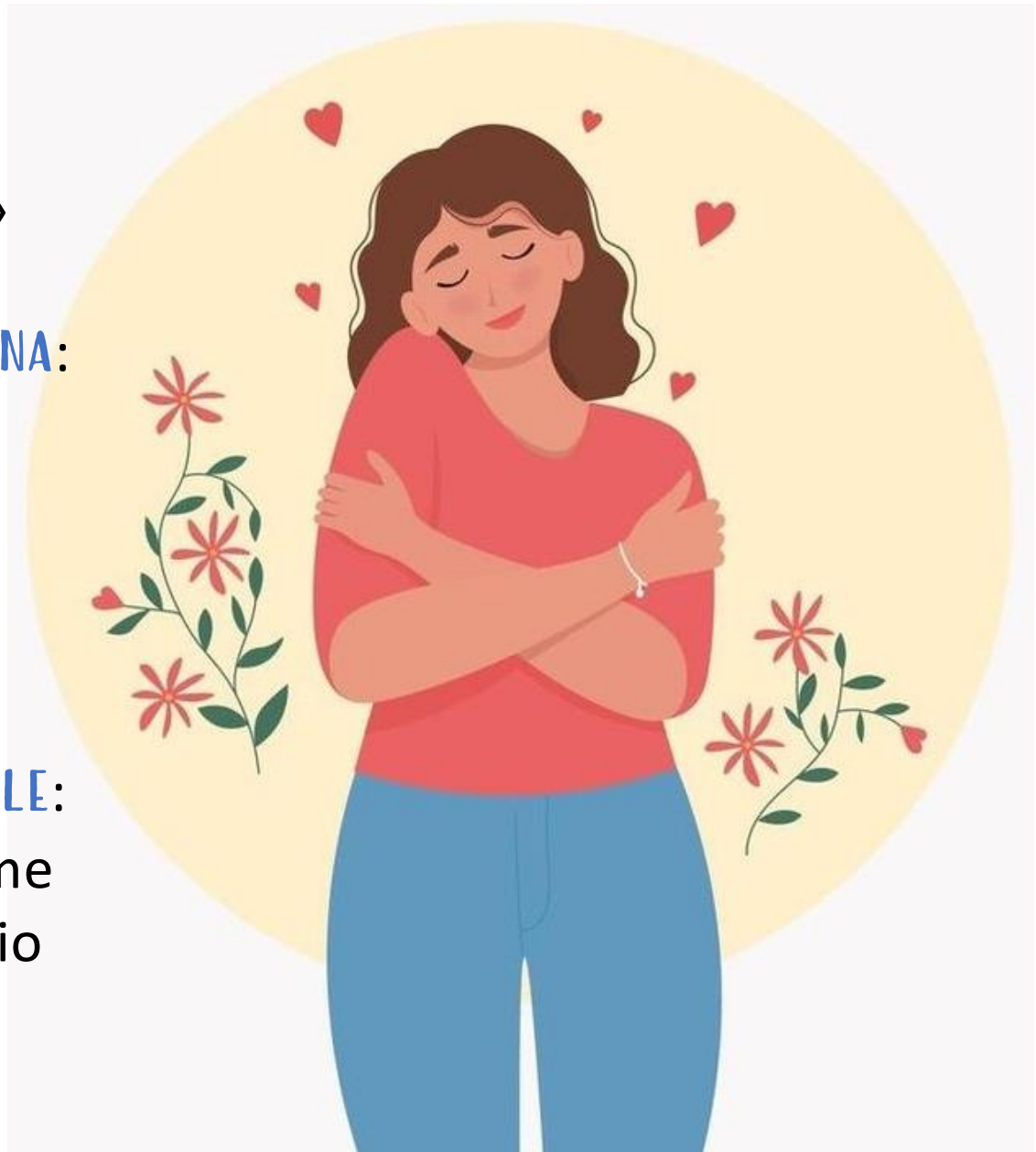


2. SII COMPASSIONEVOLE CON TE STESSO

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.

Tu sei l'esperto di tuo figlio.

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.





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

