

MINIGUIDA PER GENITORI

Come riformulare le etichette

GIADA ZURLO
@GENITORIDIVERSI



Timido

Testardo

Peste

Premessa

Molti genitori etichettano i propri bambini senza rendersene conto.

Quando al bambino viene appiccicata un'etichetta, specialmente se in modo ripetuto, questa può diventare parte della sua identità: si parla di *profezia che si autoavvera*.

Sfortunatamente, la maggior parte delle etichette fa più danni che benefici.

Questo è intuitivo per quanto riguarda le etichette negative.

Ad esempio, essere costantemente descritto come “schizzinoso col cibo” non incentiva a provare nuovi piatti.

Anche alcune etichette positive, però, possono essere controproducenti.

Ad esempio, essere costantemente elogiato come “intelligente” non incentiva a mettersi in gioco con delle sfide che potrebbero mettere in dubbio l'etichetta!

L'etichetta influenza il modo in cui un bambino vede se stesso, influenza il modo in cui gli altri lo trattano e, in definitiva, può limitare il suo potenziale.



Come fare per riformulare le etichette

Se stai cominciando ad andare in panico perché hai paura di aver rovinato tuo figlio con delle etichette limitanti, voglio subito darti una buona notizia: puoi rimediare sostituendole fin da oggi con delle etichette potenzianti!



Come? Ecco due steps che puoi seguire:

1. Fai la lista delle etichette

Elenca le etichette limitanti che ti sembra di avere involontariamente appiccicato a tuo figlio (puoi trovare un po' di esempi nella prossima pagina).

Potrebbe essere utile fare un elenco dei modi in cui tu stessa sei stata etichettata da bambina, e rifletterci sopra (“Queste etichette mi hanno influenzata, o mi stanno ancora influenzando? Se sì, come?”).

2. Riformula le etichette

Cerca modi per riformulare le etichette (sia di tuo figlio, che tue!), in modo che da limitanti diventino potenzianti.

Ricorda che lati caratteriali che possono essere sfidanti per te genitore *adesso*, possono rivelarsi delle qualità *nel futuro* (esempio: vorresti che tuo figlio non fosse risoluto da adulto?).

Inoltre, dietro ogni debolezza si nasconde un punto di forza (esempio: persone molto distratte sono anche molto curiose e attive).

Nella prossima pagina troverai qualche esempio di come alcune etichette molto diffuse possono essere riformulate.

Invece di	Prova con
Testardo	Sa quello che vuole, è determinato
Peste/iperattivo	Ha molte energie; ama l'avventura
Distratto	Ha molti interessi, è curioso
Intelligente	Si impegna nel capire le cose; è perseverante
Bravo	“Ho notato che hai _____ (azione positiva)”
Principino/schizzinoso	Sa cosa gli piace. Sta imparando a provare cose nuove
Mammone	È generoso con le dimostrazioni di affetto
Timido	Sceglie con chi aprirsi, è riflessivo
Pigro	Sa godersi il momento presente; è alla ricerca di qualcosa che lo motivi
Lento	Prende il tempo per fare le cose bene; è attento e cauto
Disordinato	È uno spirito creativo e libero
Capetto	Non ha paura di prendere in mano le redini della situazione



E adesso... all'azione!
Confido che questa miniguia ti aiuterà a riformulare il modo in cui vedi e descrivi tuo figlio.

A prestissimo!
Giada

PS: Se questa miniguia ti è piaciuta, non puoi lasciarti sfuggire la mia **masterclass gratuita** “I 4 segreti per educare tuo figlio mantenendo una meravigliosa relazione”!

Potrai iscriverti [CLICCANDO QUI](#)

A video player interface. The main video frame shows two women against a yellow background; one is whispering into the ear of the other, who has a surprised expression. A white text box is overlaid on the bottom of the video frame with the text: "I 4 segreti per educare tuo figlio mantenendo una meravigliosa relazione" and "Giada Zurlo @Genitori Diversi". To the right of the main video is a smaller inset video showing a woman with long brown hair, identified as "Giada Zurlo". At the bottom of the player, there is a progress bar showing "0:00 / 56:29" and standard video control icons (play, volume, full screen, etc.).