

MINIGUIDA PER GENITORI

i 7 segreti del genitore sicuro e sereno

GIADA ZURLO

@GENITORIDIVERSI



Premessa

Cominciamo dal cosiddetto elefante nella stanza:
Essere genitori non è facile.

Voglio metterlo subito nero su bianco, ch  non voglio che questa miniguia si aggiunga a tutti quei contenuti che creano in te il pensiero “Oddio, sto sbagliando tutto! Dovrebbe essere facile!”

No. Essere genitori NON   una passeggiata al parco.   pi  una camminata in montagna, con sali e scendi, tratti un po’ impervi, visibilit  a volte scarsa...

Phew. S , sei normale. S , stai facendo del tuo meglio.

L’obiettivo di queste pagine non   di rendere la camminata una passeggiata.

L’obiettivo   di darti 7 spunti per affrontare la camminata con pi  preparazione, cos  da poterti finalmente godere il panorama!



*Non esiste il cattivo tempo.
Solo un equipaggiamento
sbagliato.*

Proverbio scandinavo

Quali sono i 7 segreti?

I 7 segreti stanno nell'EDUCARE:

Esempio

Domande

Umore

Connessione

Aspettative

Riformulare

Empatia



Esempio

C'è una credenza molto comune tra i genitori: che per crescere figli rispettosi, capaci, indipendenti, sia necessario passare tutto il tempo a correggerli, insegnare lezioni di vita, dare consigli...

Grande. Errore. Da Evitare.

Sì, sicuramente ci vuole un po' di educazione "attiva", in cui ritagli del tempo per fare sessioni di coaching a tuo figlio.

Ma l'educazione attiva dovrebbe costituire solo il 5% del tempo che passi con tuo figlio.

Il 95% del tempo dovrebbe essere educazione "passiva", in cui tu semplicemente fai la tua vita. E cerchi di viverla al meglio.

I bambini apprendono per la maggior parte tramite l'esempio.

Ti sei messo lì a tavolino a insegnare a tuo figlio a parlare?

Appunto!

Quindi se vuoi che tuo figlio ripari ai suoi errori, non avere paura a chiedergli scusa quando sbagli con lui.

Se vuoi che tuo figlio sia intraprendente, esci tu stesso dalla tua zona di comfort.

Se vuoi che tuo figlio studi, comincia anche tu a leggere libri e a guardare documentari.

“I nostri figli guardano come viviamo, e chi siamo grida più forte di qualsiasi cosa possiamo dire”.

Wilferd Peterson

Domande

Un altro luogo comune è che i genitori devono *sempre* dare le risposte ai propri figli.

Devono *sempre* indicare la giusta via.

Anche in questo caso: certo, una parte della genitorialità implica trasmettere i nostri valori, i nostri giudizi.



Ma voglio che tu faccia per tuo figlio ciò che un buon insegnante di matematica fa per ciascuno dei suoi studenti.

E cioè?

Un buon insegnante di matematica **insegna le basi per risolvere i problemi**. E poi, **permette agli studenti di trovare il loro modo di combinare le basi per arrivare alla soluzione**.

Un buon insegnante è consapevole, infatti, che

1) dare direttamente la risposta non aiuterebbe lo studente a risolvere lo stesso problema -o problemi simili- in futuro

2) non esiste un solo modo di risolvere i problemi!

La prossima volta che tuo figlio viene da te per chiederti come fare una determinata cosa, resisti alla tentazione di rispondergli subito.

Invece, ponigli una domanda “Mmmm, sai che non saprei? Tu cosa faresti?”

Ricorda: ogni volta che tu splendi, tuo figlio sta nella tua ombra.



Umore

Ti capita mai di pensare: “Mamma mia, che seria che sono diventata da quando ho figli!”.

Avere figli è una cosa seria! Ma non deve diventare seria.

*“Quando ridi, cambi.
Quando cambi, cambia il mondo intorno a te”*

Dr Madan Kataria

Non c'è modo migliore di dissipare le tensioni che con una bella risata.

Non c'è modo migliore di comunicare con i bambini che con il gioco.

Il senso dell'umorismo è uno degli strumenti più sottovalutati nella genitorialità: non solo abbassa le difese dei tuoi figli, aumentandone la cooperazione; ti fa anche sentire istantaneamente meglio!

FUN FACT: in uno studio hanno comparato i livelli di dopamina (ie

il neurotrasmettitore del piacere) tra un gruppo controllo e un gruppo di persone che dovevano tenere una matita tra i denti. Il sorriso “artificiale” del secondo gruppo ha indotto un aumento significativo di dopamina!

Quindi, anche se non ti viene naturale buttarla sul ridere a volte... provaci! Potresti sorprenderti improvvisamente più felice.

Connessione

Come esseri umani, siamo progettati per cercare la connessione con gli altri.

E questo, se ci pensi, ha molto senso dal punto di vista evolutivo! Quante speranze di sopravvivenza avrebbe avuto un uomo da solo in mezzo alle belve feroci??

Quando ci sentiamo connessi ad un'altra persona, siamo molto più propensi ad aprirci e a collaborare.

Perché allora non ricordarti di questa cosa la prossima volta che vuoi correggere tuo figlio?

Correggere senza prima connettere è un po' come seminare senza prima preparare il terreno.

Quando tuo figlio ti sentirà come parte della sua squadra, accoglierà molto più facilmente le tue direttive.



Aspettative

Ecco una tendenza che sta purtroppo diventando virale: abbassare le aspettative nei confronti del figlio.

C'è moltissima attenzione ai bisogni emotivi del bambino: il genitore d'oggi vuole supportare emotivamente il proprio figlio. E questo è un bene.

MA non ci si deve dimenticare di un altro aspetto fondamentale: avere un alto standard di comportamento.

Il bambino, infatti, si comporta esattamente come noi ci aspettiamo lui si comporti.

Magari potresti pensare che non avere alte aspettative sia un favore che gli fai.

Allora ti chiedo: come ti sentiresti se il tuo capo non ti desse mai incarichi sfidanti? Se non si aspettasse nulla da te? Se non ti chiedesse mai di contribuire? Se davanti ai tuoi errori non dicesse nulla?

Non so te, ma io mi sentirei malissimo. Sminuita. Trascurata.



Riformulare

Ciò che noi pensiamo di una situazione determina come ci sentiamo; la nostra emozione determina come rispondiamo alla situazione; come rispondiamo determina il risultato.

Pensiero -> emozione -> azione-> risultato

Ci sono alcuni pensieri molto diffusi che provocano ansia e stress nei genitori, e li portano a comportarsi in modi che non solo non aiutano i figli, ma anche incitano ribellione e risentimento.

Li presento qui di seguito, assieme alla loro riformulazione:

✗ Devo controllare mio figlio.

✓ Devo guidare tuo figlio.

✗ Devo spaventare mio figlio con punizioni o minacce, e incentivarlo con premi o ricatti.

✓ Devo aiutarlo ad imparare a giudicare autonomamente cosa è bene e cosa è male.

✗ Devo pretendere la sua obbedienza.

✓ Devo incoraggiare la sua cooperazione.

✗ Devo rendere mio figlio sempre felice.

✓ Devo aiutare mio figlio a diventare un adulto funzionale.

✗ Devo proteggere mio figlio dai problemi.

✓ Devo fornire a mio figlio gli strumenti per risolvere i problemi.

✗ Devo essere importante per mio figlio.

✓ Devo diventare ridondante per mio figlio.



Empatia

Sai qual è il fattore #1 che frena le persone dall'esprimere il proprio potenziale, dall'aprirsi agli altri?
Il giudizio.

Il giudizio accende infatti una delle nostre paure più grandi: quella di essere rifiutati, di non essere accettati.

Ecco l'antidoto: l'empatia.
La capacità di validare le emozioni, pur mantenendo i limiti imposti.

Validare le emozioni di tuo figlio (o le tue) NON significa cercare di cambiarle, correggerle, ridurle al minimo o annullarle.

Validare le emozioni di tuo figlio (o le tue) significa nominarle e riconoscerle, e normalizzare il fatto che si provano varie emozioni (alcune più piacevoli, altre più difficili).

Invece di dire "Non preoccuparti! Sistemero io il problema", puoi provare con "Lo so, è difficile! Ma tu sei in grado di affrontare le cose difficili".

Invece di dire "Sù, che non è niente!", puoi provare con "Sei davvero dispiaciuto vero? Mi dispiace"

Validare le emozioni di tuo figlio non significa validare i comportamenti spinti dalle emozioni. Se vuoi scoprire come mantenere i limiti in modo amorevole, clicca [qui](#).





E adesso... all'azione!

Confido che questa miniguia ti aiuterà a ritrovare un po' di serenità e sicurezza nel tuo ruolo di genitore.

A presto!
Giada

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

Potrai iscriverti [CLICCANDO QUI](#)

**I 4 segreti per educare tuo figlio
mantenendo una
meravigliosa relazione**

Giada Zurlo @Genitori Diversi

Giada Zurlo

0:00 / 56:29