

MINIGUIDA GRATUITA PER GENITORI

# Come liberarsi dal senso di colpa e inadeguatezza

GIADA ZURLO  
@GENITORIDIVERSI





# Benvenuto/a!

Sei nel posto giusto se  
ogni volta che scrolli nei social ti senti  
*sopraffatto/a* da tutta l'informazione su come  
educare i figli;  
ti senti perennemente *in difetto* come  
genitore;  
vivi nella *costante paura* di dire/fare qualcosa  
di sbagliato coi tuoi bambini;  
da quando sei mamma/papà il *senso di colpa*  
è diventato un tuo compagno inseparabile...

Ho creato questa miniguida per te ❤️  
(Nella foto: io con i miei bambini, Noah e Liam,  
in visita alla Quercia delle Streghe)

# Premessa

Sai perché ho deciso di scrivere  
questa miniguida?  
Perché ci sono passata anch'io!

Ora mi sento finalmente sicura del mio modo di  
educare i miei figli,  
ma non è sempre stato così.

Fino ad un paio di anni fa,  
mi sentivo persa.

Continuavo a trovare consigli genitoriali che non avevo  
ancora messo in atto, o che addirittura mettevano in  
discussione quello che stavo facendo.

Risultato: tanta **confusione e frustrazione**.

Mi sembrava di non fare mai abbastanza.  
E per di più, ogni volta che dovevo agire coi miei figli,  
sentivo mille voci contrastanti rimbombarmi in testa.  
Cosa che mi portava a non intervenire proprio, oppure  
ad intervenire in modo non convinto.



Riflettendoci, ho individuato  
**4 steps** che mi hanno liberata  
dal senso di  
colpa ed inadeguatezza,  
portandomi ad essere  
**la mamma sicura e serena** che  
ho sempre desiderato essere!

Pronto/a a scoprirli?

# Abbracciare il grigio

Sono cresciuta con la mentalità del  
**tutto bianco o nero.**

O una cosa era perfetta, oppure era da buttare.  
Si faceva tutto, oppure niente.

Prima di diventare Educatrice certificata di Disciplina Positiva, ero biologa molecolare.

La mia formazione scientifica mi ha aiutato moltissimo a vedere la realtà in modo diverso:  
**come un'infinita varietà di sfumature di grigio.**  
La realtà è infatti troppo complessa per farla rientrare in due sole categorie,  
“giusto” e “sbagliato”.

Ora sostituisco il “quindi non” con “e”:  
A volte non sono paziente coi miei figli ~~quindi non~~  
**e** sono una mamma capace.

Come l'arzillo signore che vive fino ai 100 anni fumando un pacchetto di sigarette al giorno non può cancellare il fatto che fumare è cancerogeno, così un nostro strafalcione con i nostri figli non può cancellare il fatto che cerchiamo ogni giorno di fare del nostro meglio (il fatto stesso che tu stia leggendo questa miniguida dimostra il tuo impegno).



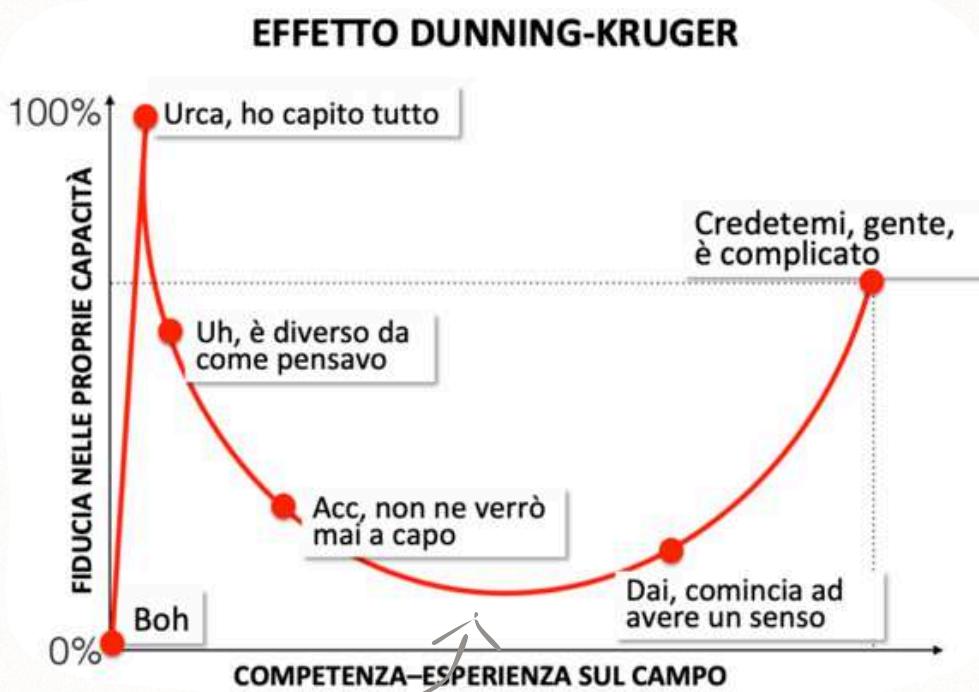
# Andare in profondità

Hai mai sentito parlare dell'**effetto Dunning-Kruger**?

È una distorsione cognitiva che ci porta a sovrastimare la nostra preparazione non appena ci approcciamo ad una tematica. Man mano che le nostre conoscenze aumentano, ci rendiamo conto che in realtà non siamo così esperti, anzi!

Ci sentiamo **persi, sopraffatti, confusi**.

Soltanto **andando più in profondità** nell'argomento, riusciamo a capirci di più e a sentirsi più **fiduciosi** nelle nostre capacità.



Se ci pensi, prima di diventare genitori ci si sente pronti, fiduciosi.

Poi, quando il bambino cresce e inizia la vera sfida, si cominciano a cercare informazioni online per gestire al meglio le varie situazioni (i "no", i "capricci", etc). Più ci informiamo, più ci rendiamo conto di saperne poco, meno fiducia abbiamo nelle nostre capacità: ci troviamo nella valle del grafico.

Tra l'altro, l'informazione che troviamo online, tipicamente nei social, è per natura superficiale:

impossibile dare spiegazioni esaustive in video di qualche secondo!

Si trovano quindi consigli su come rispondere ad un particolare comportamento, senza però la spiegazione del perché. O viceversa.

È tutto frammentato.

Chiaro che poi ci si sente persi!

Diciamo che è un po' come cercare le ricette senza avere una competenza di base di cucina.

Non appena qualcosa non va come previsto, non sappiamo come comportarci! E la torta viene fuori mezza cruda.

Per sbarazzarmi da questo senso di incompetenza -e confusione- cronica, ho deciso di approfondire l'argomento. Ho messo in stand-by le decine di profili genitoriali che seguivo, e ho focalizzato la mia attenzione sul metodo educativo che più risuonava con me -la Disciplina Positiva: ho investito in un corso che mi ha reso tutto più chiaro (poi vabbè, è nato l'amore e ora ho perso il conto delle formazioni, libri, corsi che ho seguito sull'argomento 😊).

Ora che ho delle basi solide, finalmente so come affrontare con fiducia le sfide genitoriali!



# Rimettermi nell'equazione



Noi genitori ci mettiamo spesso in secondo piano rispetto ai nostri figli.

Diventiamo i martiri.

Quante volte hai sentito la frase “Togliersi il pane di bocca per i figli?”. Io, tante 😢.

Ma come ti sentiresti se qualcuno ti facesse sentire che sta sacrificando tutto per te?

Dimentichiamo che il benessere di nostro figlio non è dato solo da *cosa* gli diamo, ma anche da *come* siamo con lui.

Nostro figlio ha bisogno sì di un buon metodo educativo, ma anche di genitori presenti, sereni, amorevoli.

È vero, ad esempio, che il latte materno è preferibile al latte artificiale.

Però, se una mamma persiste ad allattare nonostante la renda dolorante, di cattivo umore, e facilmente irritabile, i benefici del latte materno saranno annullati dai suoi atteggiamenti carichi di risentimento.

La genitorialità deve essere un viaggio piacevole anche per noi.

Rispettiamo i nostri figli, senza dimenticarci di rispettare noi stessi  
(princípio base della disciplina positiva che mi ha subito conquistata).



STEP 4

# Focalizzarmi sul progresso

Viviamo in una società che è focalizzata sul risultato,  
e non accetta gli errori.

Fin da piccoli, siamo pregati di studiare sodo per ottenere un bel voto, e quando sbagliamo i nostri errori vengono evidenziati con la **penna rossa**. Con una mentalità così, penso sia inevitabile sentirsi sempre in difetto, e avere paura di sbagliare.

Ora, come genitori, vediamo in continuazione foto di famiglie all'apparenza perfette, e video di educatori che sembrano non avere alcuna difficoltà coi loro figli (mi chiamo in causa qui). E ci sentiamo dei fallimenti.

Per cambiare prospettiva ho adottato due concetti giapponesi che mi hanno aiutata immensamente : **kaizen** e **wabi-sabi**.

Kaizen è l'**impegno continuo** ad apportare ogni giorno piccoli miglioramenti.

È la consapevolezza che il *vero cambiamento* non viene da rivoluzioni straordinarie, ma da *azioni ordinarie quasi impercettibili compiute con costanza*.

Wabi-sabi è la **celebrazione dell'imperfezione**: accettando che tutte le cose sono e saranno sempre imperfette e incomplete, riusciamo finalmente a stare bene anche durante il processo. Ci rendiamo conto che il risultato, di fatto, non è mai il punto di arrivo, ma il punto di una futura partenza.



Ora abbraccio il mio essere una **mamma imperfetta**: ogni giorno mi impegno a migliorarmi, passo dopo passo, senza strafare. Riesco di conseguenza ad abbracciare anche l'imperfezione dei miei figli: quando si è clementi con se stessi, si diventa più clementi con gli altri.

Una volta abbandonate le aspettative irrealistiche, la frustrazione cede il passo al desiderio di essere per loro (e per noi stessi) una guida amorevole.



Un altro concetto chiave della Disciplina positiva è venuto in mio soccorso:  
**gli errori sono meravigliose opportunità di crescita.**



Applico questo mantra non solo coi miei figli, ma anche con me stessa. Ad esempio, quando mi capita di perdere le staffe e comportarmi in modo non rispettoso nei loro confronti (alzando la voce, usando il sarcasmo, ...), anziché cominciare ad autoflaggelarmi e sentirmi fallita, prendo la responsabilità dell'errore e cerco di ripararlo rendendo la relazione ancora più forte e autentica.

Un po' come si fa nella pratica del kintsugi: gli oggetti rotti vengono riparati con una resina dorata, che li rende ancora più belli, e unici.

Spero tu abbia trovato degli spunti utili in questa miniguida! La mia missione è quella di aiutare i genitori ad educare i figli senza sentirsi perennemente in colpa, frustrati, arrabbiati, attraverso un metodo basato sul **mutuo rispetto** e sulla **connessione**.

Vorresti scoprire di più su questo metodo, e unire  
DISCIPLINA e CONNESSIONE?

Allora, non puoi lasciarti sfuggire la mia masterclass gratuita "I 4 segreti per educare tuo figlio mantenendo una meravigliosa relazione"!

Potrai iscriverti [CLICCANDO QUI](#)



Un abbraccio forte, e a presto!  
Giada