

Positive Parenting Jar

ISTRUZIONI PER L'USO

1.

Prendi un barattolo vuoto

Se vorrai, potrai decorarlo
assieme a tuo figlio



2.

**Prepara
i bigliettini**

Ritaglia i bigliettini dei fogli
qui di seguito, piegali in
quattro, e mettili nel barattolo



3.

**Ogni mattina,
estrai un bigliettino**

Fatti ispirare e inizia la
giornata con il piede giusto!



<p>Sono un genitore capace e amorevole</p>	<p>Mio figlio è al sicuro e protetto in ogni momento</p>	<p>Mi fido di me stesso</p>	<p>Mi fido di mio figlio</p>
<p>Seguo la mia guida interiore e so sempre qual è la decisione giusta da prendere</p>	<p>Gli errori sono inevitabili, e sono meravigliose opportunità di crescita</p>	<p>Lascio andare i risentimenti e malumori passati, e mi focalizzo sul presente</p>	<p>Sono già abbastanza</p>
<p>Scelgo di emanare energia positiva. L'energia è contagiosa</p>	<p>Accetto mio figlio così com'è</p>	<p>Sono forte, e posso superare ogni difficoltà</p>	<p>Sono aperto ad ogni emozione</p>
<p>Sono un alleato di mio figlio, non un avversario</p>	<p>Faccio ciò che posso. Lascio andare il resto</p>	<p>Oggi scelgo gioia e gratitudine</p>	<p>La calma è contagiosa</p>

Posso controllare solo me stesso	Respiro	Sto facendo del mio meglio	Ogni giorno conta. Ogni ora conta. Ogni minuto conta.
Farò una pausa prima di reagire	Non sono solo. Ci sono molte persone attorno a me che mi vogliono bene e sarebbero felici di aiutarmi	Tutto scorre. Tutto passa	Sono la calma nelle tempeste di mio figlio
Non la prendo sul personale	Emano empatia	Ce la posso fare	Mio figlio sta facendo del suo meglio, con gli strumenti che ha a disposizione
Mio figlio ha bisogno di connessione, non di perfezione	Vivo in base ai miei valori, non in base alle mie emozioni del momento	Ogni comportamento mi comunica qualcosa	Mi prendo cura di me stesso: solo amando me stesso posso amare gli altri

<p>Oggi coltiverò la mia autenticità: lascerò andare ciò che pensa la gente</p>	<p>Oggi mi accetterò per ciò che sono: lascerò andare il perfezionismo</p>	<p>Oggi coltiverò l'intuizione e la fiducia: lascerò andare il bisogno di certezza</p>	<p>Oggi coltiverò la creatività: lascerò andare il confronto con gli altri</p>
<p>Oggi coltiverò il gioco e il riposo: lascerò andare la stanchezza come status symbol e la produttività come metro di valore</p>	<p>Oggi coltiverò la calma e la quiete: lascerò andare l'ansia come stile di vita</p>	<p>Oggi riconoscerò che le emozioni sono come le onde: come vengono, se ne vanno. E sceglierò consapevolmente su quali voglio surfare</p>	<p>Oggi coltiverò la risata, il canto e la danza: lascerò andare l'essere sempre in controllo</p>
<p>Oggi coltiverò ciò che è significativo per me: lascerò andare i dubbi su me stesso e tutti i "dovrei", "dovrebbe"</p>	<p>Oggi coltiverò gratitudine e gioia: lascerò andare la sensazione di non avere o essere mai abbastanza</p>	<p>Oggi saprò riconoscere la gioia nei piccoli gesti che spesso dò per scontati</p>	<p>Oggi non starò sugli spalti a guardare. Oggi scenderò in campo</p>
<p>Non sto crescendo un "mini me", ma uno spirito pulsante con la propria essenza. Saprerò separare chi sono io da chi è mio figlio</p>	<p>Oggi sarò pronto ad incontrare le mie emozioni</p>	<p>Oggi non guarderò solo con gli occhi</p>	<p>Mio figlio ha bisogno di limiti, empatia e di competenze - non di punizioni, critiche, e vergogna</p>

<p>Oggi farò del mio meglio per vedere, ascoltare e apprezzare mio figlio</p>	<p>Oggi sarò coraggioso: metterò il cuore in tutto ciò che faccio</p>	<p>Oggi chiederò ciò di cui ho bisogno. Dirò di no quando necessario e quando dirò sì, lo dirò sul serio</p>	<p>Oggi avrò il coraggio di mettermi in gioco e di essere visto anche se non ho alcun controllo sul risultato</p>
<p>Oggi mi assumo la responsabilità di trovare il potenziale nel mio figlio e avrò il coraggio di sviluppare quel potenziale</p>	<p>Oggi mi prenderò la responsabilità di tutto ciò che ho nella mia vita, perché solo così posso rivendicare il mio potere di cambiare ciò che non mi va bene</p>	<p>"C'è una crepa in ogni cosa. È da lì che entra la luce." Rumi</p>	<p>Oggi non lascerò che il meglio sia nemico del bene. Una passeggiata di venti minuti che faccio è meglio della corsa di 4km che non faccio</p>
<p>Non c'è nulla da temere, perché non posso fallire: posso solo imparare, crescere, e diventare meglio di quanto sia mai stato</p>	<p>Oggi mi impegno a rimarcare ciò che mio figlio fa bene (anziché ciò che fa male, o non fa)</p>	<p>Come vorrei che i miei cari mi descrivessero quando me ne sarò andato? Oggi sarò quella persona</p>	<p>Oggi farò sentire speciali le persone con cui interagirò</p>
<p>Oggi mi impegno a mantenere una comunicazione aperta e onesta con il mio bambino, creando uno spazio sicuro in cui può esprimersi liberamente</p>	<p>Oggi mi prendo cura di me stesso/a, fisicamente e mentalmente, per essere in grado di prendermi cura del mio bambino al meglio</p>	<p>Oggi sarò flessibile nelle mie aspettative, e adatterò il mio approccio alle esigenze del mio bambino in continua mutazione</p>	<p>Oggi sarò un modello positivo per il mio bambino, incarnando quei comportamenti e valori che desidero impari</p>

<p>Oggi pratico la pazienza e cerco di capire le sfide del mio bambino, riconoscendo che il suo sviluppo è un processo graduale</p>	<p>Oggi sarò presente con il mio bambino nel qui e ora, ascoltando attentamente e partecipando attivamente alla sua vita</p>	<p>Oggi sarò aperto a imparare e crescere come genitore, riflettendo sulle mie azioni e cercando costantemente di migliorare la mia relazione con il mio bambino</p>	<p>Oggi insegnerò a mio figlio come pensare, non cosa pensare</p>
<p>Oggi è una pagina bianca nel libro della mia genitorialità. Oggi sarò il genitore che ho sempre desiderato essere</p>	<p>Come mi rivolgo a mio figlio diventerà come si rivolgerà a se stesso. Oggi mi rivolgerò con comprensione, amore e pazienza</p>	<p>Cresce solo ciò a cui viene data attenzione. Oggi mi impegno quindi ad annaffiare solo i fiori, non le erbacce</p>	<p>Sono un genitore in crescita, e abbraccio la bellezza del percorso, anche quando è avvolto nella nebbia dell'incertezza</p>
<p>"Siamo ciò che facciamo ripetutamente. L'eccellenza, quindi, non è un atto, ma un'abitudine" Aristotele</p>	<p>"Non aspettare che le circostanze siano perfette per agire; agisci e renderai perfette le circostanze." Viktor Frankl</p>	<p>"Non cercare di essere il migliore nella tua squadra. Cerca di essere il migliore per la tua squadra." Zenrin Kushū</p>	<p>"Il silenzio è talvolta il miglior modo di rispondere." Dalai Lama</p>
<p>Nel flusso costante del cambiamento, la mia presenza amorevole è l'àncora</p>	<p>Se voglio cambiare mio figlio, devo cambiare me stesso</p>	<p>Oggi non imporrò il mio modo di fare le cose a mio figlio. Invece, gli mostrerò come faccio io e mi lascerò sorprendere da come fa lui</p>	<p>"Se cambi il modo in cui guardi le cose, le cose che guardi cambieranno." Proverbio cinese</p>

<p>"Quando complichì le cose, perdi di vista ciò che conta davvero" Gianluca Gotto</p>	<p>Oggi mi preoccuperò solo di ciò che posso controllare</p>	<p>Oggi cercherò di colmare la distanza tra il genitore che vorrei essere e il genitore che sono</p>	<p>Oggi non pronuncerò parole che so non potrò mantenere</p>
<p>"Ieri ero intelligente e volevo cambiare il mondo. Oggi sono saggio e cambio me stesso." Rumi</p>	<p>"Dal momento che cominci a camminare su una strada, la strada appare." Rumi</p>	<p>Sono un creatore di ricordi per i miei figli. Sta a me scegliere se voglio creare ricordi belli o brutti.</p>	<p>"Non crescono solo i bambini. Anche i genitori crescono. Come noi guardiamo cosa fanno delle loro vite i nostri figli, così loro guardano cosa facciamo noi delle nostre." Joyce Maynard</p>
<p>"La genitorialità non è controllare i figli. È fornire loro gli strumenti di cui hanno bisogno per controllare se stessi" Dr Dan Siegel</p>	<p>"La genitorialità non è perfezione. La genitorialità è connessione" Dr Laura Markham</p>	<p>"I bambini si comportano meglio quando si sentono meglio" Jane Nelsen</p>	<p>Oggi ascolterò mio figlio. Un bambino che si sente ascoltato è un bambino che saprà ascoltare.</p>
<p>Oggi farò più attenzione al <i>come</i> che al <i>cosa</i>. Mio figlio non si ricorderà cosa dico o faccio, ma come lo faccio sentire</p>	<p>"Il segno di una buona educazione non è il comportamento dei figli. È il comportamento dei genitori." Andy Smithson</p>	<p>Un bambino che non si sta comportando bene è un bambino che sta chiedendo aiuto</p>	<p>"Amami quando me lo merito di meno. È quando ne ho più bisogno" Catullo</p>