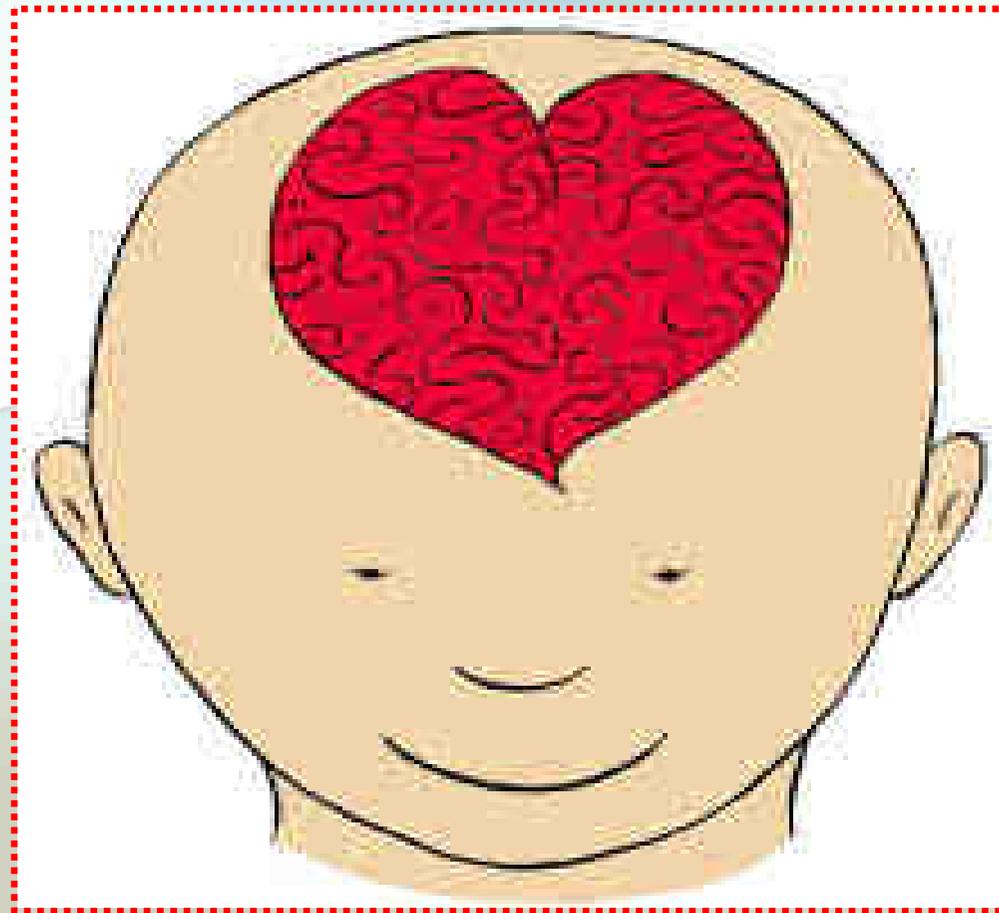


Quando la mente abbraccia il cuore



Pisa 25 Gennaio 2014

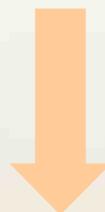
Dott.ssa Sara Alberti



La genitorialità, a volte, è una piacevole, intensa ma anche faticosa maratona



Per ottenere dei risultati soddisfacenti ogni **atleta genitore** che corre quotidianamente la maratona ha bisogno di un allenamento costante



L'allenamento emotivo

Ogni maratona che si rispetti ha un itinerario da seguire che viene costantemente provato durante l'allenamento



Questo itinerario è composto da tappe e necessita di una mappa per orientarsi

Mappa genitori-atleti



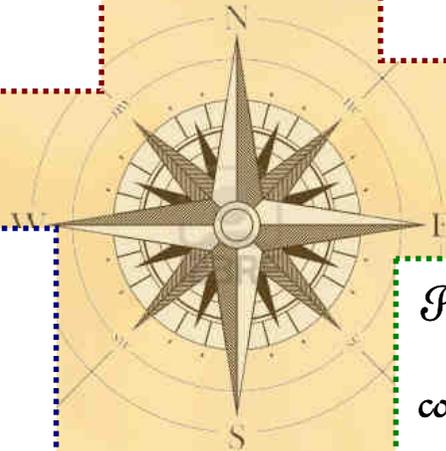
Riconoscimento e
autoconsapevolezza delle
proprie emozioni



Riconoscimento delle
emozioni di nostro figlio



Dare un nome alle
Emozioni
Imparare a leggere
emotivamente

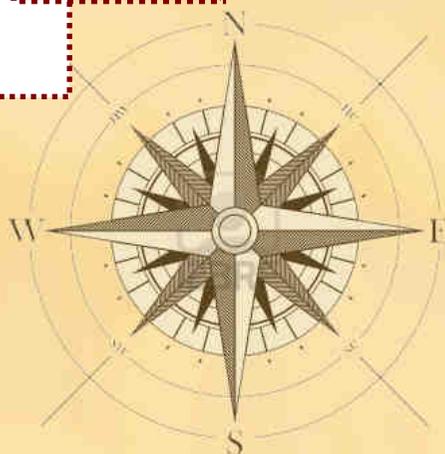


Porre dei limiti al
comportamento non
corretto del bambino che
sottosta all'emozione

Mappa del genitore-atleta

Elaborate insieme

idee



*Trovate soluzioni
alternative*



Riconoscimento e autoconsapevolezza

Il riconoscimento e la autoconsapevolezza parte dall'individuazione del proprio stile di reazione alle situazioni stressanti

Vediamo alcuni esempi



L'iperattivo: finire tutto a tutti i costi

- ✓ Dal finire tutto quello che si ha nel piatto, a finire tutti i compiti, in molti è radicata l'idea di poter ricevere una gratificazione solo dopo aver assolto tutti i doveri.
- ✓ Chi è rimasto intrappolato in questo meccanismo ha come unico obiettivo quello di esaurire la lista dei compiti da fare, dimenticandosi spesso che questa potrebbe essere infinita e che sta a noi calibrare gli impegni coerentemente con il tempo e le energie disponibili.
- ✓ E' una deformazione della strategia attiva che lascia poco spazio alla propria interiorità ma anche alla propria dimensione emotiva e fisica.

Qual è il tuo stile?



Il passivo: lamentarsi senza agire

- ✓ Il passivo crede di non aver voce in capitolo nel corso degli eventi. Ogni imprevisto o nuova richiesta fanno scattare l'allarme e ogni cambiamento viene vissuto come minaccia.
- ✓ L'energia fornita dallo stress invece di essere investita nell'azione necessaria per affrontare la realtà, è bruciata in preoccupazione o somatizzata per non doversi trasformare in azione
- ✓ I vantaggi di questa scelta sono la possibilità di mantenersi in un'area di confort in cui la situazione ed i risultati sono noti . Gli svantaggi sono quelli di vivere al minimo le proprie capacità, senza concedersi l'opportunità di scoprirsi più abili e più forti di quello che ormai si è abituati a credersi.

Qual è il tuo stile?



Il furbacchione: presentare il conto agli altri

- ✓ Il furbacchione vede l'esterno. E' colui che delega indipendentemente dalla possibilità o meno di potere o riuscire ad effettuare il compito.
- ✓ Le frasi ricorrenti del furbacchione sono: non posso, pensaci tu che sei più brava/o, non riesco..

Qual è il tuo stile?



L' inquisitore: il cacciatore di taglie

- ✓ L'inquisitore ha una percezione della realtà molto semplificata: ci sono i buoni da una parte e i cattivi dall'altra.
- ✓ La sua percezione della vita è limitata ad un piccolo orticello tenuto ferocemente sotto controllo e gestito secondo la massima: la miglior difesa è l'attacco.
- ✓ E' privo di autosservazione, incapace di provare empatia per il prossimo ed è un incontinente emotivo. Quindi nei momenti di difficoltà tende sempre a trovare un colpevole per evitare di assumersi ogni tipo di responsabilità.

Qual è il tuo stile?



Direttore d'orchestra : focus dentro e focus fuori

- ✓ E' colui che ha sviluppato la consapevolezza e riesce a gestire con successo l'emotività utilizzando al meglio l'energia che l'organismo mette a disposizione quando si tratta di agire, sa scaricarne gli eccessi quando l'azione diretta non è possibile, sa ascoltarsi per non abusare delle potenzialità del corpo.
- ✓ Si predispone ad una soluzione attiva del problema senza perdere di vista il contatto con se stesso e con le risorse effettivamente disponibili.
- ✓ Riconosce il proprio malessere ma lo trasforma in spinta per cercare nuove strategie con cui affrontare, nel rispetto di se stesso, la realtà.
- ✓ E' una combinazione dinamica di entrambe le strategie di azione (attiva e ricettiva) con la capacità di rivolgersi o all'una e all'altra a seconda delle situazioni .

Allenare la consapevolezza

Come fare?

Rispetto alla realtà interna
provare a rispondere alle
seguenti domande:

- Come mi sento fisicamente
- Cosa provo emotivamente
- Quali pensieri mi passano per la mente
- Cosa voglio per me in questo momento



Rispetto alla realtà esterna
provare a rispondere alle
seguenti domande:

- Chi ho o cos'ho davanti
- Quali informazioni ne traggo
- Che cos'è successo
- Quali sono i fattori che hanno portato a questa situazione

**Proviamo a capire come fare
insieme**

Allenare la consapevolezza

Saper riconoscere i segnali: l'attenzione dentro

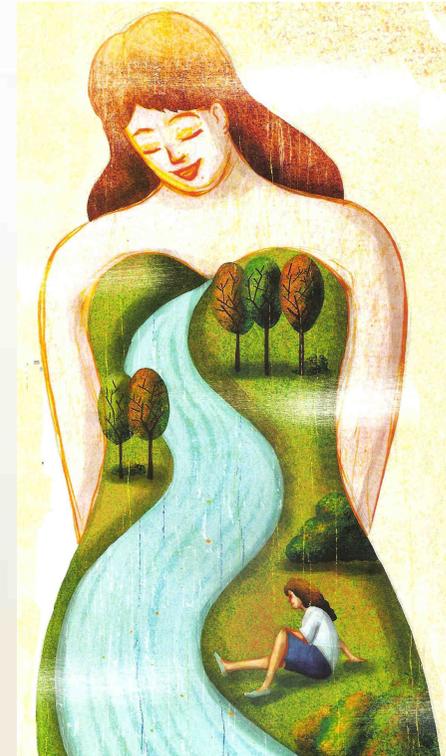
Come si fa?

Seduti, prendetevi qualche tempo da dedicare esclusivamente a voi stessi .

Mettetevi in ascolto, lasciando spazio a sensazioni fisiche, emozioni, pensieri che devono essere semplicemente individuati e assaporati

- ✓ Sensazioni fisiche (caldo, freddo, fame, prurito, dolore fisico)
- ✓ Emozioni (gioia, tristezza, sorpresa, delusione,, paura sollievo..)
- ✓ Pensieri (riepilogo di cose fatte, preoccupazioni, commenti rispetto a ciò che si sta facendo, immagini mentali)

L'UNICO OBIETTIVO DELL'ESERCIZIO è RICONOSCERE QUELLO CHE C'E' SENZA ENTRARE NEL MERITO O GIUDICARLO



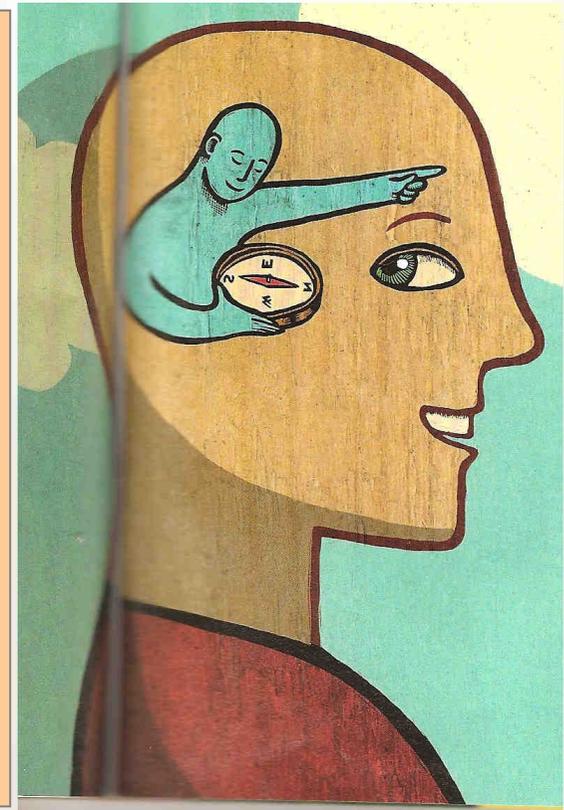
Allenare la consapevolezza

Guardare con occhi nuovi: l'attenzione fuori

- ✓ Non basta guardarsi dentro dobbiamo anche imparare a guardare fuori focalizzando l'attenzione su ciò che ci può stressare esternamente e sulla sfida che quindi ci attende.
- ✓ Capire qual è il vero problema è già un passo verso la soluzione

Come si fa?

- Cominciate ad allenarvi focalizzando l'attenzione su un singolo oggetto.
- Fatelo in momenti di inattività (un'attesa in sala d'aspetto, un viaggio in autobus, in coda in macchina) e scegliete un soggetto o un luogo da esplorare
- Guardatelo come se fosse la prima volta.
- Notate i dettagli (colore, densità, materiale utilizzato, forma elementi che lo compongono)
- Guardatelo con il solo obiettivo di raccogliere i dati, senza aspettative o giudizi
- Focalizzate l'attenzione sul tempo presente



Allenare la consapevolezza

Fermarsi

- ✓ Una parabola racconta di un taglialegna occupato a segare dei tronchi da un'enorme catasta. Un passante notando i suoi sforzi, gli si avvicina e nota che la lama della sega ha bisogno di essere affilata e che è inutilizzabile per il lavoro che il taglialegna vuole compiere.

“La tua sega è consumata, fermati ad affilarla lavorerai meglio” disse il passante.

Senza interrompere il suo faticoso esercizio il taglialegna gli risponde furiosamente: “non posso fermarmi neppure per un momento, non vedi quanto ho da fare”

Come si fa?

- Possiamo mettere in atto lo STREET ZEN un nuovo modo di praticare meditazione che si trasferisce dal silenzio e dalla solitudine del monastero alla vita quotidiana.
- Per un intervallo di tempo a scelta (5-10-15 minuti) volgere ad un ritmo lentissimo l'attività in cui si è occupati (fare la spesa, bere un caffè, bere un bicchiere di acqua..) trasformandola in un momento di meditazione



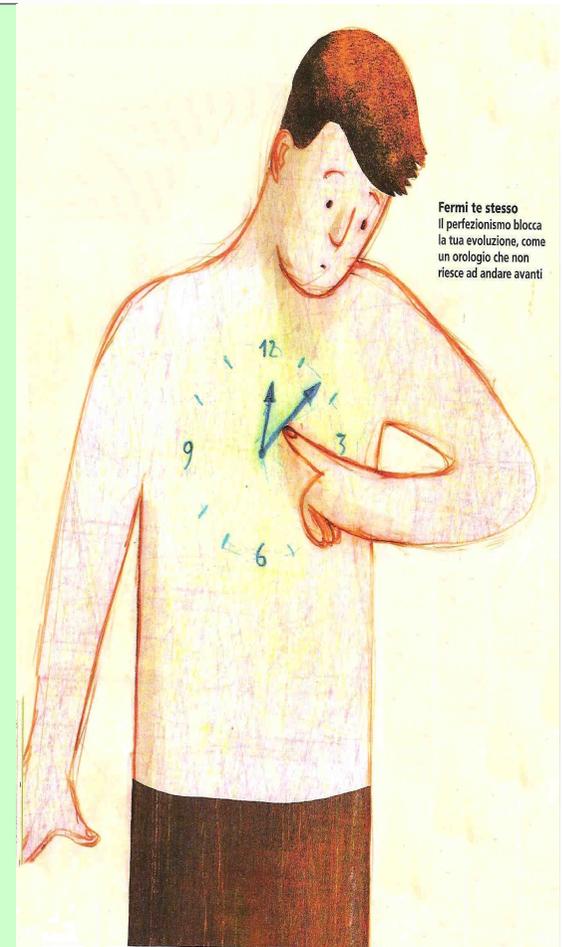
Allenare la consapevolezza

Dosare gli sforzi

Concedersi delle pause durante la giornata imparate a fermarvi almeno 3 minuti dopo ogni attività per respirare e liberarvi la mente

Cosa si può fare?

- ❑ **Inventiamo un rituale:** i rituali permettono contemporaneamente di collegarsi a se stessi e al tempo che fluisce dentro di noi e di canalizzare la forza che rende le nostre azioni efficaci (ogni giorno mi prendo 10 minuti per leggere, per ascoltare musica, per prendermi un tè, una tisana..)
- ❑ **Rompiamo una routine:** individuiamo 3 attività quotidiane e settimanali che potete considerare delle routine. Sostituiamo ciascuna routine con un'attività centrata su noi stessi
- ❑ **Creiamo il nostro spazio sacro:** creiamo nella nostra casa, un piccolo spazio dove possiamo sentirci in contatto con noi stessi, bloccando il tempo per qualche minuto e vivendo il momento presente. Allestiamo quindi un piccolo "altare personale" nella propria camera, in un armadietto del bagno, in una scatola, accanto ad un albero del giardino.
- ❑ **UNICA CONDIZIONE: QUESTO SPAZIO DEVE ESSERE SOLTANTO NOSTRO E NESSUN ALTRO A PARTE NOI PUO' METTERCI MANO**

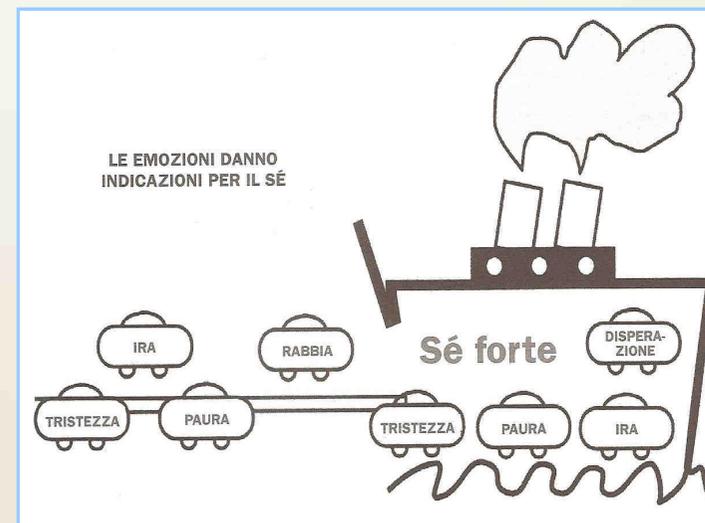
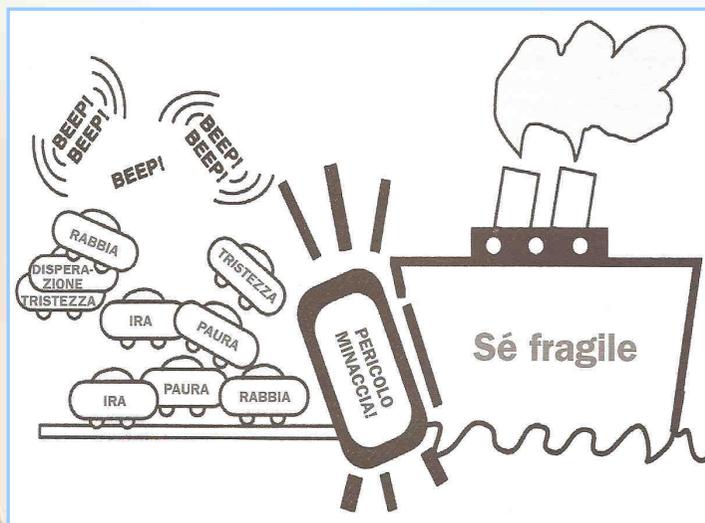


Fermi te stesso
Il perfezionismo blocca
la tua evoluzione, come
un orologio che non
riesce ad andare avanti



Perchè è importante aiutare i bambini ad elaborare le emozioni?

- ✓ Per aiutarlo a considerare le sue emozioni come indicazioni utili per decidere come agire, per comprendere di cosa abbia bisogno e quali siano i suoi desideri (le emozioni gps rispetto a ciò che viviamo quotidianamente)
- ✓ Le emozioni anche negative possono essere condivise e affrontate con successo



Riconoscimento delle emozioni di nostro figlio



- ✓ Come abbiamo visto ognuno di noi possiede un contenitore all'interno del quale inserisce le proprie emozioni
- ✓ In alcuni momenti questo contenitore può risultare pesante
- ✓ Il compito del genitore atleta è quello di accogliere e dare spazio a quel contenitore dando la sicurezza al bambino di avere la possibilità di essere ascoltato e accettato anche nel momento in cui è portatore di emozioni non piacevoli
- ✓ Mi piaci anche quando sei triste, quando sei arrabbiato....
- ✓ Può essere utile a questo proposito costruire una mappa emotiva del vostro bambino (di chi e di che cosa è popolato il suo mondo, dove si sente a suo agio, con chi) che regolarmente può essere aggiornata

Dare un nome all'emozione



✓ Dopo aver dato ascolto e riconoscimento all'emozione di nostro figlio è importante aiutarlo a dare voce e ad esprimere a parole tale emozione.

Questo è possibile attraverso

L'empatia (mi metto nei panni dell'altro)

Capisco che non poter fare quella cosa ti rende triste
Mi rendo conto che non andare alla festa ti fa arrabbiare..

Costruzione di un vocabolario emotivo che comprende le diverse sfumature e declinazioni emotive

Dare un nome alle emozioni

<p>Famiglia della felicità</p> 	<p>Esultanza, contentezza, gioia, orgoglio, interesse, sollievo, speranza, compassione, emozione estetica, ottimismo, accettazione dell'altro, curiosità, calma.</p>
<p>Famiglia della tristezza</p> 	<p>Disperazione, malinconia, dolore, noia, ansietà, afflizione, scoraggiamento, infelicità, desolazione.</p>
<p>Famiglia della rabbia</p> 	<p>Collera, ira, indignazione, sdegno, stizza, protesta, disprezzo, rabbia, riprovazione, discredito, vergogna, disgusto.</p>
<p>Famiglia della paura</p> 	<p>Grandi paure Paure quotidiane Paure collettive Paure esistenziali</p>

Porre dei limiti ai comportamenti



- ✓ In alcuni casi è importante stabilire un confine, un argine ai comportamenti di nostro figlio
Sottolineando:



Tutte le emozioni che si provano sono accettabili

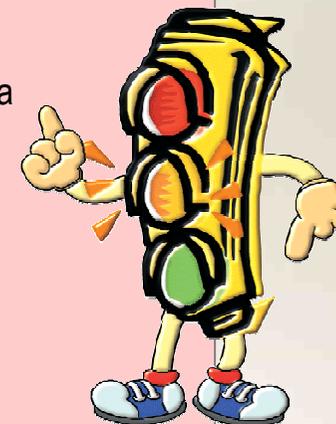
Non tutti i comportamenti che sottostanno alle emozioni sono leciti

A questo proposito può essere utile ad esempio stabilire le 3 zone di comportamento:

Zona rossa : comportamenti non tollerati senza nessuna eccezione

Zona gialla: comportamenti generalmente non autorizzati, tollerati in casi eccezionali

Zona verde: comportamenti autorizzati



Elaborare insieme delle idee e identificare le soluzioni

"IDEE IN CORSO"



- ✓ Innanzitutto è importante, in questa fase, non avere un programma educativo rigido fatto di etichette e copioni prestabiliti, ma un canovaccio educativo flessibile.
- ✓ Questo fa sì che il bambino possa esprimere liberamente le proprie idee perché coglie che c'è la possibilità che vengano prese in considerazione anche se non necessariamente tramutate in azione
- ✓ Il poter esprimere il proprio punto di vista porta al bambino una serie di vantaggi:
 - Impara a scegliere
 - Impara a valutare
 - Impara a confrontarsi
 - Si sperimenta e si conosce e questo accresce la sua autostima

Elaborare insieme delle idee e identificare le soluzioni

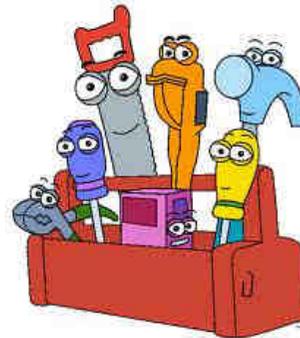


- ✓ Il confronto delle idee e l'individuazione di possibili alternative di comportamento sono possibili a ogni età
- ✓ Per quanto riguarda i bambini più piccoli è necessario utilizzare il gioco (a questo proposito può essere utile sceneggiare con bambole o marionette le possibili soluzioni del problema)
- ✓ Con ragazzi più grandi è possibile maggiormente il confronto verbale (bilancia decisionale, lista dei pro e dei contro)
- ✓ E' importante ricordare i successi precedentemente ottenuti e incoraggiare quindi il bambino a ottenere qualcosa di nuovo con un successo analogo

Ogni atleta ha bisogno di attrezzature adeguate per migliorare le prestazioni e per allenarsi nel modo giusto



Anche i genitori atleti hanno bisogno di strumenti per affrontare le sfide della genitorialità
Ecco alcuni possibili spunti





La ragnatela delle emozioni

Se dovessi fare come un ragnetto che costruisce la sua ragnatela quali emozioni e eventi importanti per te ci metteresti (questo gioco può essere effettuato anche tramite il disegno . Disegniamo insieme una ragnatela...)



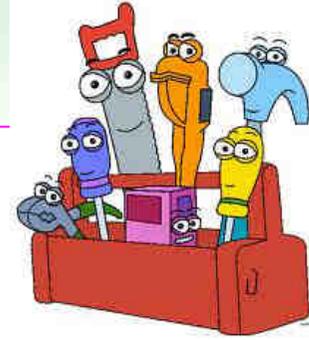
C'è posta per te

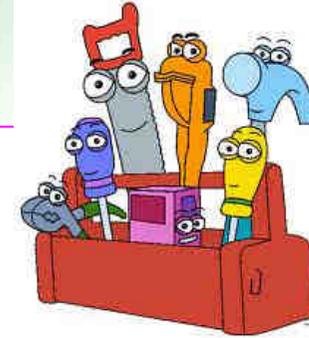
Se dovessi pensare di mandare un messaggio una letterina o una mail che parla di te, di cosa ti piace fare, delle difficoltà che hai, di che periodo è questo per te. Cosa scriveresti.
Se dovessi ricevere una lettera o mail che ti racconta cosa ti piacerebbe ci fosse scritto



La bottega delle meraviglie

Quali abilità, qualità e competenze vorresti acquistare? Che prezzo sei disposto a pagare?





✓ L'iceberg dei sentimenti

Disegnare un iceberg e spiegare che spesso dietro ad un'emozione che proviamo si nascondono tante emozioni sottostanti che non dimostriamo per paura di sentirci deboli o vulnerabili.

Ti va di fare una prova: scegliamo prima un evento positivo, identifichiamo l'emozione provata (parte visibile) e poi facciamo un passo avanti e identifichiamo la parte sommersa dell'iceberg cioè le emozioni sottostanti. Facciamo lo stesso con un'emozione negativa



Il portfolio delle risorse

Prendiamo un raccoglitore e inseriamo i successi, le fonti di soddisfazione e tutto ciò che contribuisce alla tua serenità





Concludendo.....

I bambini hanno uno spartito da imparare e da suonare nella sinfonia della vita.

I genitori non possono fare tutto, ma il loro ruolo è molto importante. Spetta a loro preparare gli strumenti musicali, scegliere una melodia che si adatti agli apprendisti musicisti che hanno di fronte, organizzare le lezioni, lasciare spazio all'errore e, infine, orchestrare il tutto con la miglior tecnica possibile.

Fatto questo cominci la musica! Sarà a volte una ballata discreta altre volte una musica indiavolata, poco importa, perché, per ciascun membro dell'orchestra l'essenziale consiste nel fare di questa musica un'opera originale.