

VIDEOCORSO GENITORI COMPETENTI



GENITORI COMPETENTI
Favorire lo sviluppo mentale del bambino

QUADERNO DEGLI ESERCIZI

- INTRODUZIONE: come usare il quaderno degli esercizi

Il presente quaderno degli esercizi è pensato per accompagnarti passo dopo passo nell'esplorazione delle strategie e nella loro applicazione pratica nella vita quotidiana.

Ti consiglio di iniziare dalla visione dei video, seguendo l'ordine naturale dal primo all'ultimo.

Puoi decidere di vedere il video corso tutto insieme oppure, meglio, un video al giorno o uno a settimana. In questo secondo caso hai la possibilità reale di concentrarti sull'applicazione di una singola strategia alla volta. Decidi in base ai tuoi impegni e a quelle che sono le tue modalità di apprendimento.

Dopo la visione di ogni video puoi dare un'occhiata al presente quaderno di esercizi e applicare le strategie educative nell'interazione con tuo figlio, utilizzando gli esercizi qui proposti. Le strategie di comunicazione che trovi nei video vanno applicate ogni giorno. Non pretendere di cambiare tutto in pochissimo tempo. E' normale che sul tuo percorso di cambiamento incontrerai delle difficoltà e ci potranno essere anche momenti di scoraggiamento. Ma ricordati che ciò che semini oggi è la base della vostra serenità futura. Grazie alla pratica continua degli esercizi, le strategie diventeranno per te naturali e automatiche e potrai ottenere risultati incredibili nella relazione con tuo figlio. Sono sicuro che con l'impegno e la pratica sarai perfettamente in grado di applicare le strategie e questo ti aiuterà a stabilire una relazione sana e felice con tuo figlio e farà fiorire la vostra felicità familiare.

L'ideale sarebbe che entrambi i genitori seguano insieme le lezioni del Videocorso, in modo da creare una squadra e andare insieme nella stessa direzione educativa. È molto utile infatti confrontarsi con il partner rispetto all'applicazione delle strategie. In due ci si aiuta e ci si rispecchia ed è più facile riconoscere e correggere i propri errori. Non è necessario che i genitori abbiano entrambi gli stessi stili comunicativi, anzi le differenze tra padre madre possono essere valorizzate e costituire la base per una sana educazione. L'importante è mantenere aperto il dialogo e non pretendere di cambiare l'altro per renderlo uguale a noi stessi. Se insorge un dubbio, una diversità di vedute rispetto ad un determinato argomento, i genitori possono trovare uno spazio di coppia per parlarne, prendere una decisione di comune accordo e poi interagire col figlio.

E' utile spiegare a tuo figlio come funziona il suo cervello, in modo da aiutarlo a crescere sano, intelligente e forte. Se tuo figlio ha più di 6 anni è possibile vedere insieme i video del corso. Inoltre ti consiglio di stampare e colorare insieme a lui le tavole illustrate che trovi nel presente quaderno. Durante questa attività puoi spiegargli tutto ciò che hai imparato dal relativo video, rispondere alle sue domande, stimolare la sua curiosità e la riflessione.

Ricorda che ogni cosa accade durante la giornata può essere un'occasione per sviluppare l'intelligenza di tuo figlio, per accrescere le sue conoscenze su se stesso, sulle relazioni con gli altri e sul mondo che lo circonda.

Ti ricordo inoltre che acquistando il Presente Videocorso hai diritto ad uno sconto sulla prima seduta di Psicoterapia o Consulenza Psicologica col sottoscritto, dal vivo oppure online. Per maggiori informazioni visita il sito www.robertoausilio.it

Se hai dubbi o domande rispetto all'applicazione delle strategie non esitare a contattarmi, sono a tua disposizione.

Non mi resta che augurarti buon viaggio e buon apprendimento.

Roberto Ausilio

**STRATEGIA N. 1
ENTRARE IN SINTONIA E REINCANALARE**



STRATEGIA N. 1 ENTRARE IN SINTONIA E REINCANALARE

Esercizio 1

Vai indietro con la tua memoria ripensa ad un episodio in cui ti sei trovato in difficoltà con tuo figlio. Ripensa quella volta in cui ha avuto un sequestro emotivo e il bimbo era in preda ad emozioni forti. Scrivi tutto ciò che ti ricordi, le tue sensazioni, le tue emozioni e tutto quello che è accaduto. Scrivi quello che è stato il tuo comportamento in quell'occasione.

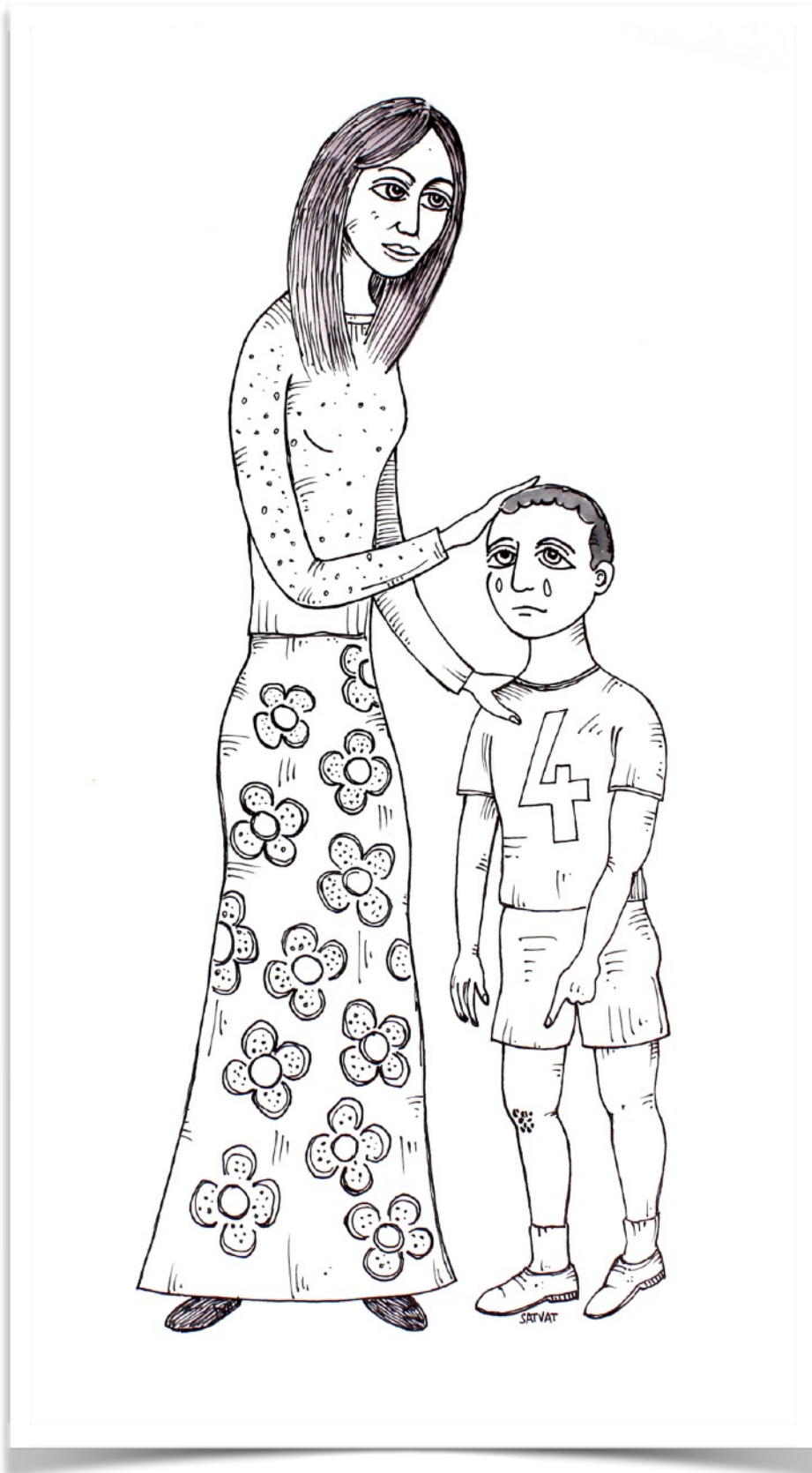
Poi prova ad immaginare cosa potresti fare e dire di diverso oggi alla luce della strategia che hai appena imparato. Scrivi quello che potresti fare in un'occasione simile utilizzando la strategia "Entrare in sintonia e incanalare". Confronta quello che hai scritto con il tuo partner e parlatene insieme. Cosa noti? Quali aspetti possono essere migliorati del tuo comportamento? Quali sono le tue paure? Come potresti affrontarle?

Esercizio 2

Da domani per sette giorni porta con te un taccuino e una penna. Ogni volta che riesci ad utilizzare la strategia "Entrare in sintonia e incanalare", prendi nota sul tuo taccuino in questo modo: data e orario, interazione (descrivi il fatto), relazione (come ti sei sentito, come si è evoluta nel tempo la questione).

Alla fine della settimana rivedi quante volte sei riuscito a rispecchiare le emozioni di tuo figlio. Se sei riuscito a farlo in media per almeno 5 volte al giorno....complimenti, obiettivo raggiunto!

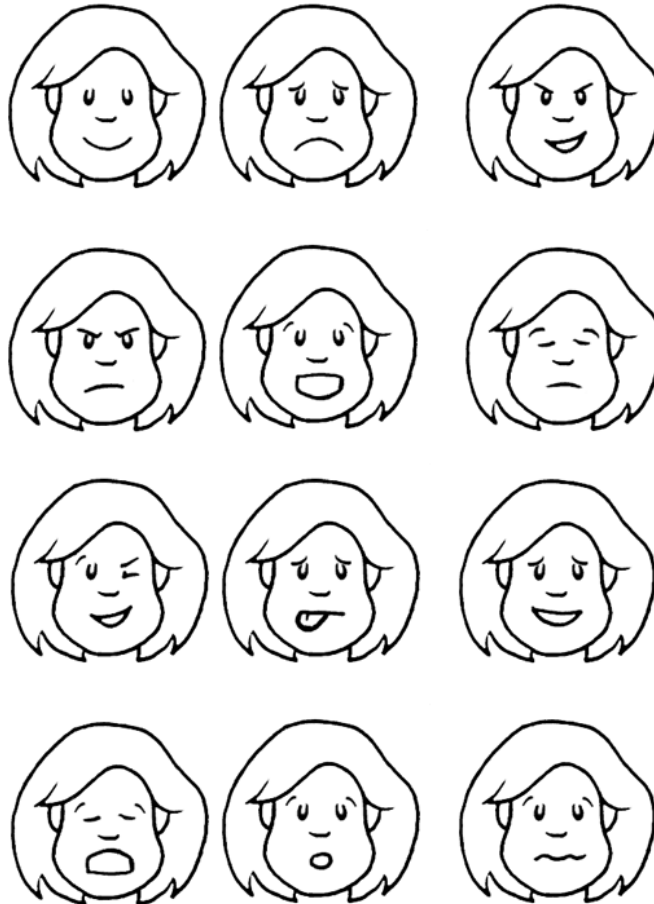
**STRATEGIA N. 2
NOMINARE PER DOMINARE**



STRATEGIA N. 2 NOMINARE PER DOMINARE

Esercizio 3

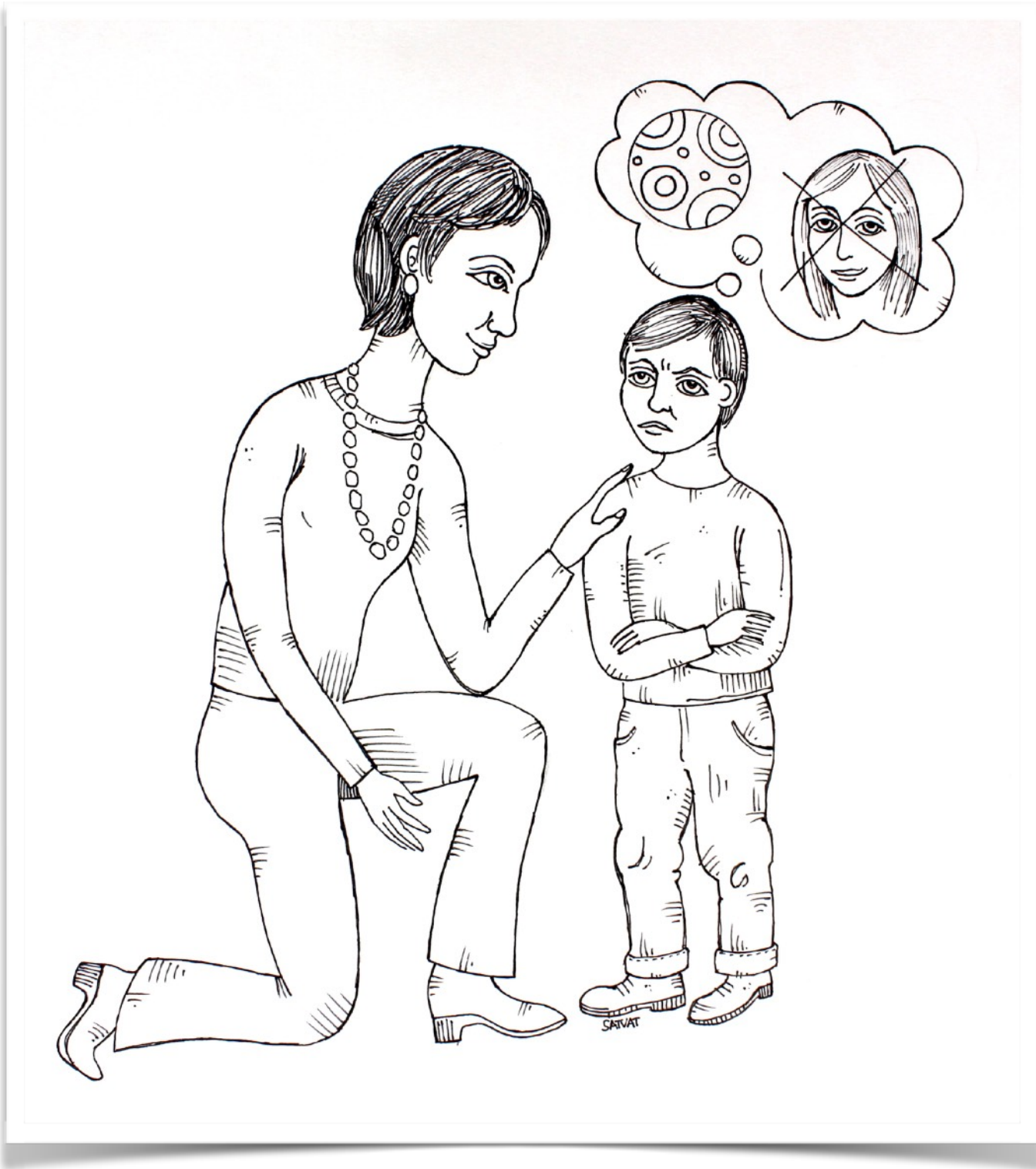
Aiuta tuo figlio a dare un nome alle cose. Oltre agli oggetti insegnagli a nominare le emozioni. Rabbia, paura, tristezza, gioia, disprezzo, disgusto sono le emozioni di base che puoi far conoscere a tuo figlio. Quando guardate un film, leggete un libro, o ascoltate una canzone prova a chiedergli “ Aiutati anche con questi disegni da colorare



Esercizio 4

Esercitati a raccontare storie. Impara a raccontare fiabe, la trama di un cartone animato, di un libro letto insieme. Sfrutta i tempi morti per inventare e narrare sempre nuove storie con tuo figlio. A volte i genitori credono che di alcune cose dolorose sia meglio non parlare con i figli. Ma in questo modo non aiutano la rielaborazione delle situazioni spiacevoli. Impara invece a raccontare anche gli episodi meno piacevoli a tuo figlio, evitando di rendere tabù certi argomenti o emozioni. Ricorda che quasi tutto può essere raccontato se si riescono a trovare le parole e i modi giusti per farlo.

**STRATEGIA N. 3
ATTIVARE SENZA INFIAMMARE**



STRATEGIA N. 3 ATTIVARE SENZA INFIAMMARE

Esercizio 5

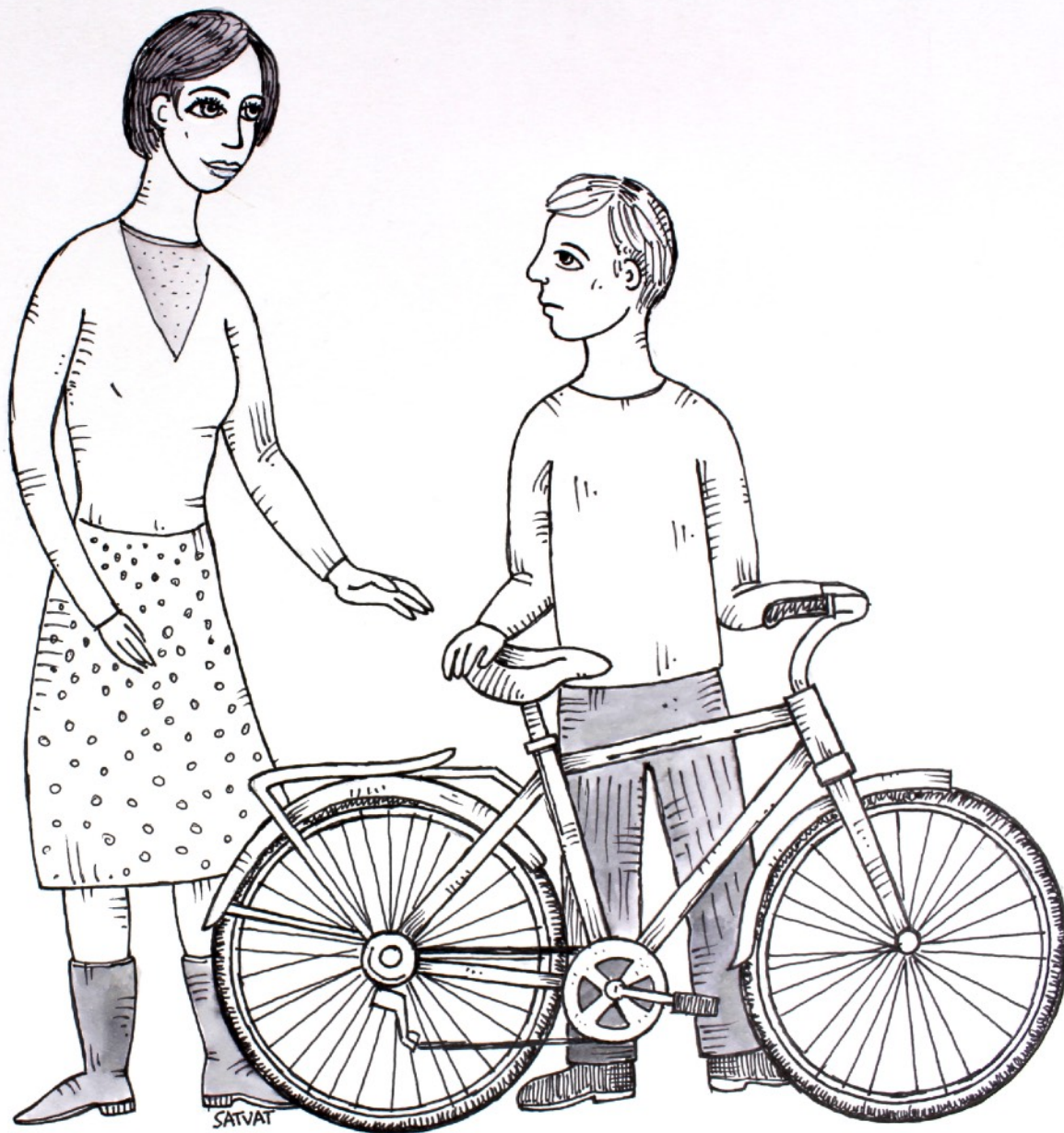
Quali sono i comportamenti di tuo figlio che più ti preoccupano? Come reagisci ad esempio quando il bambino è in preda alla rabbia oppure fa un capriccio? Quali emozioni ti suscita? Scrivi le tue considerazioni utilizzando la tabella sottostante. Poi condividile con il tuo partner o con un amico.

Comportamento del bambino	Quali emozioni mi suscita e perché	Cosa faccio di solito che non funziona	Cosa potrei fare di diverso

Esercizio 6

Cosa fai quando il bambino è in preda alle emozioni forti? Ripensa all'episodio peggiore di capriccio che ti è capitato di gestire. Quali sono state le tue principali difficoltà? Scrivi le tue considerazioni al riguardo. Come vorresti sentirti la prossima volta? Come vorresti gestire una situazione simile? Come potresti applicare la strategia "attivare senza infiammare"? Chiudi gli occhi e prova ad immaginarlo. Poi scrivi le tue considerazioni al riguardo

**STRATEGIA N. 4
USARE LA PARTE ALTA PER NON PERDERLA**



STRATEGIA N. 4 USARE LA PARTE ALTA PER NON PERDERLA

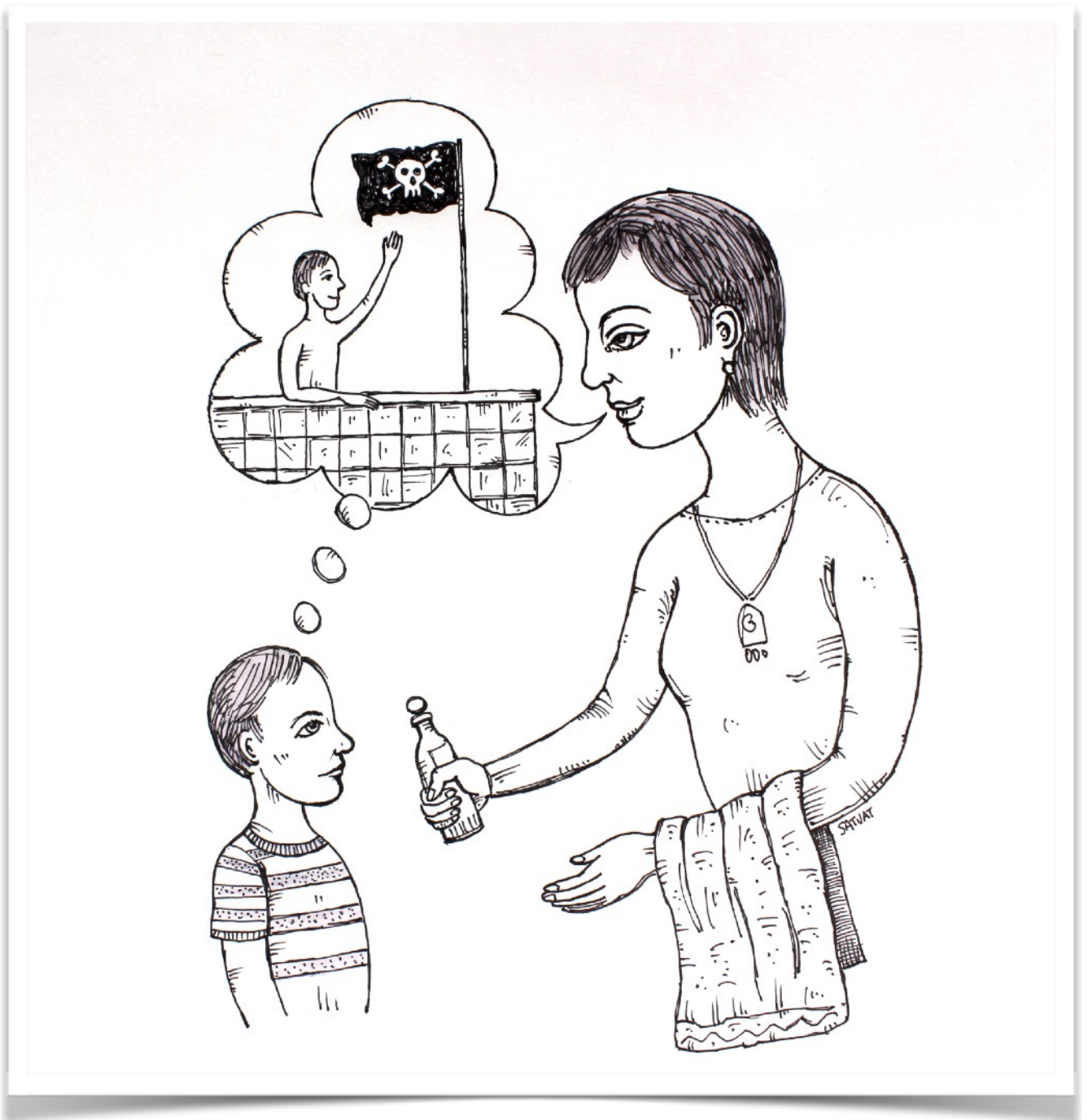
Esercizio 7

Fai un elenco delle situazioni che riesci a gestire meglio con tuo figlio e un elenco di situazioni che non riesci a gestire o gestisci con difficoltà. Prova a immaginare come applicare la strategia “attivare senza infiammare” per risolvere quelle più delicate. Ad esempio se non riesci a gestire il momento della colazione, fai un elenco di domande che potresti fare a tuo figlio per trovare una soluzione. Potresti chiedergli: “come potremmo fare colazione in maniera più serena?” oppure “che ne dici di trovare un accordo per la colazione?” Confronta questo elenco di domande con il tuo partner e poi quando ti senti calmo e lo è anche tuo figlio lo è, fagli qualcuna di queste domande.

Esercizio 8

Prova a elencare le situazioni della vita quotidiana che possono essere uno spunto di riflessione e apprendimento per tuo figlio. Ad esempio, una visita allo zoo può servire per allenare la parte alta del cervello facendo al bambino delle domande, tipo “cosa faresti se qualcuno stesse per aprire inavvertitamente la voliera?”, “Come faresti a dar da mangiare ai leoni senza farti sbranare?”, ecc. Cerca e scrivi le domande che potrebbero introdurre argomenti delicati e spinosi, come il bullismo o la pedofilia, e che comincino con “cosa faresti se...” Queste domande sono utilissime per sviluppare un pensiero riflessivo e attivare le risorse di tuo figlio, in modo da renderlo capace di gestire le situazioni spiacevoli che potrebbero presentarsi.

**STRATEGIA N. 5
MUOVERSI PER NON PERDERSI**



STRATEGIA N. 5 MUOVERSI PER NON PERDERSI

Esercizio 9

Quali erano i giochi che più ti piaceva fare da piccolo? Fai un elenco delle attività motorie che amavi di più: saltare gli ostacoli, rotolare nella neve, andare sui pattini, ecc. Chiedi a tuo figlio quali sono per lui le attività motorie più divertenti e parlatene insieme. Immagina come poter inserire nella vita quotidiana delle attività di movimento nei momenti in cui c'è più bisogno di muoversi per non lasciarsi travolgere dalle emozioni.

Esercizio 10

Se a tuo figlio piace pattinare su ghiaccio, inventa con lui un gioco che simuli questa attività anche quando non si può praticarla davvero. Ad esempio, puoi mettere dei panni cattura polvere sotto i piedi e pulire casa immaginando di pattinare. Può essere utile nei momenti di difficoltà.

Ripensa alle ultime situazioni in cui ti sei trovato in difficoltà a causa di un capriccio del figlio. Prova a immaginare come avresti potuto applicare la strategia “muoversi per non perdersi”

STRATEGIA N. 6
USARE IL TELECOMANDO DELLA MENTE



STRATEGIA N. 6 USARE IL TELECOMANDO DELLA MENTE

Esercizio 11

Prendi un vecchio telecomando senza batterie e incuriosisci tuo figlio. Spiegagli che si possono raccontare le storie come se fossero un film da telecomandare. Si può andare più veloce, interrompere, mettere in pausa, saltare subito al finale, ecc.

Esercitati con lui a usare il telecomando mentre si raccontano storie. Puoi dare a lui il telecomando mentre tu inizi a raccontare una storia. Poi invertite i ruoli.

Questo vi abituerà ad usare il telecomando della mente anche per i ricordi. Parti da ricordi neutri o piacevoli, come quella volta che siete andati al mare...poi passa ai ricordi più scottanti e difficili. Rispetta sempre tuo figlio nei suoi tempi: quando non ha voglia di parlare evita di insistere troppo. Piuttosto digli: “quando vuoi sono disposto a parlarne con te”. Allo stesso tempo non aver paura però di tornare sull’argomento e spiega al bambino che “non c’è nulla di cui non si può parlare”

Esercizio 12

Da sempre l’essere umano utilizza la narrazione per trasmettere insegnamenti, valori e ricordi. Esercitati a raccontare fiabe, storie, aneddoti, barzellette, ecc. Puoi provare ad inventarle oppure riferirti a qualche buon libro. Tuo figlio apprezzerà molto e potrai passargli concetti e insegnamenti con facilità. In questo modo sarà più facile parlare col bambino dei suoi ricordi spiacevoli. Puoi introdurre l’argomento facendo delle domande tipo: “Ti ricordi di quella volta che il cane della zia ha abbaiato forte e tu ti sei spaventato?”

**STRATEGIA N. 7
RICORDARSI DI RICORDARE**



STRATEGIA N. 7 RICORDARSI DI RICORDARE

Esercizio 13

Stimola la memoria di tuo figlio aiutandolo a ricordare eventi, situazioni, persone e luoghi in cui siete stati insieme. Puoi ricordare con lui eventi del passato e tornare con la mente a situazioni piacevoli vissute insieme. “Ricordi quando il mese scorso siamo andati a trovare lo Zio Roberto? Come si chiamano i suoi due cani? E ricordi cosa ha fatto tuo cugino quando ti ha visto?” Lascia parlare il bambino e rinforza i suoi ricordi dicendogli “bravo, è vero!” e chiedendo “cosa ricordi ancora?”

Esercizio 14

Fai un album di fotografie e di tanto in tanto sfoglialo con tuo figlio. Aiutati con il racconto di quello che è successo, come eravate allora, cosa facevate, ecc. Lascia che lui faccia le sue domande e anche tu prova a fargli le tue. Per stimolare la sua memoria e la narrazione prova a chiedere a lui la volta successiva di “raccontare” le fotografie. Fagli domande relative a quei periodi e che possano stimolare in lui il riaffiorare dei ricordi e la relativa narrazione.

STRATEGIA N. 8
LASCIAR SCIVOLARE VIA LE EMOZIONI



STRATEGIA N. 8 LASCIAR SCIVOLARE VIA LE EMOZIONI

Esercizio 15

Spiega a tuo figlio che le emozioni sono come le nuvole nel cielo: vanno e vengono. Se sei arrabbiato, o triste o spaventato....la buona notizia è che dura poco! Ricorda questo semplice fatto a tuo figlio, spiegandogli che le emozioni si chiamano così proprio perché non sono fisse ma si muovono. Non perdere le occasioni che la vita quotidiana ti offre per ricordare a tuo figlio che le emozioni sono come le nuvole, come l'acqua o come....

Esercizio 16

Insieme a tuo figlio, fai una lista delle volte in cui lui è stato peggio. Ad esempio quando il fratellino gli ha rotto il suo giocattolo preferito, o quando a Natale non ha ricevuto il dono che sperava...Aiutalo a vedere l'evento tenendo conto che le emozioni vanno e vengono. Cosa era successo il giorno prima? E il giorno dopo, quando invece la nonna gli ha preparato la crostata che gli piace tanto, come si è sentito?

E' utile ricordare al bambino che a volte pensa di sé "SONO stupido" ma è più corretto dire "IN QUESTO MOMENTO MI SENTO stupido". Le nostre emozioni infatti sono tutte legittime, ma non implicano dei giudizi su noi stessi.

STRATEGIA N. 9
Alla scoperta delle SPIE della mente



STRATEGIA N. 9

Alla scoperta delle SPIE della mente

Esercizio 17

Ripensa ad un semplice episodio con tuo figlio, ad esempio quando siete andati insieme a lavare l'automobile. Insieme a lui, fai un elenco delle SPIE, utilizza l'acronimo per descrivere le tue Sensazioni (l'acqua sulle mani...) Pensieri ("speriamo di non fare tardi per il pranzo") Immagini (il figlio con la spugna in mano che lava l'auto) Emozioni (la soddisfazione e il divertimento). Esercitati con vari episodi, utilizzando questa tabella.

	Evento 1	Evento 2	Evento 3
Sensazioni			
Pensieri			
Immagini			
Emozioni			

Esercizio 18

Quando tuo figlio ha paura di qualcosa aiutalo a decifrare le SPIE, facendogli domande sulle sue Sensazioni, Pensieri Immagini ed Emozioni. Individua quale di questi elementi è più disturbante e prova a modificarlo insieme a lui. Ad esempio, se ha paura del buio può essere utile modificare le immagini mentali. Anziché immaginare il buio come un mostro cattivo, puoi suggerirgli di visualizzarlo come un soffice gatto nero che sta dormendo beato...Se le paure persistono, non sottovalutarle e consulta un bravo Psicologo.

STRATEGIA 10
Praticare la Mindsight



STRATEGIA 10

Praticare la Mindsight

Esercizio 19

Fai pratica di un esercizio semplice di rilassamento. Stenditi oppure siediti comodamente, chiudi gli occhi, rilassa il respiro e rendilo calmo e regolare. Immagina di stare in un luogo per te molto piacevole (al mare, o sotto quell'albero che ti piace tanto...) e lascia che nel tuo corpo si diffondano sensazioni positive. Immagina che il corpo diviene piacevolmente pesante e che i tuoi muscoli si rilassino. Vai avanti così per una decina di minuti. Esercitati quotidianamente con il rilassamento. Se impari a rilassarti sarà molto più semplice insegnarlo a tuo figlio.

Esercizio 20

Fai con tuo figlio un elenco delle situazioni più rilassanti e piacevoli per lui. Invita tuo figlio a chiudere gli occhi e prova a raccontargli la scena. Invitalo a respirare in maniera lenta e profonda, a distendere i muscoli, a sentire il corpo piacevolmente caldo e pesante. Mentre lo guidi nel rilassamento ricorda di menzionare tutti i canali sensoriali. Ad esempio, se ha scelto il mare come scenario, puoi dire “vedi le onde con i loro bei colori, ascolta il rumore del mare, senti il profumo della sabbia, senti la sabbia calda sotto la schiena...”

Puoi praticare questo esercizio anche la sera come rituale per addormentarsi. Lo aiuterà a riposare meglio.

STRATEGIA N. 11
AUMENTARE L'INDICE DI DIVERTIMENTO FAMILIARE



STRATEGIA N. 11

AUMENTARE L'INDICE DI DIVERTIMENTO FAMILIARE

Esercizio 21

Immagina gli ultimi episodi in cui ti sei innervosito con tuo figlio. Prova a vedere la scena dall'esterno e prova a trovare il lato comico della faccenda. Lo so, non è facile, ma so che puoi riuscirci. Se non ci riesci fatti aiutare da chi non è coinvolto. Trova il lato buffo, comico o grottesco delle situazioni e prova a farti due risate...a posteriori. E se dovesse ripresentarsi ancora quella circostanza? Come potrai buttarla sullo scherzo, renderla buffa e provare a riderci su con tuo figlio?

Strategia 22

Una volta a settimana prova con il tuo partner a valutare l'indice di divertimento della vostra famiglia. Quanto vi siete divertiti questa settimana da 0 a 10? Cosa si può predisporre per divertirsi un po' di più? Organizziamo una bella gita oppure un picnic sotto il tavolo del salone? Oppure andiamo a sguazzare nelle pozzanghere alla prossima pioggia? Se sei a corto di idee chiedi aiuto a tuo figlio...rimarrai sorpreso di quanto i bambini siano in grado di divertirsi in ogni occasione!

STRATEGIA N. 12
DAL CONFLITTO ALLA SINTONIA



STRATEGIA N. 12 DAL CONFLITTO ALLA SINTONIA

Esercizio 23

Ripensa alle volte in cui hai chiesto scusa a qualcuno. Come ti sei sentito? Come è andata poi la relazione? Quali difficoltà hai incontrato? Se non lo avessi fatto cosa sarebbe successo? Quanto è facile per te metterti nei panni dell'altro e comprendere le sue motivazioni, i suoi stati d'animo? Quanto è facile per te chiedere scusa?

Prendi nota di tutto. Poi confronta le tue risposte con quelle del partner. E' fondamentale che tu sia consapevole di te stesso per poter insegnare a tuo figlio come risolvere i conflitti. Se sai farlo tu, anche lui potrà imparare facilmente.

Esercizio 24

Quando tuo figlio litiga con qualche altro bambino, prova non togliergli le castagne dal fuoco, non sostituirti a lui e non dargli la soluzione dicendo quello che dovrebbe fare. Dopo aver rispecchiato le sue emozioni, prova semplicemente a farlo riflettere su quanto è accaduto, sul perché lui e l'altro bimbo hanno agito in quel modo (magari erano arrabbiati in quel momento...). Chiedigli: "cosa potresti fare ora per ristabilire l'amicizia con Gino?" "Come ti sentiresti e cosa ti aspetteresti tu al posto suo?" Incoraggialo a chiedere scusa se necessario, spiegando che sbagliare è umano e che si può ritrovare l'armonia con il chiarimento reciproco.

CONCLUSIONI

Fare il genitore è un'arte e anche un mestiere. Così come un'arte, fare il genitore è un'attività che va appresa, coltivata e migliorata nel tempo. La relazione tra te e tuo figlio necessita di un impegno costante da parte tua. Un impegno che spero sia prevalentemente piacevole e che ti porti ad essere una persona migliore, più umana. Sono fiducioso che con le lezioni del Videocorso e mettendo in pratica le strategie educative e comunicative che ti ho insegnato, potrai sentirti più sereno e competente nello svolgere il mestiere più difficile e gratificante del mondo.

Hai tutta la mia stima, perché hai compreso quanto è importante il rapporto genitoriale per la salute di tuo figlio, presente e futura. Il tuo investimento in tempo di tempo ed energie impiegati per coltivare la relazione col bambino sarà ampiamente ripagato.



Se ritieni che questa esperienza del Videocorso sia stata utile per te e la tua famiglia, parlane pure con i tuoi amici e parenti. E' necessario che ognuno di noi faccia qualcosa per migliorare le relazioni tra genitori e figli: avremo un mondo migliore, fatto da persone migliori!

Se vuoi confrontarti con me e con altri genitori sui temi del Videocorso, iscriviti al **gruppo Facebook "Genitori Competenti"**. E' uno spazio pensato per scambiare idee e condividere esperienze tra genitori, ti aspetto!

Ti ricordo che sul sito www.robertoausilio.it trovi tanti materiali interessanti e gratuiti di Psicologia per la crescita personale e per sostenere la relazione con tuo figlio. Se non lo hai ancora fatto, iscriviti alla nostra Mailing List dal sito e iscriviti al canale YouTube **Psicologia e Vita**, su cui trovi molti video sui temi della Psicologia e della Genitorialità.

Su Facebook c'è anche la mia pagina "Roberto Ausilio, Psicoterapeuta", sempre aggiornata con nuovi articoli, video ed eventi. Metti il tuo "like" sulla pagina e restiamo in contatto!
Per contattarmi personalmente e fissare un appuntamento con me trovi tutti i recapiti sul sito www.robertoausilio.it

Un grande abbraccio e....Buona Vita

Roberto Ausilio