

Le tappe del genitore “allenatore emotivo”

1. Diventa consapevole dell'emozione del bambino
Occorre diventare attenti “osservatori” delle emozioni del figlio
 2. Riconosce in quell'emozione un'opportunità di intimità e di insegnamento
È importante affrontare le emozioni negative prima che esplodano
 3. Ascolta con empatia e convalida i sentimenti del bambino
*Essere “attenti” non basta: occorre una intelligente **empatia**: essere sempre solidali con il figlio*
Usare gli occhi e il cuore, oltre alle orecchie
Imparare a leggere il linguaggio del corpo
Attenti al linguaggio del nostro corpo!
Ascoltare in silenzio è spesso il modo migliore per stabilire le premesse giuste per “ragionare”
Evitate le osservazioni che irritano
Evitare di dare noi subito le “risposte giuste”
 4. Aiuta il bambino a trovare le parole per definire le emozioni che sta provando
Una fase importante: dare un nome
Si possono suggerire parole. Ma non possiamo essere noi a dare un nome, devono essere i bambini
 5. Pone dei limiti
Porre i limiti è educare
Porre i limiti, non ai sentimenti, ma ai comportamenti
 6. Esplora le strategie per risolvere il problema: un atteggiamento di *problem solving* che comporta una serie di cinque fasi
 - 6.1. *identificare gli obiettivi*
 - 6.2. *pensare alle possibili soluzioni*
 - 6.3. *valutare le soluzioni trovate*
un atteggiamento leale di fondo: nessuna idea è troppo stupida da non poter essere presa in considerazione
 - 6.4. *aiutare il bambino a scegliere la soluzione, sviluppando il suo senso critico (conviene aiutarlo rievocando i propri vissuti analoghi)*
 - 6.5. *Aiutare il figlio a pianificare l'azione = “formalizzazione del progetto”; e ad attuarla (usando più le approvazioni che i rimproveri)*
-