

# 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)*
-