

"EMOZIONIAMOCI CON I NOSTRI FIGLI: ENTRARE IN CONTATTO CON IL MONDO EMOTIVO DEI PROPRI FIGLI"





Cosa vede il bambino negli occhi della madre?
Paura? Rabbia? ...

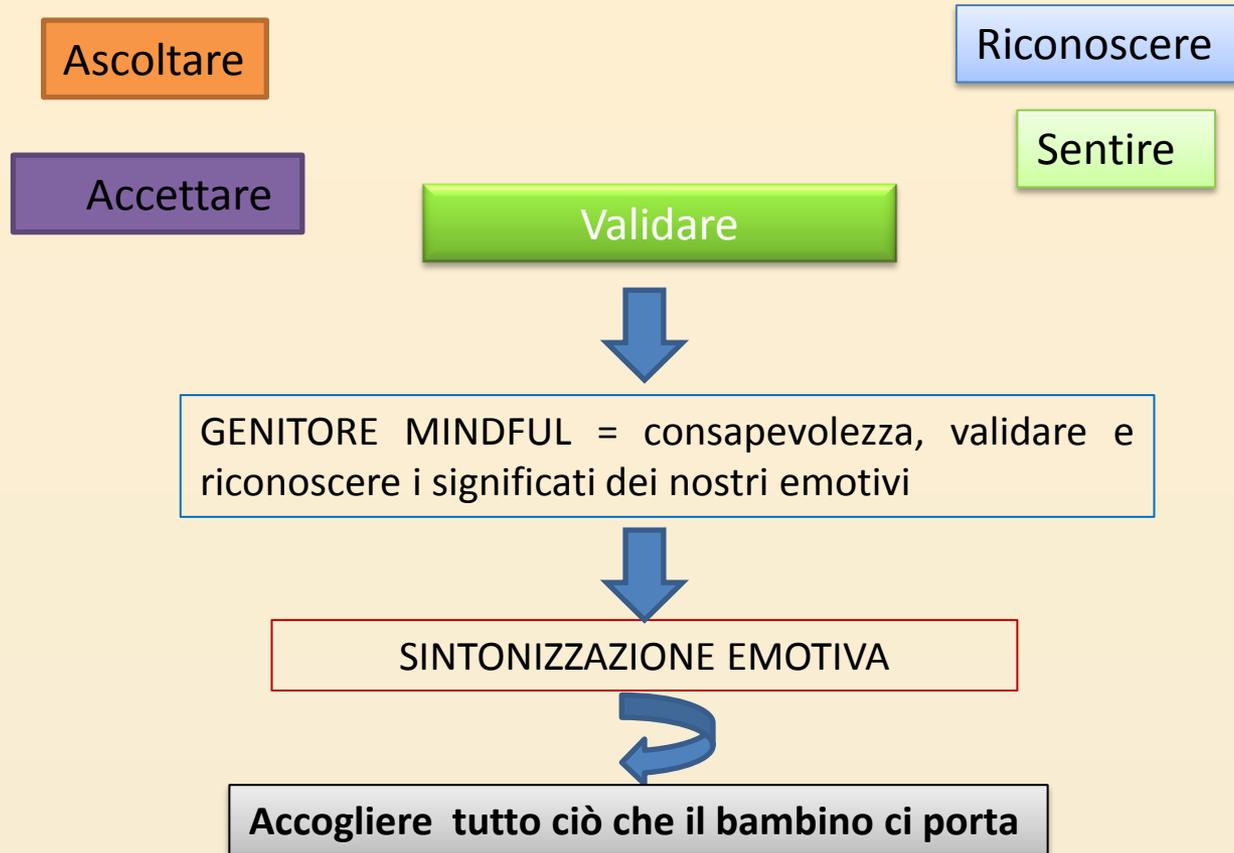


Sei riuscito a cavartela lo stesso?
Wow!!!



Lo incoraggia ... rinforza,
sorride





Pellai A., L'educazione emotiva: Come educare al meglio i nostri bambini grazie alle neuroscienze

Quali Bisogni

- Consolazione
- Conforto
- Cura
- Validare il suo stato emotivo
- Essere visto nel suo stato mentale

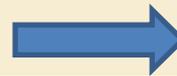


RELAZIONE
POSITIVA

TRA GENITORI

Quali le interazioni?

- Stabilità
- Sicurezza
- Equilibrio
- Non Spaventarsi



Ascoltare le emozioni
proprie e del partner

IL CORPO PARLA...

- Sguardo
- Occhi
- Bocca, labbra
- Pelle
- Guance
- Capo
- Pianto
- Muscolatura
- Postura

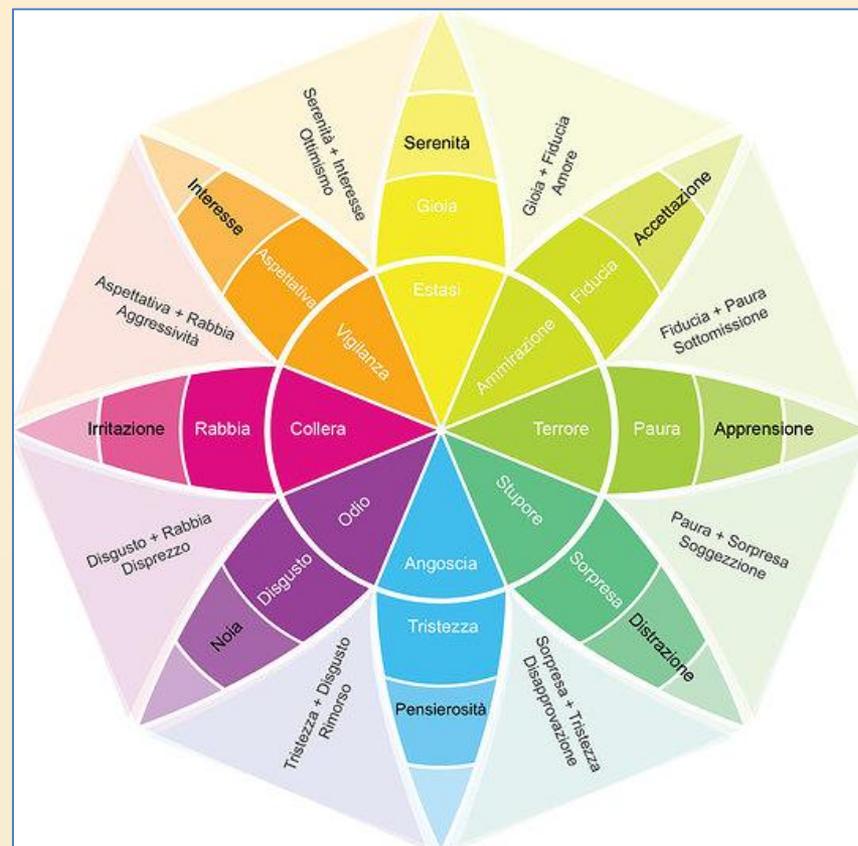


Le emozioni primarie

- **rabbia** spinge a reagire con aggressività
- **paura** di fronte a una situazione pericolosa
- **tristezza** per una perdita, una mancanza o per uno scopo non raggiunto
- **gioia** per la soddisfazione dei propri desideri o per obiettivi raggiunti
- **sorpresa** di fronte a un evento inaspettato
- **disgusto** repulsione verso persone o cose



Le emozioni secondarie





I bambini imparano dall'esperienza e dagli stati emotivi che comunica il genitore
(linguaggio verbale e non verbale)

Fornire significati condivisi

Risposta del genitore



- fornisce sicurezza e senso di protezione
- le emozioni possono essere gestite

? Sono in grado di tollerare l'ansia, la paura la rabbia , la tristezza di mio figlio



“tappare” le emozioni difficili,
minimizzare, umiliare o iperproteggere
vs
Accoglierle , consentire di sentirle e insegnarli abilità

Il cervello e le emozioni ...

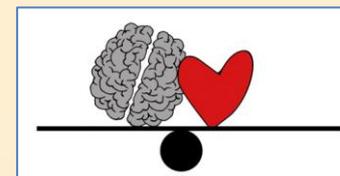
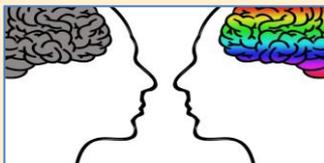


*I genitori influisco
direttamente sul processo di sviluppo cerebrale del figlio attraverso le
esperienze (D. Siegel, 2012)...
a cosa e dove dirigiamo la sua **attenzione** (D. Siegel, 2018)*

*Tratto da D. J. Siegel, 12 Strategie rivoluzionarie
per favorire lo sviluppo mentale del bambino.*



Io ... genitore

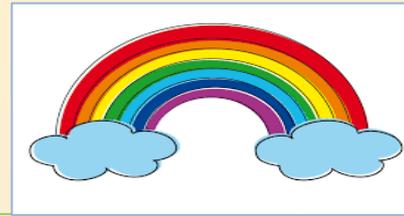


Sviluppare un maggior equilibrio
Mantenere controllo emotivo
Affrontare le difficoltà
(controllo delle emozioni, capacità di decisione,
maggior recettività)
Autoregolazione



Le emozioni vanno e vengono...

Domandare ai bambini come si sentono



Dentro di abbiamo moltissimi colori

Se fosse successo a me
provarei ...

“Il **bollettino meteorologico**”: che tempo fa dentro di noi?



Cosa senti dentro di te?
nuvoloso, sole, temporale,...

- Porre attenzione
- Accettare le “perturbazioni meteorologiche “ ... passano come un temporale

(E. Snel, 2015)

Il rilassamento ... insegnare a calmarsi

Utile per aiutare il bambino ad
AFRONTARE LE EMOZIONI più
difficili, la paura, l'ansia, la
tensione

Focalizzare l'attenzione sul respiro:
"respirare e far attenzione al respiro che
entra ed esce"



Creare connessioni neuronali collegate alla
calma e al benessere



Salta, calma, non reagisce subito ma riama
Ferma e respira ... la pancia si gonfia e si sgonfia



Bibliografia

- Celi F., (2020), Le emozioni dei nostri figli: Come far emergere le emozioni nascoste e imparare a gestirle insieme, De Agostini.
- Pellai A., (2016), L'educazione emotiva: Come educare al meglio i nostri bambini grazie alle neuroscienze, Bur Biblioteca Univ. Rizzoli.
- Siegel D.J., Payne Bryson T., (2012), 12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo del bambino, Raffaello Cortina Editore.
- Siegel D.J., Payne Bryson T., (2018), Yes brain. Come valorizzare le risorse del bambino, Raffaello Cortina Editore.
- E. Snel , (2015), Calmo e attento come una ranocchia, Red Editore.

Grazie per l'attenzione

<<Essere buoni genitori non significa saper fare cose speciali in un modo speciale ...>> (A. Pellai)

