



# POSITIVE PARENTING

AFFRONTARE E GESTIRE INSIEME  
LE EMOZIONI IN FAMIGLIA

La crescita di un bambino è accompagnata da grandi **emozioni** e **scoperte**, ma anche da momenti di **tensione e fatica**.



In queste pagine potrai trovare piccoli e semplici strumenti per gestire situazioni o momenti di stress che possono nascere in famiglia.

## Promuovi il benessere in famiglia

### **ENERGIA, VIENI A ME!**

ALLE VOLTE È L'ADULTO STESSO AD ESPERIRE VISSUTI E SENTIMENTI NEGATIVI, ALTRE VOLTE SONO PROPRIO I PIÙ PICCOLI A MANIFESTARLI UTILIZZANDO I LORO CANALI.

GESTIRE IN MODO CONSAPEVOLE MOMENTI DI FATICA O TENSIONE PERMETTE DI EVITARE IL SOVRACCARICO E DI RIPARTIRE CON MAGGIORE ENERGIA.



La famiglia è un sistema: il benessere dei singoli è intrecciato a quello degli altri componenti ed, allo stesso tempo, il benessere del nucleo influenza quello dei singoli componenti. Per questo è **importante lavorare con tutto il nucleo!**

**Attiva  
circuiti positivi**



Con i tuoi strumenti puoi fare molto per aiutare il tuo piccolo a superare episodi o momenti difficili e a sviluppare tutto il suo potenziale.

## Hai un ruolo importante

**Le risorse sono già dentro di te!**

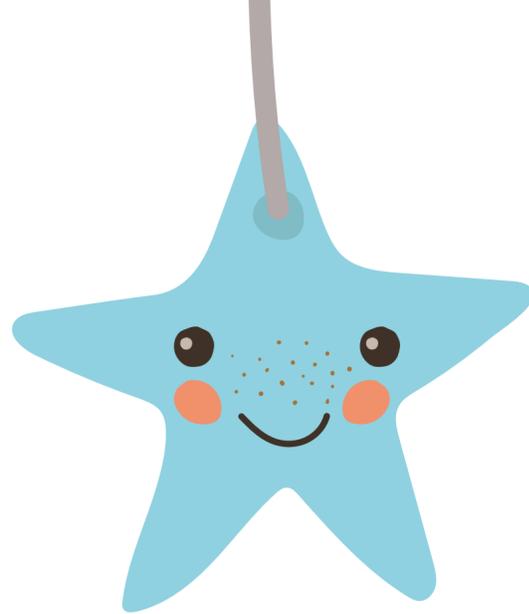
### AFFIDATI AL TUO SENTIRE

QUANDO IL TUO PICCOLO STA VIVENDO UN MOMENTO DI FORTE ANGOSCIA O STRESS, UTILIZZA I TUOI CANALI EMOTIVI PER SINTONIZZARTI CON LUI.

PROVA A RACCONTARE CON LE PAROLE QUELLO CHE STA ACCADENDO: QUESTO LO AIUTA A DARE SIGNIFICATO A QUELLO CHE PROVA E A SENTIRSI COMPRESO.

GRAZIE A QUESTO RISPECCHIAMENTO, CON IL TEMPO IMPARERÀ A COMPRENDERE, A SUA VOLTA, COME FUNZIONANO LE EMOZIONI DENTRO DI SÉ.

# Prendi tempo per te



"Sentire il respiro entrare dal naso, scendere fino nella pancia e poi uscire... Osservare la pancia e l'addome alzarsi e poi abbassarsi di nuovo... Soffermarsi su di sé..."

Questo semplice esercizio permette di **rilassarsi e di concentrarsi su quello che sta avvenendo nel proprio interno, dandogli ascolto, senza giudizio.**

## ASCOLTA IN PROFONDITÀ

PROVARE A CONCENTRARSI SU CIÒ CHE SI PROVA NEL MOMENTO PRESENTE, CONCEDERSI IL TEMPO PER FARLO, È UN PREZIOSO STRUMENTO PER CONOSCERSI IN PROFONDITÀ E PER IMPARARE A GESTIRE LE EMOZIONI INTENSE E DIFFICILI. ED È UTILE PER ADULTI E BAMBINI!

PUOI INIZIARE TU STESSO QUESTO ESERCIZIO E POI, PIAN PIANO, CONDIVIDERLO CON IL TUO PICCOLO. PUÒ ESSERE UN MODO PER AIUTARLO A RITROVARE LA CALMA E PER LAVORARE SUL VOSTRO LEGAME.



## Osserva, con curiosità

Accanto all'empatia, hai con te un altro potente strumento: **l'osservazione**.

Prenditi il tempo per guardare quello che il tuo piccolo sta facendo, **osserva le sue reazioni, il suo modo di giocare**. Osserva anche se non hai ancora risposte o soluzioni. Rimani in attesa.

## SCOPRI NUOVI MONDI

UNO SGUARDO ATTENTO E CURIOSO TI PERMETTE DI SCOPRIRE E DI APRIRE NUOVI MONDI SUL TUO PICCOLO, DI COMPRENDERLO IN PROFONDITÀ E DI AIUTARLO A CONOSCERSI.

IL GIOCO DEI BAMBINI È RICCO DI SIGNIFICATI SIMBOLICI, IL GIOCO È UNO STRUMENTO PRIVILEGIATO DI ACCESSO AL MONDO INTERNO.

ANCHE I COMPORTAMENTI RACCONTANO MOLTO, COSÌ COME LE PAROLE E GLI SGUARDI.. INSOMMA, C'È UN MONDO BELLISSIMO DA SCOPRIRE!

Conosci il metodo

**WATCH ME PLAY!** ?

Vieni a provarlo!

Se senti le energie esaurirsi, parlane con le persone a te vicine, esplicitare come si ci sente ad una persona cara aiuta a sentirsi un po' più leggeri e meno soli.

Se osservi che le difficoltà permangono e che il periodo si protrae senza miglioramenti, chiedi un consulto.



**Crea una rete  
intorno a te!**

*Contattaci per  
maggiori info!*

## **RIPONI FIDUCIA**

POTERSI CONFRONTARE TEMPESTIVAMENTE CON UNA PERSONA ESTERNA E FORMATA PUÒ ESSERE DI GRANDE UTILITÀ E SOLLIEVO.

LO PSICOTERAPEUTA INFANTILE È APPOSITAMENTE FORMATO PER AIUTARE LE FAMIGLIE NEL SUPERARE MOMENTI DI DIFFICOLTÀ.

LA CONSULENZA BREVE AIUTA A FERMARE ESCALATION DI TENSIONE, A SUPERARE IN TEMPI BREVI MOMENTI DI EMPASSE E PERMETTE DI RIPARTIRE CON MAGGIORE SERENITÀ.