



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!

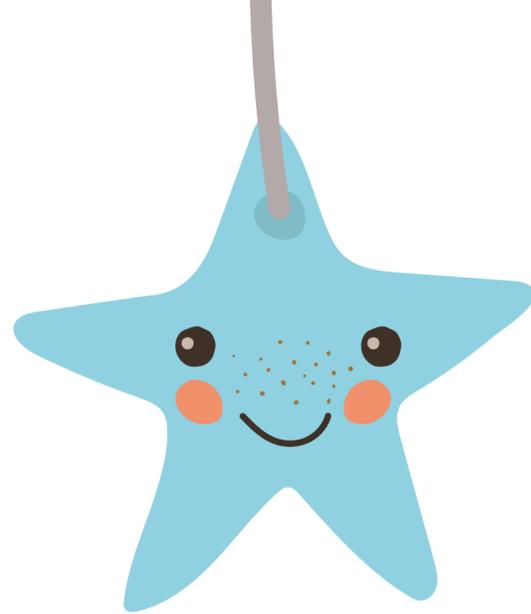
AFFIDATI AL TUO SENTIRE

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!

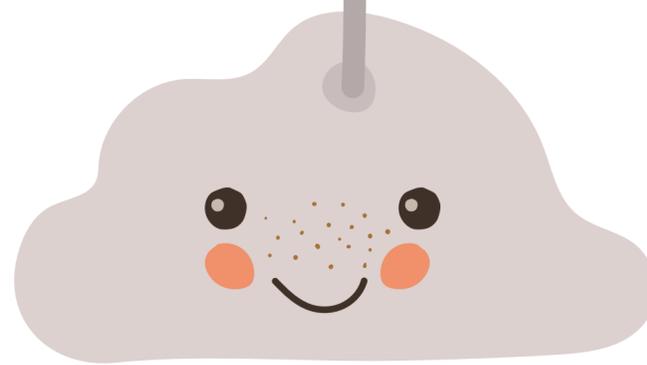
Conosci il metodo

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.