

1 Febbraio 2019

— *ESSERE GENITORI: UN'ARTE IMPERFETTA*



Essere genitori può essere uno dei compiti più faticosi, difficili e frustranti che intraprenderemo mai.

Ma può anche essere la sfida più gratificante, esilarante, emozionante e soddisfacente che assumeremo mai.

E 'anche quella che per cui possiamo sentirci meno preparati.





Come genitori, ci si può sentire spinti e tirati in molte direzioni.

La vita di oggi ci sovraccarica. Così può essere complicato cercare di trovare lo spazio per pensare, per essere calmi ... giusto il tempo per un po' di tranquillità.



Secondo voi quali sono i compiti del genitore???





La piramide dei bisogni Maslow (1954)



Secondo voi cosa vorrebbero i vostri figli???



Quali comportamenti rinforziamo nei nostri figli? Sono quelli che davvero vorremmo coltivare?



Il rinforzo è un mezzo per procurare vantaggi ad entrambe le parti (genitori e figli) e che mira a migliorare il tipo di relazione (contrariamente alla punizione, che spesso provoca conflitti) ed aumentare comportamenti adeguati.

Il rinforzo non consiste necessariamente in un oggetto, deve essere scelto basandoci sulle preferenze e interessi del bambino: la scelta del rinforzo adeguato è quindi fondamentale per la sua efficacia.

È importantissimo decidere quali sono i comportamenti che vogliamo incrementare e agire su di essi attraverso il rinforzo. I rinforzi, se ben utilizzati, contribuiscono all'aumento della motivazione e dell' autostima.

Importante: elogiare il comportamento quando è positivo.

Elogiare il comportamento e non la persona “va bene così, sono molto contenta perché hai fatto questo”.

Rinforzare subito dopo il comportamento e non mentre è in atto un comportamento inconciliabile. “se smetti di picchiare tuo fratello ti compro le figurine”.

Rinforzare piccoli comportamenti con piccoli rinforzi è meglio per l'autostima.

Rinforzare solo dopo che il comportamento è stato messo in atto





Il rinforzo scelto non deve essere qualcosa di disponibile sempre, altrimenti perde di efficacia.

Fare maggior ricorso all'incoraggiamento e meno al rimprovero.

Evitare la svalutazione.

Non fare promesse mentre il bambino sta mettendo in atto un comportamento inadeguato.

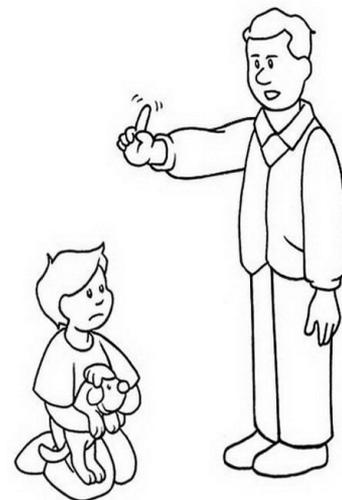
Pensare di rinforzare il bambino anche senza che la cosa che ha fatto gli sia stata detta o ricordata: aumenta la probabilità che la faccia in futuro in assenza di una regole esplicitata



Il rimprovero efficace: **descrive il comportamento spiegando perché è sbagliato. Esprimere le proprie emozioni** “quando ti comporti così mi sento molto infastidita”.

Poi **specificare il comportamento alternativo.**

Accertarsi della comprensione del bambino (Perché ti ho sgridato?).



Genitori Consapevoli



Essere un genitore consapevole è la possibilità per te di fare le cose con il tuo bambino, senza che la tua attenzione venga attirata lontano da ciò che sta accadendo tra voi due di voi in quel momento.

Essere genitori consapevoli è come una pausa per prendere un piccolo respiro. Si tratta di una pausa che permette di sapere ciò che si sente. E ti permette di riconoscere come i tuoi figli si sentono e quello di cui potrebbero aver bisogno nel qui e ora.

Essere genitori consapevoli significa tu in un luogo e in un tempo che connette te al tuo bambino in modo potente.

Genitori Consapevoli



Essere consapevole nell'essere genitore:

- ti aiuta a essere più consapevole dei tuoi sentimenti, pensieri e sensazioni corporee;
- ti aiuta a diventare più consapevole di pensieri, sentimenti ed esigenze del tuo bambino;
- ti sostiene nell'essere più consapevoli di te e migliora la tua capacità di autoregolazione emotiva nella tua genitorialità;



Genitori Consapevoli

- ti aiuta ad essere meno critico o giudicante nei confronti di te stesso e del tuo bambino;
- aumenta la capacità di tirarsi fuori da determinate situazioni senza rispondere immediatamente o in modo inappropriato;
- ti dà più scelte nel modo in cui rispondi al tuo bambino;
- rafforza la relazione tra te e il tuo bambino.



Genitori Consapevoli



Essere un genitore consapevole può richiedere pratica, ma ne vale la pena.

Essere genitori consapevoli riguarda il prendersi il tempo per fare una pausa, liberare la mente da tutti pensieri e porsi queste domande:

Cosa sta accadendo con mio figlio in questo momento?

Che cosa sente il mio bambino?

Di che cosa ha bisogno? Come mi sento io?

Di cosa ho bisogno?

Prendersi dei momenti con il tuo bambino per pensare a queste domande farà la differenza per entrambi.

Genitori Consapevoli

In uno stato di calma, si è più in grado di rispondere ai figli, piuttosto che reagire al loro comportamento.

Quando si fa una pausa e si diventa consapevoli, si hanno maggiori probabilità di rispondere ai propri figli con la parte logica, razionale del cervello piuttosto che reagire a causa della frustrazione, dello stress, o della rabbia.

In uno stato di calma, sei più in grado di **vedere le ragioni dietro il comportamento del tuo bambino**. Sei in grado di rispondere non solo al suo comportamento, ma anche alle necessità e alle sensazioni che si trovano dietro il comportamento.

I genitori che praticano la consapevolezza dicono che aumenta la loro soddisfazione nell'essere genitori, abbassa il loro livello di stress e incoraggia esperienze più divertenti e positive con i loro figli.



Stop, Fai una pausa, Gioca

'Stop, fai pausa, gioca' è un esercizio in cui si utilizza la respirazione consapevole, che aiuta i genitori a stare nel momento presente con i propri figli.

Questo esercizio di tre minuti è stato progettato per aiutare a calmarsi e consente di pensare e agire in modo più chiaro.

L'esercizio è composto da tre parti:



Stop, Fai una pausa, Gioca



1.STOP: cosa stai facendo. Fermati

2.PAUSA: focalizzati sul respiro. Respira lentamente, senti l'aria entrare nella pancia, poi espira completamente. Fai 5 respiri più lenti, consapevole di ogni inspirazione e ogni espirazione. Dopo diversi respiri, ti accorgerai che la frequenza cardiaca è rallentata, il respiro è più profondo e ti sentirai più tranquillo. È il respiro che rilassa il corpo e permette di sentirsi più calmi e pensare con chiarezza.

3.GIOCA: rispondi al tuo bambino nel modo in cui lo desideri. Quando si è in questo stato di calma, si sarà probabilmente più in grado di rispondere in modo riflessivo al bambino. Vi sarà anche più probabilità di rimanere in contatto con quello che sta succedendo al bambino. Sarai più consapevole della sua esperienza della situazione e di come potrebbero sentirsi.

Capire lo sviluppo dei bambini

E' difficile essere consapevoli e calmi se ci aspettiamo dai nostri figli più di quello che sono in grado di fare.

Poiché sono piccoli, i bambini non tengono il passo con gli adulti. A volte vogliamo che facciano le cose da soli, perché noi abbiamo molto da fare.

Nel mezzo della vita frenetica, è facile avere aspettative irrealistiche nei confronti dei nostri figli. Conoscere un po' di più su come il cervello dei bambini si sviluppa e cresce può essere d'aiuto nell'essere più consapevoli. Può fornire una mappa per capire che cosa c'è nella mente del bambino.



Capire lo sviluppo dei bambini

Il cervello dei bambini è incredibile. Cresce e si modifica costantemente.

Capire di più sul modo in cui il cervello dei bambini si sviluppa ci aiuta a comprendere il motivo per cui i bambini si sentono, agiscono e pensano in un certo modo nelle diverse fasi della loro vita.



Come le emozioni governano il comportamento

Indipendentemente dalla nostra età, le nostre emozioni controllano il nostro comportamento. In modo differente per bambini e genitori.



Come le emozioni governano il comportamento



Per i bambini: In uno stato altamente emotivo, i bambini sentono molto poco di ciò che viene detto loro. La parte pensante del loro cervello è spenta. La parte emozionale del loro cervello ha il controllo.

Essi reagiscono a come si sentono.

Come le emozioni governano il comportamento

Per i genitori: Proprio come i nostri figli, quando siamo molto stressati, stanchi, arrabbiati o ansiosi, questi sentimenti sopraffanno il cervello e fanno calare "una nebbia" sulle nostre parti logiche-razionali (pensanti). A volte è difficile mantenere la calma quando stiamo lottando con il comportamento dei nostri figli.

Se riusciamo ad essere consapevoli e mantenere la calma, siamo in grado di aiutare i bambini a mantenere accesa la parte pensante del loro cervello.

Quando come genitori siamo consapevoli, siamo in grado di rimanere in contatto con le esigenze dei nostri figli e siamo più in grado di rispondere ad esse.



Imparare a guardare anche da un altro punto di vista

Provare a mettersi nei panni del proprio figlio e comprendere le sue reazioni (anche quando sono sbagliate).

In questo modo potrete comprendere meglio perchè sta mettendo in atto certi comportamenti.

Altra cosa importante è osservarsi sempre...cosa gli sto insegnando io?

Quando i nostri figli non si comportano come vorremmo proviamo a non dargli etichette e a vedere la situazione come tutta "nera".



Essere i genitori che si desidera per i propri figli richiede coraggio, persistenza e la volontà di essere riflessivi su di sé e i propri figli.

Avere un'attenzione alla genitorialità ci aiuta a essere più consapevoli di noi stessi e in sintonia con le esigenze dei figli, ci permettono di fare un passo indietro e considerare ciò che sta accadendo a noi e ai nostri bambini e ci consentono di rispondere, piuttosto che reagire ai nostri figli.

Utilizzare la consapevolezza nella genitorialità richiede pratica.

Concedete a voi e ai vostri bambini di fare errori.

State entrambi facendo il meglio che si può fare.

Ricordate che cambiare comportamenti, abitudini e modi di pensare richiede tempo e ripetizione.

Una relazione più stretta tra voi e il vostro bambino e una vita familiare più tranquilla e calma sarà la ricompensa.



