

MANUALE A CURA DI

ALICE MORTARI

Come aiutare un genitore a salvarsi la giornata dopo un'arrabbiatura con un figlio

+ SPECIALE: INIZIA AD IMPOSTARE UNA SESSIONE DI PARENT COACHING

Metodi e Strumenti di Parent Coaching per esperti della Famiglia

- ➔ WWW.PARENTCOACHING.IT
- ➔ WWW.EDUCATIONALCOACHING.IT
- ➔ INFO@PARENTCOACHING.IT


EDUCATIONAL
COACHING™
SCHOOL



Introduzione

Ciao e benvenuto/benvenuta in questa breve risorsa in cui ti parlerò di un argomento a volte scomodo per i genitori che è la gestione della rabbia durante una lite o un conflitto con il proprio figlio.

Affronteremo il tema della gestione delle emozioni e di come gestire e superare la rabbia di un conflitto per riportare un clima sereno e tranquillo in famiglia.

Pima di iniziare mi presento:

sono Alice Mortari, Educatrice specializzata nel metodo Montessori, Parent Coach e Docente di ECS Educational Coaching School di Veronica Remordina.

Ho lavorato per anni con i bambini e con i loro genitori all'interno degli asili nido come educatrice e come coordinatrice.

Proprio grazie all'esperienza fatta nei servizi della prima infanzia ho potuto comprendere l'importanza del ruolo centrale del genitore e di come sia fondamentale supportare questa figura nell'educazione dei figli.

Buona lettura da Alice Mortari

Premessa

In questa breve risorsa, tratterò nel dettaglio come aiutare una mamma e/o un papà durante un percorso di Parent Coaching a comprendere come:

affrontare e superare un sentimento di collera, risentimento e rabbia causato da un conflitto con il figlio.

Questo perchè quando un genitore sceglie di affidarsi ad un professionista, nel nostro caso ad un Parent Coach, per risolvere le difficoltà che vive nella relazione con il proprio figlio, molte volte ha la convinzione che il lavoro verrà pensato e strutturato sul figlio stesso.

In realtà è il genitore che ha sempre la responsabilità della relazione con il figlio, anche quando si sente inefficace e anche quando c'è una difficoltà nella relazione la responsabilità e il lavoro è sempre in primis del genitore



Una delle convinzioni più comuni sulla rabbia



Una delle convinzioni più comuni è quella di considerare la rabbia come un'emozione negativa, un'emozione che porta a perdere il controllo di sé stessi, che porta a comportamenti aggressivi e per questo si pensa che vada contenuta e repressa.

In realtà non esistono emozioni negative o positive, tutte le emozioni sono positive e si possono suddividere in piacevoli e spiacevoli.

Molti genitori scelgono di intraprendere un percorso di Parent Coaching perchè non riescono a gestire la rabbia dei propri figli, non riescono a gestire le loro reazioni nei momenti di forte stress emotivo, ma i figli in quelle occasioni non sono gli unici ad arrabbiarsi e a perdere il controllo di sé.

La rabbia del genitore nei momenti di conflitto è un tema importantissimo da trattare in sessione, poichè rappresenta un vero ostacolo per una educazione rispettosa e amorevole.

Questo significa che è fondamentale che il genitore possa trovare delle strategie efficaci per affrontare la propria rabbia nei momenti di conflitto in modo da poter diventare un esempio per il figlio nella gestione delle emozioni.

COS'È LA RABBIA?

La rabbia è un'emozione antichissima e primordiale, e' un'emozione che fa sperimentare un senso di spiacevolezza ma è al contempo piacevole quando viene trasformata in energia, in azione.

La rabbia può manifestarsi quando si:

- **subisce ingiustizie, costrizioni o rimproveri**
- **subisce offese, delusioni, o tradimenti**
- **subisce umiliazione**
- **prova un forte senso di frustrazione**
- **viene attaccati verbalmente o fisicamente**

Per quanto possa essere considerata un'emozione “indisciplinata” , la rabbia con la sua spinta all'azione ha permesso la sopravvivenza dell'uomo nell'arco dei secoli, e come tutte le emozioni è da considerarsi utile e motivante.



Cosa deve sapere il genitore sulla rabbia del figlio

Di norma un genitore quando si trova a dover gestire una reazione di rabbia del figlio ha la convinzione che queste reazioni siano dovute a “capricci”, a dispetti voluti o prese di posizione da parte del figlio. In verità, nel bambino, la neocorteccia che è la parte che gestisce la razionalità, non ha ancora completato il suo sviluppo e il bambino si ritrova così spesso preso in ostaggio dalla parte più emotiva e dalla parte più primitiva del suo cervello, portandolo così a crisi di rabbia spesso incontrollate o poco accettabili.

Durante il percorso di Parent Coaching sarà quindi importante aiutare il genitore a comprendere come funziona il cervello del bambino durante una crisi di rabbia, in quanto il modo in cui si pone il genitore durante queste crisi può fare una grande differenza nella durata e nella complessità della crisi stessa.

Diviene dunque fondamentale spiegare al genitore che il cervello umano è formato da diverse strutture che si sviluppano secondo tappe evolutive diverse e che lo si può suddividere principalmente in tre macroparti:

1. il cervello rettiliano, è la parte più primitiva che permette all'uomo di lottare per la sopravvivenza ed è posizionata nella parte inferiore del cervello. In questa zona si trovano le strutture che regolano il battito cardiaco, la respirazione, lo stato sonno/veglia, la fame, ecc.
2. il cervello emotivo, è composto da una serie di strutture che hanno la funzione di distinguere le emozioni gradevoli e sgradevoli. Questa parte si attiva quando proviamo un'emozione sgradevole per cercare e perseguire emozioni piacevoli.
3. il cervello razionale o neocorteccia, è quello che permette all'uomo di distinguersi dagli animali e permette la coscienza di sé, di comunicare, ragionare, di avere un pensiero logico.



Durante una sessione di Parent Coaching, in cui si lavora sul conflitto e quindi sulla rabbia, lo scopo è:

**SUPPORTARE IL GENITORE NELLA GESTIONE DELLA CRISI EMOTIVA DEL FIGLIO
GUIDANDOLO VERSO UNO STILE EDUCATIVO PIÙ EMPATICO E RISPETTOSO!**

**MA RISULTA FONDAMENTALE ANCHE AIUTARE IL GENITORE A DIVENTARE
EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE VERSO SÈ STESSO E QUINDI DIVENTARE
CONSAPEVOLE DELLE PROPRIE EMOZIONI E DELLA CAUSA DELLE SUE EMOZIONI E
DI COME GESTIRLE PER MANTENERE IL CONTROLLO E LA CALMA.**

Nella parte che segue voglio darti degli spunti utili da mettere in pratica fin da subito se hai genitori che ti chiedono aiuto, se vuoi iniziare a capire come funziona il Parent Coaching, o vuoi capire come impostare il lavoro con le famiglie.

Su cosa è bene soffermarsi durante una tua sessione di Parent Coaching? (se sei già parent coach o aspiri a diventarlo?)

Nelle sessioni di Parent Coaching sarà fondamentale accompagnare i genitori a riflettere su di se, sui propri bisogni, sulla conoscenza delle proprie emozioni e sul tipo di genitore che vogliono essere per i propri figli durante un conflitto e non solo.

Sarà importante accompagnare dunque il genitore nel:

- divenire consapevole delle proprie emozioni, riuscire a dare un nome a ciò che prova;
- dare la priorità ai propri bisogni e alle proprie necessità creando del tempo di qualità per se;
- gestire le proprie emozioni, diventando modello ed esempio nella gestione delle emozioni mostrando coerenza tra parole ed azioni;
- decifrare gli stati d'animo e le emozioni altrui, dando importanza alle emozioni del proprio figlio;
- creare un ambiente facilitante delle emozioni, favorendo scambi comunicativi, racconti e ascolto reciproco privo di giudizio;
- aiutare il figlio nella regolazione delle proprie emozioni;
- trovare parole e azioni amorevoli e rispettose volte a favorire la riappacificazione, la calma e la serenità dopo un conflitto;
- trovare strategie per risolvere i conflitti con azioni rivolte alla collaborazione e alla negoziazione.

ECS EDUCATIONAL COACHING SCHOOL
DI VERONICA REMORDINA

WWW.PARENTCOACHING.IT
WWW.EDUCATIONALCOACHING.IT
INFO@PARENTCOACHING.IT

Un abbraccio e Felice Natale

Alice Mortari