

# Lo psicologo a scuola per e con i genitori

Progetto "Sportello di ascolto psicologico"  
a.s. 2020/2021

Piccole indicazioni per famiglie in crescita

dr.ssa Benedetta Aquino psicologa-  
psicoterapeuta



# Una metafora per il "mestiere più complesso del mondo"...



Hai mai danzato o osservato un ballerino professionista danzare?

Saprai che danzare bene richiede molto esercizio. I ballerini professionisti si esercitano fino a quando i passi e i gesti della coreografia diventano naturali. La ripetizione rende questi movimenti automatici e molto efficienti.

Allo stesso modo, nella danza genitoriale, si sviluppano alcune mosse automatiche che coinvolgono modi di pensare, sentire e agire tra loro collegati.

Nonostante molte delle mosse di danza siano utili, alcune sono risposte automatiche che emergono dall'ansia, dalla paura e dalla rabbia...

(Polk et al., 2017)

Cosa può fare lo psicologo?

Lavorare insieme può aumentare la consapevolezza dei "movimenti automatici", aiutare a imparare ed esercitare nuovi passi e gesti che possono servire a danzare meglio con i vostri bambini.


A volte la mente racconta delle storie veramente poco piacevoli..

ho sbagliato tutto con i miei figli..

ho fallito!  
sono un pessimo genitore

non sono capace

sono l'unica causa dei problemi di mio figlio



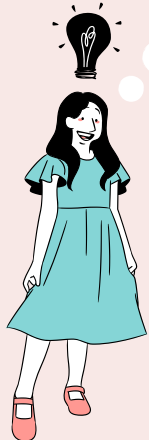
..ma possiamo imparare a guardare questi pensieri da un'altra prospettiva!

# PENSIERI DISFUNZIONALI VS PENSIERI FUNZIONALI

Non sono un bravo genitore! Il bravo genitore DEVE risolvere tutti i problemi dei figli, DEVE evitarli le frustrazioni, DEVE essere sempre presente. Quando non faccio ciò che secondo me dovrebbe fare un bravo genitore mi sento un fallimento.



Giudicarmi così negativamente e svalutarmi, come persona non ha senso. Ogni essere umano ha punti deboli e punti di forza, pregi e difetti. Il genitore perfetto non esiste!



Se i miei figli hanno problemi è colpa mia! Sono inutile, ho fallito come genitore e come persona.



Le difficoltà dei figli non dipendono sempre dai genitori! Esistono anche cause e variabili esterne alla famiglia, ma c'è molto che posso fare per aiutare i miei figli a incrementare i loro comportamenti positivi, favorire l'autonomia migliorando così le relazioni familiari.



I miei figli devono essere sempre i più bravi e non fare mai errori



I bambini sono bambini e devono ancora imparare tante cose. Solo chi non fa non sbaglia!



Se non sono sempre calmo, competente e corretto nel gestire i miei figli, loro cresceranno male.



Anche io posso sbagliare!.. ma farò comunque del mio meglio per prendermi cura dei miei figli ed essere il genitore che VOGLIO essere.



#ognunahaisuoitempi

E' normale avere questi o altri pensieri disfunzionali!  
Tuttavia, quando affollano la nostra mente rischiano di bloccarci.  
Cosa si può fare in questi casi?  
E' possibile imparare a notarli e riconoscerli e, poi, chiedersi "questo pensiero mi è utile? Mi serve a essere il genitore che VOGLIO essere per i miei figli?"