

COMPARENTING

Anna Rita Colasanti
Mario Becciu



COMPARENTING

Per donare ai nostri figli radici e ali



COMPARENTING

Come nasce?

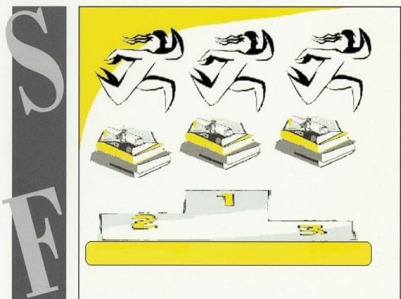


COMPARENTING

Mario Becciu
Anna Rita Colasanti

La promozione delle capacità personali

Teoria e prassi



SCIENZE DELLA FORMAZIONE

FrancoAngeli

A cura di Mario Becciu
e Anna Rita Colasanti

IN VIAGGIO PER CRESCERE

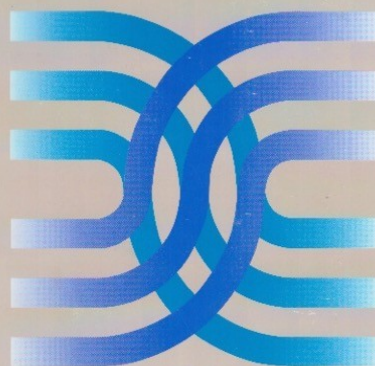
Un manuale di auto-mutuo aiuto
per gli adolescenti: per potenziare le proprie
risorse e stare bene con sé e gli altri



Le Comete FrancoAngeli

Mario Becciu

Anna Rita Colasanti



LA PROMOZIONE DELLE ABILITA' SOCIALI

descrizione di un programma di addestramento

COMPARENTING

Riferimenti teorici



COMPARENTING



ADLER

Psicopedagogia
dell'incoraggiamento

GILBERT

Terapia Focalizzata
sulla Compassione

SIEGEL

Neurobiologia
interpersonale

COMPARENTING



ADLER

Psicopedagogia
dell'incoraggiamento

Ognuno di noi diventa quello che è incoraggiato ad essere, e l'incoraggiamento è la modalità elettiva che consente al piccolo dell'uomo di superare le sue normali inferiorità, di liberare le sue potenzialità creative e di sviluppare un atteggiamento di fiducia e speranza nel fronteggiamento delle difficoltà della vita.

COMPARENTING

ADLER

Psicopedagogia
dell'incoraggiamento

PRINCIPI DELL'AGIRE EDUCATIVO

- Stimare il proprio figlio così come
- Dimostrargli fiducia in modo tale che possa averla in se stesso
- Credere nelle capacità del figlio e formarlo al rispetto di se stesso
- Riconoscere un lavoro ben fatto. Elogiare gli sforzi compiuti
- Promuovere occasioni di interazione con gli altri per incrementare lo sviluppo della personalità sociale:
Favorire esperienze positive
- Sdrammatizzare gli insuccessi
- Aiutare a mutare eventuali valutazioni erronee Essere un buon esempio

COMPARENTING



Secondo Siegel le esperienze che facciamo nel corso della vita giocano un ruolo importante non solo nel determinare quali informazioni arrivino alla mente, ma anche nell'influenzare le modalità con cui la mente sviluppa la capacità di elaborare le informazioni.

SIEGEL

Neurobiologia
interpersonale

COMPARENTING



La relazione che i genitori hanno con il proprio figlio è in assoluto lo strumento più potente a loro disposizione affinché questi possa crescere e svilupparsi in modo sano e la capacità riflessiva di cui dispongono è alla base di una solida ed efficace relazione.

SIEGEL

Neurobiologia
interpersonale

COMPARENTING

SIEGEL

Neurobiologia
interpersonale

PRINCIPI DELL'AGIRE EDUCATIVO

- la relazione genitore-figlio è di primaria importanza
- non esiste un genitore perfetto e non esistono risposte o modi di essere genitori giusti o migliori
- tollerare l'ambiguità, l'incertezza, il non sapere
- guardare il mondo dalla prospettiva del proprio figlio oltre che dalla propria
- essere curiosi, aperti e flessibili come persone e come genitori

COMPARENTING

SIEGEL

Neurobiologia
interpersonale

PRINCIPI DELL'AGIRE EDUCATIVO

- **disciplinare i bambini contenendo i loro sentimenti e stabilendo un confine**
- **insegnare al proprio figlio ad essere resiliente e competente**
- **essere più positivi che negativi, più ottimisti che pessimisti**
- **ricomporre le rotture della relazione se si verificano**
- **tutti i bambini sono unici, quindi adattare il proprio essere genitore ai bisogni specifici del proprio figlio**

COMPARENTING



GILBERT

Terapia Focalizzata
sulla Compassione

Gilbert definisce la compassione come “una sensibilità verso la sofferenza di noi stessi e degli altri, unita ad un profondo impegno nel tentare di alleviarla o prevenirla”.

Tra i nostri diversi Sé, esiste anche il Sé compassionevole al quale tuttavia molti fanno fatica ad accedere.

COMPARENTING



GILBERT

Terapia Focalizzata
sulla Compassione

I semi di una genitorialità più serena, meno combattiva e meno stressata sono dentro ciascun genitore.

Si può decidere se essere genitori frenetici, iperattivi, arrabbiati che corrono a destra e a manca oppure genitori capaci di rallentare, respirare, comprendere ciò di cui si ha bisogno e di cui hanno bisogno i propri figli, per poi riuscire a darsi e a dare una risposta calda, gentile e compassionevole.

COMPARENTING



GILBERT

Terapia Focalizzata
sulla Compassione

Ciò che fa davvero la differenza non è “cosa” si fa, ma “come” si fa, un come che dovrebbe caratterizzarsi per consapevolezza, accoglienza, gentilezza, calore.

COMPARENTING

GILBERT

Terapia Focalizzata
sulla Compassione

PRINCIPI DELL'AGIRE EDUCATIVO

- **“Essere”, “stare” è molto più importante di “fare”.**
- **E' normale sbagliare e ci si può correggere con benevolenza**
- **Imparare ad accettare i figli che abbiamo con i loro pregi e i loro difetti senza pretendere che siano come noi vogliamo o che rispecchino determinati standard**
- **Essere presenti a se stessi con consapevolezza**

COMPARENTING

Unità



COMPARENTING

UNITA'



COMPARENTING PERCHE'

Introduzione al training e conoscenza dei partecipanti

LA COMPASSIONE VERSO I FIGLI

Dal figlio sognato al figlio reale

LA RESPONSABILITA' E LA SINTONIZZAZIONE AFFETTIVA

Ascoltare e prendersi cura

IL SOSTEGNO AI COMPORTAMENTI DESIDERABILI

L'approccio e il linguaggio dell'incoraggiamento

IL CONTENIMENTO DEI COMPORTAMENTI INADEGUATI

Correggere senza mortificare

IL FRONTEGGIAMENTO DELLE DIFFICOLTA'

Il problem solving

ESSERE COMPARENT NELLA VITA QUOTIDIANA

Dall'aula alla realtà familiare

COMPARENTING

STRUTTURA DELLE UNITA'

LA MOTIVAZIONE
L'ESPERIENZA
CONCRETA

LA RIFLESSIONE
GUIDATA

LA PSICO
EDUCAZIONE

01

02

03

04

COMPARENTING

STRUTTURA DELLE UNITA'

LA
PERSONALIZZAZIONE L'HOMework



05

06

COMPARENTING

VERIFICA





COMPARENTING

LAVORI DI
GRUPPO