

# AIUTARE I FIGLI A CRESCERE BENE



**Promuovere l'autostima  
Ed aiutare ad affrontare delusioni  
e mortificazioni**

QUANDO VEDO MIO/A  
FIGLIO/A TRISTE COSA  
FACCIO?



# COSA SI VUOLE PROMUOVERE?

- Pensiero critico
- Pensiero creativo
- Capacità di risolvere problemi e prendere decisioni
- Flessibilità cognitiva
- Sapersi relazionare in ogni ambito
- Saper riflettere





# Livelli di pensiero

processi di terzo livello  
speculazione con le informazioni

progettare, ipotizzare,  
creare, applicare, giudicare

processi di secondo livello  
elaborazione delle informazioni

spiegare, sintetizzare,  
analizzare, confrontare,  
differenziare, fare mappe

processi di primo livello  
Raccolta di informazioni

memorizzare, osservare,  
riportare, descrivere

# ALCUNI ASPETTI DEL PENSIERO CREATIVO E CRITICO

**Fare buone domande**

**Dare valore**

**Empatizzare**

**Immaginare Innovare**

# FARE BUONE DOMANDE

- Per raccogliere informazioni (chi, cosa, quando, quale..)
- Per elaborare le informazioni (che differenza c'è..., come spieghi, che pensi...rispetto a,)
- Per usare le informazioni (cosa pensi sia..., cosa faresti se..., cosa vuoi fare con..)

# DARE VALORE

- Aiuta a fare emergere a cosa si da importanza e poterne parlare
- Promuove la capacità di argomentare e sostenere le proprie opinioni
- Stimola al confronto e alla possibilità di individuare posizioni diverse

# ANDARE OLTRE IL GIÀ CONOSCIUTO

- Far pensare a quali usi possono avere gli oggetti
- Trasformarli
- Dare forma alla fantasia e conoscerla

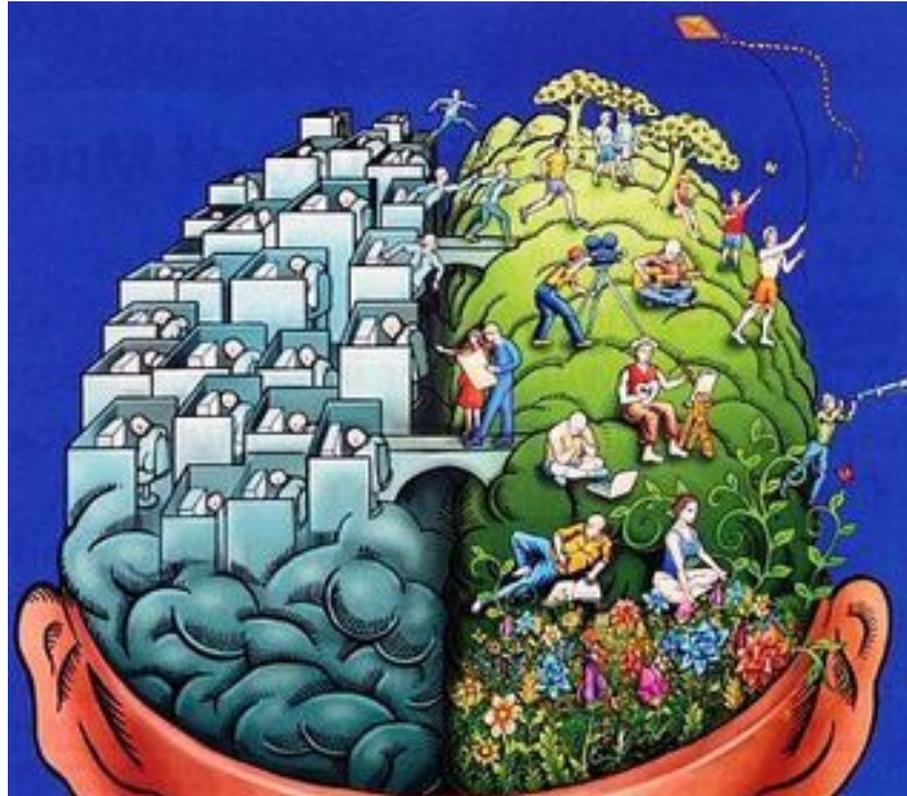
# EMPATIZZARE

- Mettersi nei panni degli altri
- Immaginare come si sentono
- Immaginare cosa pensano
- Ipotesizzare che cosa faranno



# IL CERVELLO

**TRA  
RIGIDITÀ**



**...E CAOS**

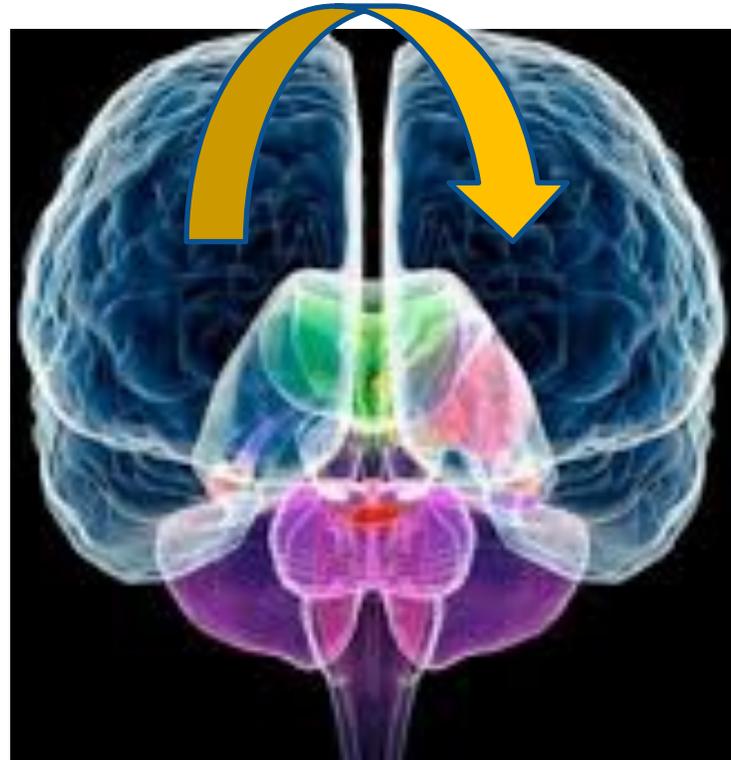
# IL CERVELLO

## Emisfero sinistro

Integrazione orizzontale  
Tra emisfero sinistro e destro

## Emisfero destro

Ama l'ordine e  
desidera  
realizzarlo  
É logico,  
letterale,  
linguistico e  
lineare  
Si interessa della  
lettura e del  
calcolo



É olistico si interessa del quadro  
d'insieme  
Del senso e dell'impressione  
generale di un'esperienza  
Preferisce la comunicazione  
non verbale  
Non interessato all'ordine  
Specializzato in immagini,  
emozioni e ricordi personali  
Ci fa vivere le sensazioni di  
pancia  
Più influenzato dal corpo e  
dalle regioni inferiori del  
cervello  
Si interessa dello spirito della  
legge

# IL CERVELLO

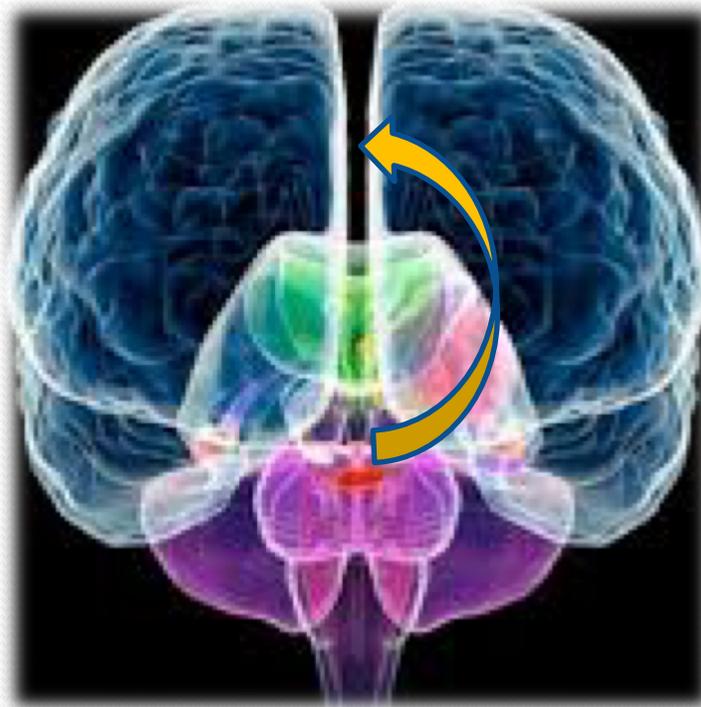
Integrazione Verticale  
La scala della mente

Corteccia cerebrale

In cui elaboriamo a sinistra parole e ragionamento logico, A destra emozioni e creatività

**Importante corteccia prefrontale** mediale

Più evoluta che ci permette di fare operazioni mentali più complesse (pensare, immaginare, pianificare)



Responsabili delle funzioni di base e di reazioni e impulsi innati e delle emozioni intense

Tronco encefalico  
E regione limbica  
(amigdala)

# QUALI ATTIVITÀ O GIOCHI?

- Dipende dall'età
- Attività di costruzione (Puzzle, ricostruzione di storie, lego ecc.)
- Attività creative manuali (pasta di sale, cucina, ecc)
- Attività di invenzione (inventa storie, anche attraverso la visione di film o la lettura di storie)
- Attività di riempimento (colorare, riempire vasi di acqua, pasta, sale, sabbia, travasare).
- Attività di movimento e giochi all'aperto magari di squadra



# QUANDO IL TEMPO È POCO?

- Non rinunciare anche a pochi minuti, magari per un gioco creativo: “A quale animale sto pensando? e cosa sta facendo?”
- Sfruttare il tempo a tavola, per confrontarsi, commentare, con una procedura condivisa e sempre uguale. (ATTENZIONE agli adolescenti!)
- Il tempo della buona notte, anche se piccola una storia.



# CARATTERISTICHE DI SVILUPPO DEI BAMBINI DAI 7-10 ANNI

- Dalla famiglia al mondo caotico dei rapporti con i coetanei.
- Nuove abilità: coordinazione, concettualizzazione, distinzione maggiore tra realtà e fantasia
- Immagine di sé definita dal gruppo (poca accettazione delle delusioni e delle perdite)
- Nuove preoccupazioni. Aspetto fisico, competizione

# RUOLO DELLA MEMORIA

- Ci permette di cogliere, codificare, immagazzinare e recuperare informazioni, esperienze, sensazioni
- Quando le esperienze riguardano **emozioni forti** il ricordo può essere traumatico ed a volte può influire sui comportamenti futuri

# 2 FALSI MITI SULLA MEMORIA

- La memoria **come schedario** dal quale recuperare il ricordo
- La memoria **come fotocopiatrice**, che riproduce l'evento passato così come l'abbiamo vissuto in quel momento



# LA MEMORIA COME SCHEDARIO DAL QUALE RECUPERARE IL RICORDO

- Il cervello é una macchina associativa.
- Associa stimoli presenti ( un odore, un'emozione, un'idea) alle esperienze simili del passato.
- Le esperienze passate esercitano un influsso su quello che pensiamo oggi
- Ogni esperienza che facciamo eccita una serie di neuroni creando connessioni con altri neuroni promuovendo la memoria
- I neuroni che si attivano insieme si collegano insieme
- Il cervello si aspetta che avvenga qualcosa basandosi su esperienze passate



# LA MEMORIA COME FOTOCOPIATRICE,

- Ogni volta che rievochiamo un ricordo **lo modifichiamo**
- Il recupero della memoria attiva un gruppo neuronale simile ma **non identico** a quello creatosi al momento della codifica
- Tutti i ricordi **sono soggetti a distorsioni**



## QUALI MANIFESTAZIONI?

- Paure eccessive che si manifestano in incubi, paura di andare a dormire
- Tristezza eccessiva
- Eccessiva dipendenza dal gruppo
- Eccessivo egocentrismo
- Mettere tutto sul piano personale

## COME AIUTARLI?

- Più protezione e affetto, rassicurazioni basate sulla realtà, espressione emozioni, impegno maggiore
- promuovere ragionamento piuttosto che giudicare o consigliare
- promuovere empatia e riconoscimento delle intenzioni e prospettive degli altri

dott.ssa Francesca Napoletano

# COME AIUTARLI IN GENERALE?

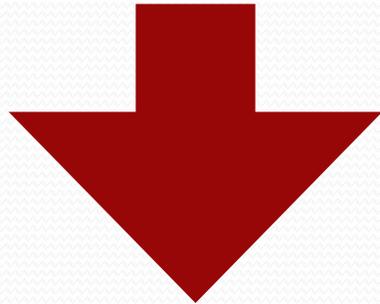
- Comprendere e non giudicare
- Stimolare all'espressione corretta delle emozioni (mi sento...quando.....perchè...)
- Promuovere la comprensione delle sfumature emotive (no polarizzazioni tutto/niente)
- **Non dare mai risposte ma fare ulteriori domande**
- Far confrontare situazioni diverse e le relative emozioni provate

# COME AIUTARLI IN GENERALE?

- Tempo da passare insieme al suo ritmo
- Promuovere il problem-solving
- Comprendere a pieno il punto di vista del bambino
- Esercizi di Mindfulness

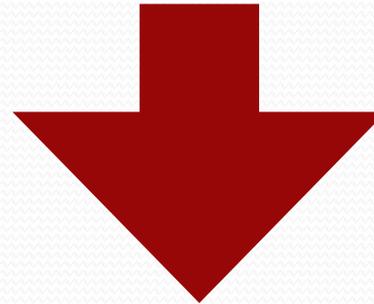
# Quali strategie per integrare ricordi impliciti ed espliciti?

Strategia 6



Usare il telecomando della mente. Rivedere il passato

Strategia 7



Ricordarsi di ricordare far sì che i ricordi diventino parte integrante della vita quotidiana della famiglia

## STRATEGIA 6

### USARE IL TELECOMANDO DEL CERVELLO. IN COSA CONSISTE?

- Far pensare al bambino di avere un DVD interno che può attivare con il telecomando, fermarsi, ritornare indietro
- Raccontare l'accaduto e chiedere di dire "pausa" quando non si vuole ricordare una scena e "avanti" quando si vuole saltare una parte e il rewind per tornare indietro.
- Scopo riuscire a far raccontare tutto l'accaduto per dargli collocazione e abbassare la carica emotiva associata.
- Riunire le tessere sparse nel cervello del proprio figlio



# STRATEGIA 7

## RICORDARSI DI RICORDARE. IN COSA CONSISTE?

- Più esercitiamo la memoria e più diventa efficiente
- Aiutare i propri figli a ricordare e parlare delle loro esperienze durante le attività quotidiane
- Far tornare alla memoria gli eventi di valore come i riti di passaggio per renderli più chiari e più determinanti
- Come fare? Porre domande per far emergere i ricordi



# STRATEGIA 7

## RICORDARSI DI RICORDARE. COME FARE?

- **Porre domande per far emergere i ricordi.** Cosa é accaduto quando ....? (Generici quando il bambino é piccolo) Cosa ti é piaciuto oggi? Cosa nei é piaciuto di meno? (Più focalizzate quando i bambini sono più grandi)
- **Far tenere un diario** per aiutarli nel processo di costruzione del significato nella comprensione delle esperienze passate e presenti
- **Fare dei giochi tipo: dimmi due cose che sono successe realmente a scuola e una inventata** e io proverò a indovinare quale é quella inventata, aiutando i bambini a ripensare agli eventi del giorno e rifletterci sopra.
- Si può chiedere anche: "**Dimmi una cosa positiva, una negativa e una gentilezza che hai fatto**" aiuta a focalizzarsi su azioni ed emozioni e legarle tra loro.



# L'INTEGRAZIONE DENTRO DI NOI. RENDERE ESPLICITI I NOSTRI RICORDI IMPLICITI

- Anche noi possiamo avere **ricordi impliciti che possono influenzare il comportamento attuale**
- Possono influire sull'umore del **bambino che si accorge dei turbamenti e delle paure dell'adulto** anche se noi ne siamo inconsapevoli
- I ricordi impliciti possono farci agire come non vorremmo
- I sentimenti di esclusione, abbandono, mortificazione provati un tempo possono impedirsi di avere un atteggiamento maturo, amorevole rispettoso con i nostri figli.
- Ricordare e mettere ordine nelle esperienze passate ci aiuterà a distinguere le sensazioni legate a presente e quelle legate al passato



# Le strategie per fascia di età

Strategia	0-3 anni	3-6 anni	6-9	9-12
<p><b>Usare il telecomando della mente:</b>            aiuta a raccontare l'esperienza che fa star male, poiché consente, durante la narrazione, di far pause, tornare indietro, avanzare velocemente a punti della storia meno angoscianti, lasciandogli il controllo di quanto vuole rivedere</p>	<p>Il bambino inizia a conoscere il telecomando. In questa fase meglio cliccare voi il tasto play. Il bambino ha voglia di risentire o raccontare più e più volte un'esperienza vissuta. Non stancatevi, questo aiuta la comprensione, l'integrazione e il superamento di esperienze traumatiche</p>	<p>Il bambino ama raccontare. Incoraggiate questa inclinazione. Raccontate e fate raccontare ogni esperienza che vivete soprattutto se importante più volte. Utilizzate la metafora del telecomando per tornare indietro nelle storie, mettere pausa ecc.</p>	<p>A quest'età potrebbe essere restio a raccontare esperienze dolorose o difficili. Si aiuti a comprendere l'importanza dell'analizzare l'accaduto con dolcezza e tatto usando il telecomando, prima saltando le parti dolorose poi integrandole</p>	<p>Si avvicina all'adolescenza, più restio a raccontarvi esperienze dolorose. Spiegate l'importanza dei ricordi impliciti che possono condizionare il comportamento. Spiegate che può riprendere il controllo raccontando. Con tatto usate il telecomando, ma poi fate riprendere la narrazione dall'esperienza dolorosa</p>

# Le strategie per fascia di età

Strategia	0-3 anni	3-6 anni	6-9	9-12
<b>Ricordarsi di ricordare:</b> Aiutare il proprio figlio ad allenare la memoria, stimolandolo spesso a ricordare esperienze che ha compiuto, attraverso domande, giochi, narrazioni.	Ponete domande semplici e inducete il bambino a ricordare quanto fatto insieme: “Oggi siamo andati...? Ti ricordi cosa abbiamo fatto?” se troppo piccolo, narrate voi gli eventi facendo attenzione alla risposta espressiva del bambino (sguardo, movimento) A questa età i bambini si allenano ad integrare memoria implicita ed esplicita e questo può facilitarli nella crescita e nelle fasi successive	Ponete domande per allenare la memoria: Cosa ti è piaciuto a scuola oggi? Ti ricordi quando siamo andati ecc.? Fate giochi di memoria, tipo abbinare fotografie a ricordi ed eventi specifici. Per eventi di cui vorreste mantenere il ricordo fate a turno con il bambino a narrare i particolari rimasti impressi a ciascuno.	In auto, a pranzo, attraverso diario o album, aiutate vostro figlio a ripensare alle proprie esperienze, affinché possa realizzare l'integrazione fra memoria implicita ed esplicita. Momenti importanti sono: esperienze con famiglia, amicizie, riti di passaggio. Ricomporre il passato per comprendere meglio il presente	La stessa modalità dell'età precedente ma con maggiore accortezza nel non forzare e magari aiutare a comprendere l'importanza della integrazione tra memoria implicita ed esplicita, e sollecitarlo a parlare con altro adulto per lui significativo

# FUNZIONI DEL GENITORE

Ogni genitore è fondamentale per la crescita dei figli ed ha molte funzioni, tra le quali:

- **Funzione affettiva.** Sapersi sintonizzare con gli stati emotivi e i desideri del figlio e il desiderio di provare emozioni positive con lui;
- **Funzione protettiva.** Offrire cure adeguate al bisogno del figlio;
- **Funzione regolativa.** Capacità di regolare i propri stati emotivi e di adeguare i propri comportamenti ad essi per aiutare il figlio a migliorare le sue capacità di autoregolazione.
- **Funzione normativa.** Capacità di porre limiti, struttura di riferimento coerente che tenga conto dell'età e delle competenze del figlio

Rispondere ai bisogni di **accudimento** e **identificazione**

# Preghiera della Santa Famiglia

Gesù, Maria e Giuseppe,  
in voi contempliamo lo splendore del vero amore,  
a voi, fiduciosi, ci affidiamo.

Santa Famiglia di Nazaret,  
rendi anche le nostre famiglie luoghi di comunione e cenacoli di preghiera,  
autentiche scuole di Vangelo e piccole Chiese domestiche.

Santa Famiglia di Nazaret,  
mai più ci siano nelle famiglie episodi di violenza, di chiusura e di divisione;  
che chiunque sia stato ferito o scandalizzato venga prontamente confortato e  
guarito.

Santa Famiglia di Nazaret, fa' che tutti ci rendiamo consapevoli  
del carattere sacro e inviolabile della famiglia, della sua bellezza nel progetto di Dio.

Gesù, Maria e Giuseppe,  
ascoltateci e accogliete la nostra supplica. Amen.