

Essere Genitori nel 2015

disagio dell'adulto e disagio del giovane



27 marzo 2015

Essere Genitori



I vostri figli non sono figli vostri... sono i figli e le figlie della forza stessa della Vita.

Nascono per mezzo di voi, ma non da voi.

Dimorano con voi, tuttavia non vi appartengono.

Potete dar loro il vostro amore, ma non le vostre idee.

Potete dare una casa al loro corpo, ma non alla loro anima, perchè la loro anima abita la casa dell'avvenire che voi non potete visitare nemmeno nei vostri sogni.

Potete sforzarvi di tenere il loro passo, ma **non pretendere di renderli simili a voi**, perchè la vita non torna indietro, né può fermarsi a ieri.

Voi siete l'arco dal quale, come frecce vive, i vostri figli sono lanciati in avanti.

L'Arciere mira al bersaglio sul sentiero dell'infinito e vi tiene tesi con tutto il suo vigore affinché le sue frecce possano andare veloci e lontane.

Lasciatevi tendere con gioia nelle mani dell'Arciere, poiché egli ama in egual misura e le frecce che volano e l'arco che rimane saldo.

[Kahlil Gibran \(1883 -1931\)](#)



La gioia di essere sempre genitori

✓ *Venerdì 16 gennaio: presentazione del Progetto*

- ✓ Venerdì 20 febbraio - presentazione incontri su richieste
- Venerdì 27 marzo
- Venerdì 17 aprile
- Venerdì 15 maggio
- Venerdì 19 giugno

- Venerdì 18 settembre
- Venerdì 16 ottobre
- Venerdì 20 novembre

Ore 21,00

c/o Associazione Age

Prossimi Argomenti..



1 - Essere genitori

2 - Comportamento/Esempio

3 - Educazione alle emozioni

4 - Crescita

5 - Comunicazione/Dialogo

6 - Orientamento

7 - Stile di Vita/Responsabilità

Le vostre richieste.....

Come essere
genitori
comprensivi ed
autorevoli (1)

Come
evolversi come
genitori
adeguandosi
alle esigenze
del momento

(1)

Difficoltà di essere
riconosciuto e cercato quando
i figli crescono. La fuga dei
figli verso il mondonon
dovrebbe essere contro i
genitori (1)

SAPER FARE IL GENITORE... A VOLTE CAPITA DI..



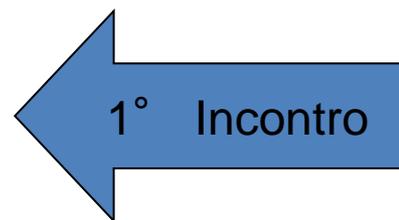
- SENTIRSI INADEGUATI
- INCAPACI DI TRADURRE NELLA REALTA' DELLA PROPRA FAMIGLIA LE ANALISI DEGLI ESPERTI
- NON ESSERE ADULTO
- NON SAPER RISPONDERE AI CAMBIAMENTI DELLA VITA
-

Condividiamo e approfondiamo?



Mettersi in gioco per capire prima noi stessi....

- Quando mi scopro adolescente?
- Cosa ritengo che sia adolescenziale?
- Quando mi sono sentito a disagio?



- Quanto mi da fastidio quel tipo di comportamento?
- Mi sento genitore quando....

Lavoriamo in gruppo

Scheda di lavoro

Migliorare la relazione con i figli

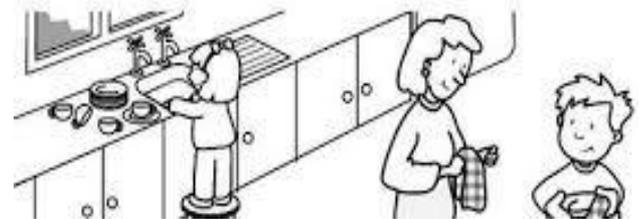
Come rispondo di solito:

- Parlo tanto
- Faccio prediche
- Brontolo, mi lamento
- Mi arrabbio urlo
- Punisco, tolgo privilegi, faccio vergognare,
- Minaccio,
- altro



Genitore che si sostituisce o genitore che responsabilizza?

1. Significato dell'educazione
2. Differenze tra il comportamento sostitutivo e il comportamento responsabilizzante
3. Ruolo del genitore



1 - Significato dell'educazione



A. **L' uomo da educare è un valore, è persona a più dimensioni:**

- Biofisica: realtà attraverso la quale passa la prima accettazione o rifiuto
- Psicologico-emotiva: dimensione che riguarda le idee e i sentimenti, le intenzioni. La persona trascende l'istinto attraverso la riflessione e l'adesione ai valori, libertà-razionalità
- Etico-sociale: senso della vita, responsabilità del qui ed ora, vita come dono e compito
- Spirituale: ordine superiore dei bisogni, che non corrispondono ad una dimensione a se stante ma insita in tutte le altre dimensioni

1 - Significato dell'educazione



- B. Educare è far emergere e rendere manifesta l'umanità del figlio, aiutarlo a maturare, aiutarlo a tirar fuori** (educare dal latino e-ducere) le potenzialità le capacità, le abilità che ha in sè per crescere e svilupparsi
- C. Educare è insegnare il mestiere di uomo che richiede apprendistato artigianale.** Infatti le cose più significative della vita (saper amare , saper prendere delle decisioni, essere responsabili, mettersi in relazione con gli altri , saper comunicare, essere coraggiosi) si imparano da coloro che queste cose le vivono.

1 - Significato dell'educazione



Il problema dell'azione educativa si pone:

- Più in termini di essere che in termini di fare e dire
- Più in termini di atteggiamenti e di contatto personale che in termini di metodi e di procedimenti

La responsabilità dei genitori è di essere maturi più che possedere dei buoni metodi

Gli incontri che facciamo sono **un modo per incontrarsi per crescere e acquisire alcuni principi di fondo per orientare il modo di mettersi in relazione con il proprio figlio**

Sono un genitore sostitutivo o un genitore responsabilizzante?

Lavoriamo in gruppo

2 - Genitore sostitutivo e genitore responsabilizzante

IN
FORM
AZIONE

A. Genitore sostitutivo:

•Considera il figlio: piccolo, debole, impreparato, incapace di cavarsela da solo; crede che per essere un “buon” genitore deve essere:

•**Controllore costante**

•**Iperprotettivo**

•**Tuttofare**

•**Onnipotente**

•**Responsabile** di tutto (azione sbagliata del figlio fosse la prova della sua incapacità di essere genitore)

CONSEGUENZE

Impedisce al ragazzo di crescere, di essere responsabile, di diventare autonomo, mantiene il genitore nell'illusione di essere importante; lo fa sentirsi a volte perfino “vittima” del figlio

2 - Genitore sostitutivo e genitore responsabilizzante

IN
FORM
AZIONE

B. Genitore responsabilizzante:

- Favorisce nel figlio il **senso di partecipazione, collaborazione, responsabilità**
- stimola **la sua potenzialità di ragionare, di prendere decisioni, di essere protagonista e di essere partecipe**
- non esercita pressioni per ottenere dal figlio consenso attraverso compiacenza ed obbedienza
- non si fa condizionare dalle mode e dall' approvazione altrui andando addirittura controcorrente
- è consapevole **che il genitore non è padrone della vita del figlio, non è l'artefice, né il protagonista del suo destino**

CONSEGUENZE

- da al figlio l'opportunità e l'occasione di scelta e lascia a lui la possibilità di sperimentare i risultati delle proprie decisioni, incoraggia il rispetto reciproco, rinforza la fiducia in se stesso.
- **E' fermo senza essere dominatore:** fermo per quanto riguarda i propri diritti, attento a non privare il figlio dei suoi diritti.

Differenze tra genitore

Genitore sostitutivo			Genitore responsabilizzante		
<i>Convinzione del genitore</i>	<i>Possibili comportamenti</i>	<i>Possibili risultati per il ragazzo</i>	<i>Convinzione del genitore</i>	<i>Possibili comportamenti</i>	<i>Possibili risultati per il ragazzo</i>
“io ho diritto mi sei debitore”	Eccessivamente preoccupato delle buone apparenze. Dà ma vuole che il ragazzo si senta strettamente legato a lui	Non ha fiducia negli altri. Si sente strumentalizzato. Impara a sfruttare gli altri	“credo nel rispetto reciproco”	Sostiene l’uguaglianza. Incoraggia il rispetto reciproco. Evita di far sentire il ragazzo in colpa.	Rispetta se stesso e gli altri. Ha un forte senso sociale. Ha fiducia negli altri.
“io devo essere perfetto”	Esige la perfezione da tutti, trova la colpa, è preoccupato di ciò che pensano gli altri. Spinge il ragazzo a dare di sé un’immagine positiva	Crede di non essere sufficientemente buono. Si sente scoraggiato. Si tormenta delle opinioni altrui.	“io ho il coraggio di essere imperfetto”	Propone modelli realistici. Mette l’accento sugli sforzi del ragazzo. Incoraggia. Non si preoccupa della propria immagine. E’ paziente.	L’accento è messo sul compito da fare non sul risultato. Vede gli errori come una sfida e continua a tentare. Ha il coraggio di fare nuove esperienze. Tollerante verso gli altri
“io non conto. Gli altri sono più importanti di me”	E’ troppo indulgente con i ragazzi. Diventa schiavo. Si sente in colpa a dire NO	Si attende di ricevere. Non rispetta i diritti degli altri. E’ egoista.	“Credo che tutte le persone sono importanti compreso me”	Incoraggia il reciproco rispetto e la collaborazione. Rifiuta di farsi mettere sotto i piedi. Sa quando dire NO	Ha buone relazioni sociali. Rispetta i diritti degli altri. E’ generoso.

Differenze tra genitore

Genitore sostitutivo			Genitore responsabilizzante		
<i>Convinzione del genitore</i>	<i>Possibili comportamenti</i>	<i>Possibili risultati per il ragazzo</i>	<i>Convinzione del genitore</i>	<i>Possibili comportamenti</i>	<i>Possibili risultati per il ragazzo</i>
“io sono superiore”	Mostra compassione per il ragazzo. Si assume la responsabilità al posto suo. E' iperprotettivo. Si mette nella posizione di chi è giusto, retto. Lo fa sentire inferiore e incapace	Impara ad autocommiserarsi e a dare la colpa ad altri. Critica gli altri. Si sente inadeguato. Si aspetta che siano gli altri a dare e a risolvere i suoi problemi.	“ho consapevolezza di me stesso, non mi considero né più né meno degli altri”	Crede che nel ragazzo e lo rispetta. Ne incoraggia l'autonomia. Gli dà possibilità di scelta e di responsabilità. Crede che il ragazzo possa collaborare.	Sviluppa la fiducia in se stesso e il senso di responsabilità. Impara a prendere decisioni. Rispetta se stesso e gli altri. Crede nell'uguaglianza.
“io devo esercitare il controllo”	Esige obbedienza. Premia e castiga. Cerca di vincere. Insiste sul fatto che il genitore ha ragione e il ragazzo torto	Si ribella: deve averla vinta o avere ragione o cerca una rivincita. Nasconde i suoi veri sentimenti. Si sente ansioso. Si abbatte vede tutto negativo intorno a sé. Manca di autodisciplina e di autocontrollo. Tende a mentire e a imbrogliare.	“credo che il ragazzo sia in grado di prendere decisioni”	Dà possibilità di operare delle scelte. Incoraggia.	Ha più fiducia in se stesso. Ha il coraggio di mettersi alla prova e tentare. Collabora. Coopera. Cerca di risolvere i suoi problemi. Acquisisce nuove risorse.



3 – Ruolo del Genitore

A. Creare una atmosfera distesa e tranquilla:

Per creare un'atmosfera familiare tranquilla, distesa, sana, che faciliti il benessere e la serenità del figlio, la sua crescita equilibrata e favorisca la collaborazione, i genitori devono sviluppare le seguenti condizioni:

➤ **Accettare il figlio nella sua individualità, unicità, originalità**

Riconoscere che ciascun figlio è ***innanzi tutto una persona, con proprie caratteristiche distinte***; ognuno ha in sé le potenzialità per crescere al meglio. Non significa tollerare o condividere qualsiasi comportamento del figlio; è anzi doveroso rifiutare determinati comportamenti, ma senza con ciò respingere il figlio come persona.

Praticamente ***impossibile essere sempre costanti nel modo di reagire ai comportamenti dei figli ed essere nello stesso modo e misura con tutti i figli***. Sono molteplici le variabili che influenzano le capacità di accettazione. Come il genitore sente riguardo a se stesso e riguardo al figlio, le circostanze della vita. E' bene essere coscienti.

3 – Ruolo del Genitore



➤ **Rispettare il figlio e farlo sentire persona degna di rispetto:**

Il rispetto della dignità della persona è essenziale nel processo di crescita e nel rapporto educativo. Possiamo mancare di rispetto col tono della voce (insofferente, impaziente) con urla e strilli, con critiche continue, con la manipolazione, non tenendoli in considerazione nella loro integralità di persona. Ignoriamo la loro personalità, decidendo ogni cosa al posto loro, umiliandoli, invadendo la loro sfera privata, interferendo nei loro progetti e nei loro piccoli affari:

➤ **Considerare il figlio, ascoltare, capire**

- ✓ ***Sei importante per me; sono molto interessato a ciò che tu mi vuoi dire; sono pronto ad ascoltarti;*** Ascoltare con il cuore e con la mente e non con le orecchie.
- ✓ ***Rispetto e accetto i tuoi pensieri e sentimenti*** anche se non mi piacciono.
- ✓ ***Ti lascio la responsabilità delle tue scelte e delle tue azioni.***
- ✓ **Avere calma , disponibilità, pazienza, saper attendere, in modo da *permettere al figlio di esprimere i suoi sentimenti senza paura, senza bisogno di nascondere.***
- ✓ ***Saper tacere*** per lasciare spazio all'altro.

3 – Ruolo del Genitore



B. Incoraggiare l'autonomia:

Non vuole dire essere indifferenti o non interessati, ma significa:

- promuovere la sua indipendenza
- permettergli di sperimentare e potenziare e sviluppare le sue capacità i suoi talenti
- comunicargli la convinzione e fiducia dei genitori nella sua possibilità di farcela, nel suo valore.
- sostenere il cammino del figlio verso l'autonomia (attenzione ai genitori che sono iperprotettivi e sostitutivi).

Ricordiamo:

❑ ***bloccare il processo di autonomia, inibire l'indipendenza del figlio provoca la perdita del senso di sicurezza e della fiducia in se stesso***; due elementi fondamentali per affrontare la vita in modo personale ed originale.

3 – Ruolo del Genitore



C. Evitare di compatire:

significa:

- aiutarlo ad affrontare le difficoltà
- incoraggiarlo
- dargli la forza di lottare e di rischiare

Ricordiamo:

- ☐ ***il ragazzo può essere ostacolato nella sua crescita più dalla commiserazione dei genitori e dal loro relativo comportamento di compensazione, che non dai suoi problemi***

Propria capacità di accettazione

Considerato che, è impossibile pretendere di essere sempre costanti nel modo di reagire ai comportamenti dei figli e di essere nello stesso modo e nella stessa misura con ciascun figlio prendiamo in esame **le variabili che influenzano il nostro comportamento:**

- ❖ **Disponibilità personale:** umore, occupazione ed esigenze del momento, stato di salute
- ❖ **Circostanze del momento:** certi comportamenti sono accettabili in certe situazioni in altri no. Ad esempio quando si verificano in famiglia o altrove (ristorante, chiesa, negozi, case di amici..etc.)
- ❖ **Il figlio stesso:** il carattere , le caratteristiche personali, le affinità tra figlio e genitore.

Autoanalisi

Quali sono i comportamenti per ciascun figlio che trovi **accettabili** (che tolleri o anche che ti piacciono o che ti vanno bene) e invece quali altri comportamenti trovi **inaccettabili** (parole e azioni che ti disturbano irritano, etc.). **Sono sempre tali o variano a seconda delle variabili sopra descritte?**

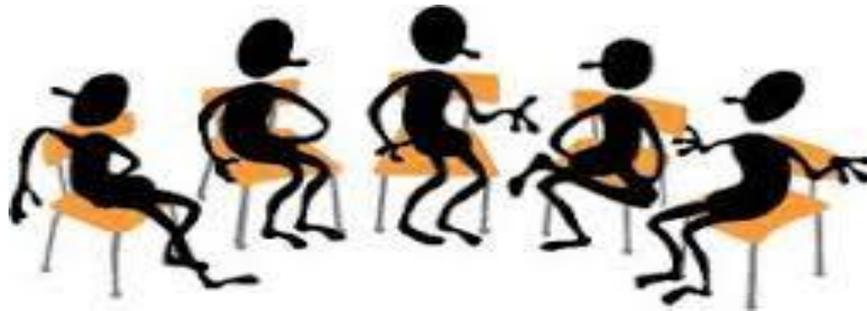


Tra tutti i genitori
a me sono toccati
i migliori!!!

G

Arrivederci

R



A

Z

E

I

BACKUP

Scheda di lavoro

Migliorare la relazione con i figli

	Lo faccio di più	Di meno	Resto allo stesso livello
Ascolto			
Agisco in maniera più ferma e gentile			
Incoraggio			
Attuo il rispetto reciproco			
Comunico Amore			
Mi ritiro dal conflitto			
Uso il metodo delle conseguenze			
Stimolo la sua fiducia in se stesso			
Lo aiuto a prendere decisioni "sue" e lo responsabilizzo			
Dedico tempo a divertirmi con lui			

Autoanalisi



Sono
scontento/insoddisfatto
/avvilito

Io sono stato educato in
un certo modo, penso
vada bene anche per lui

Mi sento
incapace/ansioso/preoc-
cupato per il futuro

**Come mi sento
nei riguardi di
mio figlio**

Non sono soddisfatto di
come è mio figlio
Vorrei che fosse diverso
Faccio di tutto per
cambiarlo

Voglio dargli tutto ciò
che voglio io
Voglio proteggerlo dal
mondo

Deve fare ciò che dico io
Non voglio che soffra
perchè soffrirà quando
sarà grande

Autoanalisi



Se mio figlio non va bene a scuola io mi sento in colpa, mi avvilisco

Non riesco ad educare bene mio figlio per colpa del mio coniuge

Deve essere il primo della classe/sport

Come mi sento nei riguardi di mio figlio

Sul tipo di educazione da dare a mio figlio non ho dubbi

Voglio dargli tutto ciò che non ho avuto io

Mi sento in obbligo di evitargli ogni sacrificio o privazione

Autoanalisi



Sono soddisfatto di mio figlio

Cerco di dare a mio figlio
la mia autenticità

Rispetto le sue idee e mi
sforzo di trovare
l'equilibrio tra invadenza e
controllo

**Come mi sento
nei riguardi di
mio figlio**

Ogni figlio è un
dono. Ognuno ha la sua
strada da percorrere

Sul tipo di educazione
da dare a mio figlio ho
dubbi ma è normale.
Fermo nelle decisioni
ma non dominante

So che devo dare
amore e non possono
essere uguali a noi