

## *IL PRIMO STEP.*

### **DEFINISCI LA TUA IDENTITÀ.**

L'identità è la somma e la totalità di tutti quegli elementi che fanno parte della nostra vita quali l'ambiente in cui viviamo e le persone che frequentiamo, i comportamenti che attuiamo e soprattutto **VALORI, CONVINZIONI** che abbiamo, le quali influenzano le nostre capacità. L'identità ci definisce come persona.

Accade però che a volte si finisce di scambiare il proprio ruolo con la propria identità- soprattutto quando si diventa genitori. Ricordiamo invece che essere genitori è un **RUOLO**, un cappello che indossiamo. E' un gran ruolo che richiede sforzo, ma non sei **SOLO** quello. **SEI TU** che hai anche altre ruoli, sei un'educatrice, una mediatrice, una compagna di giochi, in base a chi ti relazioni.

**PER SCOPRIRE CHI SEI VERAMENTE DEVI  
RICONOSCERE I TUOI VALORI E LE TUE  
CONVINZIONI.**

**SOLO COSÌ DIVENTI IL GENITORE CHE  
VUOI ESSERE TU E NON QUELLO CHE  
VOGLIONO GLI ALTRI.**



## *IL PRIMO STEP.*

### DEFINISCI I TUOI VALORI e LE TUE CONVINZIONI

ii valori sono le tue ancore, le guide che ti servono per stare al mondo, in quanto ti formano come persona. Non mutano facilmente , anzi. Tu sei genitore in base ai tuoi valori.

Per farti capire:

*" un genitore dovrebbe garantire la sicurezza dei suoi figli" è un VALORE.*

Le convinzioni sono definite regole di vita. Sono ciò che credi riguardo le tue capacità, competenze. Le convinzioni cambiano in base alle esperienze e conoscenze.

*" Sono sicura di essere imbranata a fare questo esercizio"*

Come avrai capito, da qui partono tutta una serie di convinzioni rispetto a saper fare una cosa e non farla, di conseguenza determinano il tuo livello di AUTOSTIMA.

### DEFINISCI II TUO SCOPO

Il tuo scopo è ciò che vuoi raggiungere e realizzare nella vita. Ti chiederai cosa c'entra con il tuo ruolo genitore. TUTTO, direi una buona parte.

*Se non sa chi sei, cosa vuoi fare nella vita, come puoi considerare l'idea di cambiare?  
Di capire i tuoi figli?  
Di aiutarli a raggiungere un obiettivo?*

## GENITORE CONSAPEVOLE IN TRE STEP

---

DEFINISCI IL TUO STATO D'ANIMO E CIO' CHE PROVANO I TUOI FIGLI. DEFINISCI LA TUA EDUCAZIONE EMOTIVA.

Comprendere COSA CI STA ACCADENDO , COSA PROVAMO IN DETERMINATE SITUAZIONI CI AIUTA A CAPIRE COME POTER AGIRE.

NON TUTTI SONO IN GRADO DI VERBALIZZARE LE PROPRIE EMOZIONI . GALIMBERTI AFFERMA:

---

*“ Chi non sa sillabare l'alfabeto emotivo, si muove nel mondo pervaso da un timore inaffidabile, e quindi con vigilanza aggressiva, spesso non disgiunta da spunti paranoici che inducono a percepire il prossimo come un potenziale nemico da temere o da aggredire”.*

Non a caso, notiamo fenomeni di bullismo sempre più ricorrenti nelle nuove generazioni. Adulti disorientati ed in affanno emotivo, tutto inoltre alimentato da un nuovo modo di comunicare: la comunicazione digitale.

Paul Watzlawick sostiene che:

“ le posizioni del corpo, i gesti, l'espressione del viso, le inflessioni della voce, il ritmo e la cadenza delle parole e ogni altra espressione non verbale di cui l'organismo sia capace, come pure i segni di comunicazione presenti in ogni contesto in cui ha luogo un'interazione , è la manifestazione del piano emotivo e rivela la qualità della nostra relazione. ( comunicazione analogica)

Relazione dunque che si sta pian piano perdendo per i nuovi metodi di comunicazione. I social, i media, l'utilizzo del cellulare e tablet, stanno inevitabilmente cambiando la comunicazione.

## *Perchè parlare di educazione emotiva?*

*Perchè l'educazione emotiva è fondamentale per non correre il rischio di precipitare in pericolosi estraniamenti, di perdere il senso di realtà, fino ad arrivare ad un impoverimento affettivo che porta ad una totale indifferenza.*

*Mantenere il senso di realtà significa seguire ad avere un rapporto con l'ambiente e con gli altri per avvertirne il calore, l'energia, ciò significa affrontare la fatica dell'incontro che include sempre la minaccia dello scontro.*

*Molto difficile e complicato saper esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni di persona. Infatti questo tipo di comunicazione implica consapevolezza e conoscenza riguardo a ciò che si vuole esprimere e come lo si fa. Inoltre ci indica il cammino quando noi in una determinata esperienza, proviamo in modo continuo emozioni fastidiose, negative.*

*Per fare tutto ciò è fondamentale conoscere l'alfabetizzazione emotiva.*

EDUCAZIONE  
EMOTIVA

1) PROMUOVE  
BENESSERE

2) RIDUCE I  
COMPORTAMENTI  
DISAGIO

# Checklist

## *ESERCIZI PER DEFINIRE I TUOI VALORI, CONVINZIONI E LE TUE EMOZIONI DI MADRE.*

Questo esercizio ti è utile per annotare quelle che senti come le  
**ASPETTATIVE** altrui in merito alla tua vita in base a come sei  
cresciuta.

*Una volta scritte queste riflessioni individua quelli che possono far  
parte dei tuoi valori rispetto alle convinzioni riguardo a cosa  
significhi essere una buona madre.*

Le madri dovrebbero\_\_\_\_\_

Una buona madre è una persona che\_\_\_\_\_

Ciò che mi piaceva di più di mia madre era il fatto  
che\_\_\_\_\_

Ammiro madri che\_\_\_\_\_

Vorrei che più madri\_\_\_\_\_

Mi disturba vedere madri che\_\_\_\_\_

Le madri migliori\_\_\_\_\_

Sarei una madre migliore se\_\_\_\_\_

È una buona madre perché\_\_\_\_\_

# Checklist

## ESERCIZI PER DEFINIRE I TUOI VALORI, CONVINZIONI E LE TUE EMOZIONI DI MADRE.

*Una volta individuate le convinzioni, devi dissociarti e vederti da esterna. Ci sono convinzioni limitanti. Ovvero quelle regole di vita che ti impediscono di essere altro o di poter fare altro. Le convinzioni diventano limitanti perchè si autoavverano.*

*esempio: se sei cresciuta con la convinzione che le BUONE MADRI non lavorano, questa convinzione ti limita: come puoi essere una buona madre se lavori, se mantieni questa idea?*

*Idem al contrario. Se decidi di non lavorare per crescere i tuoi figli, ma se sei cresciuta con la convinzione che la donna al giorno d'oggi deve essere indipendente, come ti convincerai veramente a questa situazione?*

*Individua ciò che sei brava a fare ora e scrivi le qualità che ti rappresentano. In questo modo ti stai dando valore.*

sono brava a guidare.

La mia convinzione è che sono prudente , ho una buona concentrazione, sono attenta a chi mi sta attorno, parcheggio beneecc. \_\_\_\_\_

Sono brava a \_\_\_\_\_

La mia convinzione su di me è \_\_\_\_\_

Sono brava a \_\_\_\_\_

La mia convinzione su di me è \_\_\_\_\_

Sono brava a \_\_\_\_\_

La mia convinzione su di me è \_\_\_\_\_

Sono brava a \_\_\_\_\_

La mia convinzione su di me è \_\_\_\_\_

# Checklist

## ESERCIZI PER DEFINIRE I TUOI BISOGNI E LE TUE PRIORITÀ

*Una volta individuate le convinzioni, devi Individuare i tuo  
BISOGNI. Come puoi pensare di essere serena se i tuoi bisogni non  
vengono soddisfatti ?*

*Definire cosa è importante per TE STESSA , da una parte ti farà  
sentire bene, appagata e dall'altra stai dando un esempio  
fondamentale ai tuoi figli:*

*PRENDERSI CURA DI SE STESSI E' IMPORTANTE, SOLO COSI PUOI  
STARE BENE CON GLI ALTRI.*

*Si chiamano bisogni proprio perchè rappresentano delle  
necessità imprescindibili a cui non possiamo sottrarci perché è la  
nostra stessa umana che lo richiede.*

Di cosa hai bisogno per te?

---

Quali sono i vostri bisogni di coppia?

---

Che tipo di relazioni riesci a costruire?

---

*La relazione di interdipendenza si crea nel momento che il genitore sta  
prendersi cura di se.*

# Test di AUTOVALUTAZIONE

*UN BREVE TEST TRATTO DA ALEX-IT © Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands [www.focusonemotions.nl](http://www.focusonemotions.nl) Di Trani M., Tomassetti N., Bonadies M., Capozzi F., De Gennaro L., Presaghi F., Solano L. (2009). Un Questionario Italiano per l'Alessitimia in Eta Evolutiva: struttura fattoriale e attendibilita. Psicologia della Salute, 2, p. 131-143.*

*Sulla prossime pagine, troverai 20 frasi brevi.*

*Ciascuna frase è un'affermazione su quello le persone sentono o pensano riguardo ai propri sentimenti. Tu puoi mettere una "X" su ciascuna frase, secondo se questa è spesso vera, a volte vera o non è vera per te. Scegli la frase che meglio ti si adatta. Puoi segnare solo una risposta. Se questo ti è difficile, scegli la risposta che ti si adatta il più delle volte. Differenti persone hanno sentimenti ed idee diverse su quello che sentono. Perciò, non ci sono risposte giuste o sbagliate, perché riguarda solo quello che pensi.*

*Disclaimer: le informazioni riportate in questa guida hanno scopo puramente informativo e non sostituiscono alcun tipo di trattamento medico o psicologico.*

*Se sospettate di avere determinati problemi quali disturbi fisici o psicologici dovrete rivolgervi a specifici professionisti. L'autore declina ogni responsabilità per eventuali perdite, lesioni, o danni che possano derivare da qualsiasi informazione pubblicata in questo libro. Il lettore è il solo responsabile di eventuali decisioni riguardo alle sue cure mediche e psicologiche.*

*Il risultato di questo test non è un elemento di autodiagnosi, ma di una presa di consapevolezza e spunto di riflessione.*

## GENITORE CONSAPEVOLE IN TRE STEP

	NON E' VERO	A VOLTE E' VERO	SPESSO E' VERO
2. E' difficile spiegare come mi sento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sento delle cose nel mio corpo che neanche i medici capiscono.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Posso dire facilmente quello che sento dentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Quando ho un problema, voglio sapere da dove viene e non voglio solamente parlarne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Quando sto male, non so se sono triste, spaventato o arrabbiato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sono spesso disorientato dalle cose che sento nel mio corpo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Preferirei aspettare e vedere che cosa accade, invece di pensare sul perché le cose accadono.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. A volte non riesco a trovare le parole per dire come mi sento dentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. E' importante comprendere come ti senti dentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Trovo difficile dire quello che sento per gli altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Le altre persone mi dicono che dovrei parlare di più di come mi sento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Non capisco cosa stia accadendo dentro di me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Spesso non so perché sono arrabbiato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Con gli altri preferisco parlare delle cose di tutti i giorni piuttosto che del modo in cui si sentono.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Preferisco guardare programmi divertenti piuttosto che film che raccontano una storia riguardo i problemi degl'altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Mi è difficile dire come mi sento veramente anche al mio migliore amico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## GENITORE CONSAPEVOLE IN TRE STEP

---

18. Riesco a sentirmi vicino ad una persona anche quando siamo seduti immobili e non diciamo niente.
19. Riflettere su quello che sento, mi aiuta quando voglio risolvere i miei problemi.
20. Quando mi devo concentrare su un film per capire la storia, il film mi diverte di meno.

**Per favore controlla di aver segnato tutte le frasi.**

**Grazie!**

Se vuoi condividere con me i risultati, non esitare a contattarmi.

**fammi sapere qui:  
[info@thegoodart.it](mailto:info@thegoodart.it)**

**O QUI:  
[danielamarigo.tga@gmail.com](mailto:danielamarigo.tga@gmail.com)**

