



SECONDO STEP.

SCOPRI LA SUA MAPPA DI PENSIERO VAK E I METAPROGRAMMI

Imparare a conoscere la mappa dei tuoi figli, serve per capire come poter entrare in connessione, facilitando l'ascolto.

Scoprire se tuo figlio predilige una comunicazione visiva, uditiva o cinestetica, ti permette di scegliere COME comunicargli una determinata informazione che può essere di tipo educativo o scolastica.

In questo modo riuscirai ad entrare in connessione più facilmente e creare maggior rapport, in modo che lui si senta capito.

Cosa vuol dire nello specifico UDITIVO, VISIVO E CINEESTETICO?



*SECONDO STEP. Scopri se tuo figlio è
VISIVO, Uditivo E Cinestetico per comunicare meglio*

Ti accorgi se tuo figlio è orientato in senso visivo, se usa frequentemente frasi come " ho visto , ho immaginato " SE ti descrive una scena utilizzando frasi come " ho guardato il mio amico e non stava bene" , quando ti risponde " ho guardato in giro , ma non l'ho trovato.

Tuo figlio è orientato in senso uditivo quando ti dice " vorrei che mi ascoltassi di più " gli piace ascoltare la musica, utilizza frasi come " ascoltare , sentire , dire" . se sente fastidio dice " è troppo rumoroso o troppo silenzioso"

Se invece è più orientato al sentire " troppo caldo o troppo freddo" , utilizza frasi come sentire, toccare, fare. probabilmente la sua mappa è più cinestetica.

SECONDO STEP.

COSA SONO I METAPROGRAMMI ?

Sono programmi inconsci che noi essere umani utilizziamo per

- Processare informazioni
- Prendere decisioni
- Motivarci.

Possiamo definirli come dei software nella mente della persone che riguardano il “come” pensiamo, proviamo emozioni, processiamo informazioni, prendiamo decisioni.

Quando li conosci puoi utilizzarli per:

- creare rapport con tuoi figlio e il tuo compagno.
- comunicare in modo efficace
- personalizzare la comunicazione in base alla persona che hai davanti.
- risolvere il conflitto
- motivare , aumentando l'autostima.

Sono 42 circa, ma chiaramente non serve conoscerli tutti.

Ti serve imparare ad individuarne alcuni per riuscire alla grande nella comunicazione con i tuoi bambini. Ti faccio un elenco di quelli importanti, per approfondire poi servirà un percorso specifico. Nel frattempo sei consapevole che esistono:

**ASSOCIATO/ DISSOCIATO
VIA DA/VERSO
QUADRO GENERALE /DETTAGLI
OPZIONI/PROCESSI
CONFORME/ DIFFORME
PROATTIVI/REATTIVI
CONFORME / DIFFORME**



***PER SCOPRIRE I METAPROGRAMMI DEI TUOI FIGLI SI
PUO' UTILIZZARE UN QUESTIONARIO DA COMPILARE.***

SECONDO STEP.

COMUNICA con tutto il corpo PER CREARE CONNESSIONE

- La prima cosa da fare è stabilire un **CONTATTO VISIVO** anzi **OCULARE** con tuoi figli.
- Copia in modo speculare **postura** e il **linguaggio del corpo** dei tuoi figli.

Esempio: se devi comunicare qualcosa e loro sono seduti, assumi la stessa posizione. Questo ti aiuta a vedere le cose dal loro punto di vista.

- Ricalca i tuoi figli in termini di linguaggio: visivo , auditivo o cinestetico, volume, tono di voce e ritmo. In questo modo parlate la stessa lingua.
- Cerca di riproporre le loro stesse parole e di comprendere il loro stato d'animo.
- Trova il compromesso quando non vogliono fare qualcosa.
- Comunica come ti senti TU, in questo modo: " io mi sento triste, arrabbiata per "

SCOPRI LA COMUNICAZIONE GAB

Sai ogni persona è composta da tre parti

G sta per genitori ovvero (tutto ciò che abbiamo ricevuto dai genitori, i giudizi, le critiche)

A la parte noi adulti, (riesce gestire quello che ci portiamo dentro)

B la parte del bambino (giocare, divertimento, che scherza e ride, ma è anche la parte dell io bambina che ci portiamo dietro) . Queste tipologie di comunicazioni le utilizziamo sempre! Quale sarà quella vincente? Puoi approfondire grazie ad un percorso personalizzato!

TERZO STEP.

DIVENTA

Scopri lo stile educativo che meglio ti rappresenta e diventa il genitore che vuoi essere.



Quando scopri CHI SEI, di ciò che hai bisogno in quanto DONNA e non solo madre, quando sai come comunicarlo , conosci bene i tuoi figli, sei pronta all'ascolto per connetterti ai suoi bisogni, ecco che allora stai affrontando il meraviglioso viaggio per diventare un GENITORE CONSAPEVOLE.

Io capisco l'esigenza di ogni madre e padre di scoprire a che età devono cominciare a parlare, quale scuola è la migliore per offrire più possibilità future... quale sport può fortificarli per il loro benessere....

Ciò che è importante è che

TUTTO QUESTO VIENE DA SÉ NEL MOMENTO IN CUI SI ENTRA IN CONNESSIONE.

SE TUOI FIGLIO RICONOSCE I SUOI VALORI, SA COSA PUÒ OTTENERE DALLA VITA E COME PUÒ FARLO, HA GIÀ VINTO. QUESTO GRAZIE A TE CHE GLI STAI FORNENDO UN OTTIMO ESEMPIO.



TERZO STEP.

SCEGLI LO STILE EDUCATIVO GIUSTO PER TE.

Secondo l'autrice Diana Baumrind, le differenti modalità educative, che i genitori attuano sono state raggruppate in 4 stili diversi.

Trascurante è basato sulla capacità di soddisfare i bisogni primari del bambino, ma evita il coinvolgimento emotivo nella vita e nell'educazione dei figli.

Ovvero: ignorano le emozioni del proprio figlio

Permissivo: approccio che si basa su un rapporto ricco di affettuosità e comunicazione. Spesso si relaziona al/la figlio/a più come amico che come figura genitoriale.

La mancanza di richieste ed aspettative nei confronti del bambino, così come la mancanza di confini di ruolo chiari, può far sì che il figlio cresca senza un forte senso di auto-disciplina.

Autoritario: l'approccio è basato sul controllo da parte del genitore piuttosto che sull'insegnamento dell'autocontrollo e dell'autoregolazione; si tratta di un genitore che attua un atteggiamento freddo che non suggerisce al bambino come gestire i propri comportamenti, non lo aiuta a identificare alternative e valutare le conseguenze delle sue azioni.

Poca disponibilità al dialogo. Questo porta ad avere alte aspettative dal figlio, le regole sono rigide.

Il genitore disprezza le emozioni dei propri figli.

GENITORE CONSAPEVOLE IN TRE STEP

è

ù

?

Secondo l'autrice Diana Baumrind, i bambini cresciuti con uno stile autorevole sono risultati i bambini più attivi perché questo stile stimola maggiormente l'autostima, l'assertività, la responsabilità e l'autonomia.

Autorevole: basato sullo stabilire regole e linee guida che il figlio è tenuto a seguire; tuttavia questo stile genitoriale è anche definito democratico poiché il genitore può adattare le regole alle esigenze e richieste dei figli. Il genitore pone comunque dei limiti. E' fondamentale in questo caso usare un linguaggio verbale e non verbale persuasivo, e vengono evitate le punizioni, i ricatti e le minacce.

Ti sei riconosciuto in qualche stile? Quello del tuo partner



Daniela

fammi sapere qui:
info@thegoodart.it

O QUI:

danielamarigo.tga@gmail.com