

# LA GUIDA **RAPIDA** PER GESTIRE I CONFLITTI IN FAMIGLIA

*comunica in modo efficace con i tuoi figli*

*ritrova la  
serenità*





# Introduzione

## A chi è rivolta questa guida?

A tutti i genitori che stanno vivendo un periodo difficile e che sentono la necessità di ritrovare la serenità che meritano.

## Cosa propone?

Sono lieta di presentarvi una guida professionale e altamente efficace che offre dieci strategie fondamentali per aiutare tutti i membri della famiglia a gestire la rabbia e altre emozioni complesse. Queste strategie sono state sviluppate sulla base della mia formazione come Parent e Teen Coach ed Educatrice Teatrale, e si rivelano determinanti per promuovere un rapporto salutare e armonioso con i figli. Sono convinta che questa guida possa apportare significativi benefici alla vostra famiglia.

La necessità di creare questa guida nasce dalla consapevolezza dell'importanza che i genitori, che si trovano a gestire le responsabilità quotidiane di casa, lavoro e figli, abbiano la necessità di ricordare chi sono e cosa desiderano. Benché ciò non costituisca l'argomento centrale di questa guida, ci concentriamo sull'affrontare la gestione dei conflitti all'interno della famiglia.

## Come lo faremo?

Attraverso l'ARTE delle parole e di piccole domande, esercizi, che puoi leggere in questo ebook che messi in pratica ti saranno efficaci.

## Iniziamo subito!

Cosa ti ha spinto a scaricare questa guida?

Ti pongo queste tre domande e scrivi immediatamente la risposta da qualche parte, puoi anche utilizzare l'app note del tuo cellulare.

Come ti senti?

Cosa faresti per te ora?

Cosa vorresti per te ora?



# Prima di cominciare...

## Chi sono.

*La persona è al centro del mio interesse.*

Life e family coach, educatrice teatrale e attualmente impegnata in un master di mediazione familiare e scolastica presso la Camera Nazionale di Mediazione e Arbitrato, accreditato dal Ministero della Giustizia. Formazione specifica in pedagogia teatrale ed educazione alla teatralità presso Centro di Arti e Mestieri di Melegnano e Cta di Milano e l'Accademia Europea Formatori Teatrali di Roma e certificata coach in ambito life, parent e teen presso Ywc Academy di Milano, accreditata con l'Associazione Italiana Coach- ( A.I.C.). Ho una laurea in campo medico sanitario e un diploma di make up artist per passione.

Credo nella formazione continua, per cui mi nutro di corsi specifici in educazione emozionale, neuroeducazione, ludopedagogia.

Con grande amore per la libertà e per la bellezza ho fondato TheGoodArt, per promuovere l'educazione emotiva per la persona e per l'individuo attraverso percorsi di coaching personalizzati per coppie, genitori, guide e risorse per autoeducazione.

Credo molto nel valore della condivisione e dell'aiuto reciproco.

Credo nelle parole e nei gesti delicati, quelli capaci di insegnare attraverso la bellezza dell'arte.

Credo nella natura umana e come dice Charles Bukowski :

*"La gente è il più grande spettacolo del mondo. E non si paga il biglietto."*

**Credo nella famiglia e nel suo ruolo di stabilità emotiva,**

ringraziando il fatto di essere anch'io mamma di due bambine che mi hanno dato la possibilità di vedere e studiare tutto questo.





# La famiglia Mulino Bianco

Avete mai immaginato come sarebbe stata la vostra famiglia? come sarebbe stato avere un piccolo bambino? Dal momento del parto fino all'arrivo a casa, avreste sognato i suoi primi passi, il primo dentino, il momento in cui avrebbe pronunciato il vostro nome. Vi sarete immaginati il suo viso dolce e sorridente. Forse avevate l'idea di ampliare la famiglia con un altro bambino, che avrebbe completato l'immagine meravigliosa di una famiglia quasi perfetta, diversa dalla vostra famiglia di origine. Sono sicuro che state facendo del vostro meglio!

Che abbiate fantasticato su tutto ciò durante l'intera gravidanza o solo per un attimo, sono quasi certa che l'immagine della vostra futura famiglia fosse chiara nella vostra mente: una famiglia riunita, felice, sorridente, forse tutti vestiti di bianco o magari no, ma sicuramente molto simile all'immagine di una famiglia ideale, come quella rappresentata in questa piccola guida, vero?

Sì, la famiglia Mulino Bianco, tutti riuniti a fare colazione insieme al mattino.

Sono qui perché spero che il vostro sogno si realizzi. Sono qui proprio per aiutarvi a fare colazione insieme ai vostri cari, affinché quei muscoli lunghi scompaiano e spero che i vostri bambini imparino a riordinare i giochi dopo averli sparsi per tutta la casa.

Tuttavia, prima di tutto ciò, devo comunicarvi una cosa importante...



[www.thegoodart.it](http://www.thegoodart.it)  
email: [info@thegoodart.it](mailto:info@thegoodart.it)





# La famiglia Mulino Bianco ***NON ESISTE***

Dagli anni '60, i media hanno esercitato un'influenza notevole sulle nostre aspettative come genitori. Ci hanno illuso con spot pubblicitari che suggerivano che la felicità potesse essere ottenuta semplicemente acquistando prodotti e che questi potessero risolvere tutti i nostri problemi. I nostri genitori, incantati da televendite e pubblicità, compravano i nostri giocattoli preferiti e partivano per crociere sperando che ciò resolvesse i loro problemi. Probabilmente il loro approccio educativo era basato sull'autoritarismo, forse accompagnato da un certo grado di permissività.

Ci è stato fatto credere che la felicità fosse rappresentata dalla famiglia del Mulino Bianco. Peggio ancora, ci è stato detto che quella fosse la normalità e che per essere felici avremmo dovuto aspirare a una famiglia perfetta: una famiglia in cui non ci sono litigi, con bambini sempre puliti che giocano tranquillamente mentre noi puliamo la casa o facciamo la spesa.

Ci hanno illuso che i bambini nel carrello si comportino bene e che quando giocano non litighino mai.





Hai compreso il tono sarcastico. È importante sottolineare che la realtà delle famiglie è molto diversa da quella idealizzata che ci è stata presentata. Nelle vere famiglie, ci possono essere litigi, discussioni, momenti di rabbia e i bambini possono fare i capricci (anche se il concetto stesso di "capriccio" è discutibile e dipende da diversi fattori).

Quando si verificano situazioni di conflitto o momenti di difficoltà familiare, può essere normale provare una serie di emozioni, come frustrazione, tristezza, rabbia o stress. È importante riconoscere e accettare queste emozioni, perché sono parte dell'esperienza umana. Non è necessario cercare di nasconderle o reprimere, ma piuttosto cercare di gestirle in modo sano.

Quindi le domande che ti pongo ora sono queste:

- Come ti senti quando accade?
- Come fai a gestire queste situazioni?
- Cosa fai per aiutare a tuo figlio a governare questi momenti?

**PRENDI NOTA DEI PROSSIMI 10 CONSIGLI  
PREZIOSI PER AIUTARE IL TUO BAMBINO NEI  
SUOI MOMENTI NO**



# 1 pill

## OSSERVATI

Quando ti trovi di fronte a comportamenti aggressivi da parte dei tuoi figli, è importante fare una pausa prima di reagire e riflettere su come ti senti. Ti consiglio di fermarti e di prenderti un momento per considerare le tue emozioni.

Una strategia utile può essere quella di tenere un diario delle tue emozioni, in cui annoti esattamente ciò che ti ha fatto provare quell'emozione. Osserva il comportamento dei tuoi figli, il tono di voce che usano, le parole che pronunciano. Registrare questi dettagli può aiutarti a identificare modelli e a capire meglio come reagisci a determinati comportamenti.

Inoltre, cerca di ricordare se nella tua infanzia hai vissuto episodi simili. Riflettere sulle tue esperienze passate può offrirti una prospettiva più ampia e aiutarti a comprendere meglio le tue reazioni attuali.

Questo processo di auto-riflessione può essere utile per guadagnare consapevolezza delle tue emozioni, dei tuoi trigger emotivi e delle tue reazioni. Una volta che hai compreso meglio te stesso e le tue emozioni, sarai in una posizione migliore per affrontare e gestire i comportamenti aggressivi dei tuoi figli in modo più calmo e costruttivo.

IL RESPIRO è FONDAMENTALE PER  
AIUTARTI A CALMARTI

perchè?

Il respiro aiuta a regolare il sistema nervoso autonomo e dall'attivazione del sistema simpatico che produce cortisolo (ormone dello stress) il respiro aiuta ad attivare il sistema parasimpatico che attraverso risposte biochimiche e fisiologiche ristabilisce equilibrio.

# 2<sup>pill</sup> ACCOGLI

## LA SUA EMOZIONE perchè?

Anche se ti è stato insegnato che mostrare rabbia in una famiglia perfetta non è appropriato, la verità è che frasi come "Non ti arrabbiare" possono causare più danni di una sana discussione. Questo tipo di commenti farebbero sentire il tuo bambino o la tua bambina come se provare quella emozione fosse sbagliato, quando invece è un'emozione sana.

E sì, spoiler alert: tutte le emozioni sono importanti.

Non esistono emozioni negative o positive.

Quando tuo figlio o tua figlia si arrabbia, è importante chiederti:

- di cosa ha bisogno?
- Cosa sta cercando di comunicarmi veramente?

**...INSEGNA AL BAMBINO CHE ESSERE  
ARRABBIATI E' NORMALE, MA CHE  
L'AGGRESSIVITA' NON E' LA RISPOSTA**

In questo modo non giudichi la sua  
emozione , ma il suo atteggiamento



# 3 pill NON COMINCIARE NESSUNA CONVERSAZIONE FINCHE TU e FIGLI e URLA perchè?

Un approccio utile in questi casi è la Comunicazione Non Violenta (CNV). Come genitore, il tuo compito è insegnare ai tuoi figli come comunicare e affrontare una discussione in modo sano.

Prima di iniziare qualsiasi conversazione, è importante "far calmare le acque". È molto più facile lasciarsi coinvolgere in un vortice emotivo, in una tempesta emotiva, ma è altrettanto importante comprendere che in quel momento l'ascolto vero può risultare difficile dall'altra parte.

Durante il periodo refrattario, quando le emozioni sono forti, è difficile gestirle. Ciò significa che in quel momento i tuoi figli potrebbero non essere disponibili ad ascoltarti.

*che è l'esatto contrario di  
quello che vuoi tu*

Puoi dunque considerare di aspettare il momento opportuno per affrontare la discussione. Quando le emozioni sono più tranquille, potrai avere una conversazione più costruttiva. Ricorda che è importante che entrambe le parti siano disponibili ad ascoltare e comprendere, quindi cerca di creare spazi di dialogo rispettosi in cui tutti possano esprimere le proprie emozioni e pensieri.

La Comunicazione Non Violenta e assertiva può essere uno strumento prezioso per promuovere la comprensione reciproca e costruire una comunicazione efficace all'interno della famiglia.

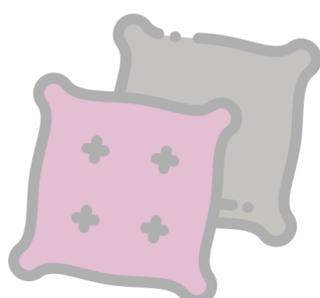


# 4 pill FORNISCI DEGLI STRUMENTI FISICI DOVE POSSA SFOGARSI perchè?

La rabbia è una reazione fisica che comporta una produzione di energia che deve essere adeguatamente espressa e scaricata. Se questa energia non viene rilasciata in modo appropriato, può manifestarsi nel corpo, potenzialmente influenzando gli organi interni e causando disturbi psicosomatici. Inoltre, c'è il rischio che il bambino o la bambina trattenga la rabbia fino a quando diventa una sorta di "bomba" che alla fine esplose.

Nel contesto della pedagogia teatrale, vengono insegnati alcuni esercizi che possono essere utilizzati come esempi per esprimere e scaricare la rabbia. È importante introdurre tali esercizi quando siamo lontani da questa emozione, in modo da affrontarli in modo sicuro e controllato.

Tra le pratiche consigliate, si possono utilizzare cuscini o predisporre un angolo della calma che comprenda oggetti rilassanti come palline antistress o fogli da disegno, che possono aiutare a favorire la calma e il rilassamento. L'obiettivo è fornire uno spazio sicuro e appropriato in cui i bambini possano esprimere e gestire le loro emozioni, compresa la rabbia, in modo costruttivo e salutare.



Mia figlia all'età di 5 anni, quando era arrabbiata ha trovato utile la strategia dell'arte visiva.

# 5<sup>th</sup> pill

## RISPETTA I SUOI TEMPI perchè?

Le persone hanno tempi diversi per gestire la propria rabbia, sia adulti che bambini.

È possibile che, dopo una discussione, una bambina si calmi immediatamente e riprenda a giocare tranquillamente, mentre un altro bambino potrebbe rimanere irritabile per tutta la serata. Questa variabilità dei tempi è influenzata da diversi fattori, inclusi fattori genetici e esperienze personali.

Quello che conta in queste situazioni è la tua reazione e il tuo comportamento.

**ASPETTA CHE SI SIA  
CALMATO PER SCOPRIRE  
COSA E' SUCCESSO**



# 6<sup>pill</sup> NON CEDERE AI RICATTI perchè?

È importante sottolineare che i bambini non provocano o sfidano intenzionalmente. Piuttosto, cercano di comprendere i limiti e sperimentano per capire fino a che punto possono spingersi. Questo comportamento non è un tentativo di fare dispetto, ma fa parte di una fase cruciale del loro sviluppo.

È essenziale considerare che ogni fase di crescita ha modalità diverse. Tuttavia, è importante capire che tua figlia non sta vivendo una preadolescenza precoce, ma sta semplicemente attraversando fasi importanti per la sua età, che solitamente iniziano intorno ai due anni e mezzo.

Il ricatto può sorgere per vari motivi e richiede un'analisi approfondita per comprendere le dinamiche specifiche che lo alimentano.

**Sei sicura che non lo metti in pratica anche tu?**

esempio, una frase come :  
"Se non finisci di mangiare, non ti faccio guardare la tv " è un ricatto ;-)

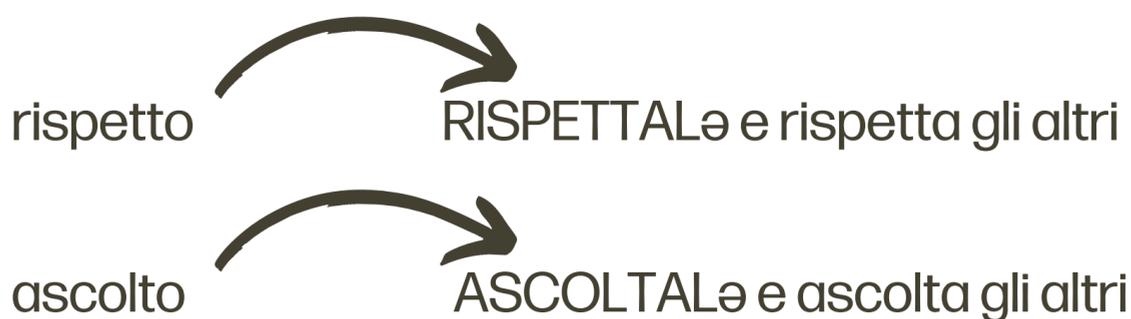


# 7 pill

## DAI L'ESEMPIO perchè?

DIVENTATE VOI STESSI UN MODELLO DI COMPORTAMENTO.

Tuø figliø vi osserva. Come parlate, come vi comportate con lui/lei , e con gli altri. Ascolta i vostri ragionamenti anche quando state parlando tra di voi genitori o con un'amiceø. Sii dunque coerente con l'educazione che vuoi dargli:



Le domande che ti puoi porre:

- Cosa faccio io quando non sono d'accordo con una persona cara ( magari mia madre o mio marito)?
- Come rispondo o mi atteggio? ( URLO? )
- Qual è il mio tono di voce?

**Quando succede annota sul quaderno dell'emozioni il tuo atteggiamento.**



# 8 pill

## LODA TUƏ FIGLIƏ perchè?

A volte è più facile notare i "problemi" e le difficoltà che abbiamo affrontato durante la giornata. Siamo immediatamente consapevoli quando qualcosa va storto e ci concentriamo su questo aspetto. Tuttavia, questa mentalità può influenzare inconsciamente anche i nostri figli, poiché tendiamo a puntare il dito su comportamenti che secondo noi non sono corretti.

Ad esempio, potremmo dire: "Non hai salutato", "Non hai fatto quello che ti ho chiesto", "Non mi racconti mai niente di quello che fai a scuola". Questo tipo di linguaggio inevitabilmente porta a conflitti.



Ma cosa succederebbe se invece ci focalizzassimo sui successi dei nostri figli?

Ad esempio, potremmo dire:

*"Ho notato che oggi hai giocato molto bene con il tuo amico. Ho visto che ti ha salutato. Come preferiresti salutarlo la prossima volta?", oppure "Mi sono accorto che hai dimenticato di fare il compito che ti ho assegnato. Hai incontrato delle difficoltà? Vuoi che ti aiuti?"*

Cambiando il nostro approccio e concentrando l'attenzione sui successi dei nostri figli anziché sui loro errori, apriamo la porta a una comunicazione più positiva e costruttiva. Questo incoraggia una maggiore fiducia, permette ai nostri figli di sentirsi ascoltati e li aiuta a sviluppare una maggiore autonomia nel trovare soluzioni ai problemi che incontrano.



# 9 pill FAI NOTARE I SUOI ERRORI perchè?

Ho menzionato in precedenza l'importanza di elogiare i comportamenti e i successi dei vostri figli, ma anche di far notare quando un atteggiamento manca di rispetto o non è educato. Come potete farlo? Attraverso critiche costruttive e una comunicazione efficace e non violenta.

Potete adottare la tecnica di comunicazione sviluppata da Thomas Gordon, conosciuta come metodo IO. Questo metodo si basa sulla comunicazione in cui si esprime inizialmente il proprio stato d'animo e poi si comunica il proprio bisogno.

Come funziona concretamente? Innanzitutto, si comunica al bambino o alla bambina come ci si sente, esprimendo le proprie emozioni in modo chiaro e onesto. Ad esempio, si potrebbe dire: "Mi sento triste quando non saluti le persone quando entri in una stanza". Successivamente, si comunica il bisogno o la necessità legata a quella situazione. Ad esempio, si potrebbe continuare dicendo: "Ho bisogno che tu capisca che è educato e mostri rispetto agli altri salutando quando entri in una stanza".

Utilizzando questa tecnica, si offre al bambino o alla bambina una comprensione chiara delle conseguenze del suo comportamento e delle aspettative degli adulti. Questo metodo favorisce una comunicazione rispettosa e costruttiva, permettendo al bambino di capire le conseguenze delle sue azioni e di sviluppare una maggiore consapevolezza sociale.

Ricordate che l'obiettivo è promuovere una comunicazione sana e una crescita positiva per i vostri figli, in cui vengano sviluppate abilità di ascolto, empatia e rispetto reciproco.

Ecco come:

Io sto iniziando a preoccuparmi.  
Ho bisogno che tu mi ascolti.  
Cerca di calmarti e respira.



# 10<sup>pill</sup>

## CERCA DI CAPIRE

## COSA E' IMPORTANTE

## PER LUI/LEI perchè?

Un conflitto può emergere quando ci sentiamo incompresi, quando percepiamo un'ingiustizia e proviamo rabbia. Spesso, il livello di tolleranza in una determinata giornata può essere influenzato da conflitti precedenti, come discussioni sul lavoro, con il partner, con un'amica, e così via. È plausibile che in queste situazioni si sia più inclini a perdere facilmente la pazienza.

Quando ciò accade, è importante ricordare una cosa fondamentale: il tuo bambino o la tua bambina, oltre a non volerti provocare intenzionalmente, è fisiologicamente predisposto a reagire in modo istintivo. Per loro, gestire le emozioni può essere molto difficile perché la parte del cervello responsabile del controllo emotivo, la cosiddetta neo-corteccia, non è ancora completamente sviluppata. Pertanto, spetta a te il compito di aiutarli a gestire le loro emozioni.

Come genitore, sei responsabile di fornire un ambiente sicuro e di supporto in cui il tuo bambino possa imparare a gestire le emozioni in modo adeguato. Puoi farlo attraverso la comunicazione aperta e rispettosa, l'ascolto attivo e l'offerta di strategie adeguate all'età per l'autoregolazione emotiva. Questo include insegnare loro a riconoscere e comprendere le emozioni, esplorare alternative costruttive per esprimere la rabbia o la frustrazione e incoraggiare il dialogo per risolvere i conflitti in modo pacifico.

Ricorda che il tuo ruolo come genitore è di aiutare il tuo bambino a sviluppare abilità sociali ed emotive, fornendo un sostegno amorevole e guidandolo lungo il percorso della crescita emotiva e comportamentale.

Prima di tutto, è importante calmare il proprio stato d'animo per poter instaurare una relazione di ascolto con loro, utilizzando il metodo IO di Gordon.

Attraverso l'applicazione di questo metodo, è possibile stabilire una comunicazione efficace che si basa sull'ascolto empatico. Ci si pone le seguenti domande: "Cosa vuoi veramente comunicarmi?", "Qual è il tuo bisogno?".

Mettere in atto l'empatia, quella meravigliosa abilità di comprendere e condividere le emozioni del proprio figlio o della propria figlia, permette di creare un legame di profonda connessione e di aprire un canale di comunicazione sincera e rispettosa.

L'empatia implica l'ascolto attivo e la capacità di mettersi nei panni del bambino, cercando di comprendere le sue prospettive e le sue emozioni. Questa capacità di comprendere le esperienze del bambino è un elemento cruciale per stabilire una relazione di fiducia e per aiutare il bambino a sviluppare una sana gestione delle emozioni.

Perciò, mettendo in pratica l'empatia, si crea un ambiente in cui il bambino si sente compreso, supportato e accettato, contribuendo così al suo benessere emotivo e al rafforzamento dei legami familiari.

## **Come fare se l'altro genitore non riesce ad entrare in connessione?**

Non è semplice, ma come ho detto prima, dare l'esempio è il miglior modo. Per ridurre i conflitti con tutti i membri della famiglia si possono adottare questi consigli cambiando il modo di comunicare.

La comunicazione vincente è la comunicazione:

- non violenta,
- assertiva
- efficace





## IN DEFINITIVA

Questa guida è stata creata con l'intento di fornire un riepilogo essenziale su come gestire i conflitti all'interno della famiglia.

I consigli offerti possono sembrare semplici, ma in realtà richiedono tempo e impegno poiché siamo spesso inclini a reazioni automatiche che possono influenzare negativamente le dinamiche familiari.

Con The Good Art, mi impegno ad aiutarti nella gestione dei conflitti attraverso guide e percorsi personalizzati, poiché comprendiamo che ogni famiglia è unica e speciale. La mia missione è promuovere l'educazione emotiva, aiutando le coppie e i genitori a conoscere e gestire le emozioni per favorire il benessere e ridurre eventuali disagi. Inoltre, l'autoeducazione è un aspetto centrale in cui i genitori possono imparare in modo autonomo, trovando anche attività ludiche e ricreative basate sull'educazione teatrale, un eccellente strumento educativo per aiutare in modo pratico e divertente i propri figli.

La base per imparare risiede proprio nel piacere del processo, come confermano le neuroscienze. Sono certa che farete un lavoro meraviglioso nel perseguire un ambiente familiare armonioso e sano.

Sono qui per fornirti supporto e risorse che ti aiuteranno lungo il percorso genitoriale.

**GODITI LA TUA FAMIGLIA**  
*LITIGA OGNI TANTO*  
**GIOCA SPESSO**



## Hai bisogno di un aiuto personalizzato?



**Comprendo la necessità di avere a fianco un professionista che aiuti a fare la cosa giusta o che ci dia un supporto nei momenti di crisi.**

**Durante i percorsi con me non vi lascio mai soli. Avete il mio costante supporto **WhatsApp** perchè so cosa significa sentirsi sopraffatti.**

**Contattami se sentite la necessità di intraprendere un percorso per :**

- **risoluzione dei conflitti - capricci**
- **comunicazione efficace - risolvere urla e grida**
- **pianificazione attività familiare**
- **obiettivi di coppia e genitoriali**
- **impostare lo stile educativo**
- **gestione emozionale - sensi di colpa, ansia, rabbia**

**codice: guida022**

**Utilizzando questo codice puoi avere 53€ di sconto in tutte le sessioni del percorso.**

Le Informazioni contenute in questa guida non intendono sostituire o sostituirsi a qualsiasi forma medica o professionale e non intendono sostituire la necessità di una consulenza o di servizi medici professionali come alcune situazioni possono richiedere. Il contenuto e le informazioni contenute in questa guida sono stati forniti a scopo educativo e di intrattenimento.

Le informazioni sono stati raccolti da fonti ritenuti affidabili. Tuttavia l'autore non può garantire l'accuratezza e la validità e non può essere ritenuto responsabile per eventuali errori e/ o omissioni. Laddove necessario in caso si riconoscano dei problemi trattati in questa guida è necessario consultare un professionista prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi, delle tecniche e delle informazioni suggerite.

Utilizzando i contenuti e le informazioni contenute, l'utente accetta di tenere indenne l'autore da e contro qualsiasi danno, costo e spesa, incluse eventuali spese legali derivanti dall'applicazione di qualsiasi informazione. Questa clausola di esclusione di responsabilità si applica a qualsiasi perdita, danno e lesione causata dall'uso diretto o indiretto, di qualsiasi consiglio o informazioni presentata, sia per violazione del contratto, illecito civile, negligenza, lesione personale, intento criminale o per qualsiasi altra causa.

L'utente accetta tutti i rischi derivanti dall'utilizzo delle informazioni presentate all'interno di questa guida ed è consapevole di doversi rivolgere prima ad un professionista per avere informazioni ben mirate a risolvere il suo particolare problema.