



# SOS: Monogenitore?

La prima guida  
pensata per te.

## Un nuovo equilibrio

---

*Tutti i trucchi e i segreti per  
diventare un monogenitore  
consapevole IN TRE STEP*

## Premessa

Essere una mamma monogenitore è una sfida unica e complessa che richiede un'enorme dose di forza, resilienza e dedizione. Questa piccola guida è stata creata appositamente per offrire supporto pratico ed emotivo alle mamme che si trovano ad affrontare la responsabilità di crescere un figlio da sole. So che puoi affrontare una vasta gamma di sfide quotidiane, tra cui la gestione delle finanze, l'organizzazione del tempo, il bilanciamento delle responsabilità lavorative e familiari, e l'affrontare il senso di solitudine che può derivare dall'assenza di un partner nel percorso genitoriale. Queste sfide possono essere estenuanti e possono far emergere sentimenti di stress, ansia, tristezza e frustrazione.

Mi sento di dirti: NON SEI SOLA.

Questa piccola guida è stata pensata per fornirti spunti di riflessioni con pratica e un sostegno emotivo, offrendo consigli utili e suggerimenti per affrontare alcune "sfide" quotidiane, insieme a messaggi di incoraggiamento e di comprensione. Non si tratta solo di offrire una serie di istruzioni da seguire da mamma monogenitore, ma di creare uno spazio in cui tu possa centrarti un attimo su te stessa.

Il tuo ruolo è di fondamentale importanza. Questa guida è un invito a prendersi cura di sé stesse, a trovare momenti di riposo e ricarica, e a ricordare che sei meritevole di amore e felicità, nonostante le sfide che devono affrontare.

Spero che questo manuale ti offra un sostegno prezioso aiutandoti a trovare forza e fiducia nel tuo viaggio di genitorialità. Ricorda che sei incredibile e che il tuo amore e impegno sono preziosi per i tuoi figli.

## DEFINISCI- Chi sei e cosa provi!

### IL PRIMO STEP.

DEFINISCI LA TUA IDENTITÀ, ATTRAVERSO LA SCOPERTA DEI TUOI VALORI, DELLE TUE CONVINZIONI E ANCOR PIU' IMPORTANTE: IL TUO SCOPO.

Pronta cara? BENE!

La vita ci mette alla prova, i nostri bambini ancor più della vita stessa. Tutto vero. Esserne consapevoli però a volte non è sufficiente. Abbiamo bisogno di molto di più. Abbiamo bisogno di una figura che ci comprenda, ci capisca e ci aiuti, perché NESSUNO SI SALVA DA SOLO!

Di notte, a letto, pensi mai?

“Dove sto sbagliando?” Quanto sono stanca...?

Pensi di riuscire a farcela da sola. Assolutamente. So che sei una forza della natura, ma so anche chiedere aiuto è doveroso!!

Io sono qui per questo, sono qui per aiutarti a far sì che tu possa reperire quelle risorse di cui hai bisogno in questi momenti bui e che tu abbia soprattutto anche la capacità di chiedere aiuto quando ne hai bisogno!!!

Non deve essere necessariamente un professionista come me, anche altre persone che tu ritieni valide, che sai che possono VERAMENTE darti un sostegno.



Difficile per chi non è mai stato ascoltato.

Chi arriva infatti da una famiglia disfunzionale potrebbe aver limiti in questo oppure potrebbe manifestare un'alta sensibilità per cui il senso di protezione verso la prole si amplifica.

Per questo il primo passo per aiutare i propri figli ad aumentare l'autostima, è aiutare TE STESSA.

E' fondamentale chiederti e lavorare su alcune tue convinzioni:

- Che tipo di genitore sono?
- Cosa sono brava a fare e cosa non riesco?

Alcuni schemi comportamentali che si attuano. Troverai delle schede al tal proposito da compilare. Le schede saranno suddivise in base al tipo di argomento che andremo a trattare.

Il PERCORSO GENITORE CONSAPEVOLE IN TRE STEP è un documento che metto a disposizione nei miei percorsi di coaching e chi ne sarà in possesso avrà successivamente la possibilità di usufruire di sconti del 50% sui futuri servizi.

## GENITORE CONSAPEVOLE IN TRE STEP

---

Quando si inizia un percorso di crescita personale, si muovono una serie di emozioni “scomode” che possono darti noia. Puoi essere che tu abbia già fatto terapia per cui sai benissimo di cosa sto parlando. Infatti, quando succede che durante il percorso emergono dei “traumi” importanti, pretendo sempre il supporto psicologico perché è fondamentale risolvere quei conflitti interni. A volte però capita di conoscere molto bene le problematiche che derivano dal nostro passato e che, anche se ne siamo consapevoli, succede di restare ugualmente bloccati, di non aver quegli strumenti che ci permettono di andare oltre, un po’ per automatismo e un po’ perché effettivamente non ci sono stati insegnati.

Il mio intervento arriva proprio in questa fase. Conoscere e comprendere il linguaggio, come comunicare a te stessa e ai tuoi figli, sia attraverso la comunicazione verbale, ma soprattutto la comunicazione para verbale!

Il saper comunicare bene, implica anche saper ASCOLTARE in modo attivo. Cosa vuol dire? Andare oltre le mere parole, ma sapersi anche fermare al punto giusto senza costruirsi castelli di sabbia. Ascolto vero.

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 IL 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 PROVIAMO 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.

Perché discutere dell'importanza dell'educazione emotiva? L'educazione emotiva è un aspetto fondamentale per evitare il rischio di trovarsi in situazioni pericolose di alienazione, perdita di contatto con la realtà e una conseguente impoverimento delle relazioni affettive, che potrebbe portare ad un completo disinteresse. Preservare un senso di realtà significa mantenere una connessione con l'ambiente circostante e con gli altri individui, in modo da percepire il calore e l'energia che ne derivano. Ciò implica affrontare la sfida dell'interazione, che inevitabilmente include la possibilità di conflitto.

Esprimere i propri sentimenti ed emozioni di persona è un compito complesso e spesso difficile. Tale forma di comunicazione richiede consapevolezza e conoscenza riguardo a ciò che si desidera esprimere e il modo migliore per farlo. Inoltre, l'educazione emotiva ci fornisce una guida preziosa quando affrontiamo esperienze specifiche che ci causano costantemente emozioni sgradevoli e negative.

Per realizzare tutto ciò, è essenziale acquisire una competenza nell'alfabetizzazione emotiva.

## EDUCAZIONE EMOTIVA

- 1) PROMUOVE  
BENESSERE
- 2) RIDUCE I  
COMPORTAMENTI  
DISAGIO



## Comunica per educare!

L'alfabetizzazione emotiva come scritto precedentemente pone l'accento sulla modalità comunicativa. Se definisci chi sei, cosa vuoi nella vita , come ti senti, ora devi scoprire come comunicarlo al mondo e soprattutto ai tuoi figli. Tu sei il loro esempio. Per aiutare i tuoi figli devi entrare sul loro piano emotivo.

A volte, complice la stanchezza, ci rapportiamo ai i nostri figli in modo brusco, non dando peso alle parole, urlando o ricattando. [ vedi la mia guida gestire i conflitti in famiglia senza urla e ricatti]

A volte , complice l'ansia tendiamo a voler proteggere troppo, caricandoli di attenzioni. Tutte queste attenzioni verbali e non alimentano le aspettative, le nostre verso di loro, le loro verso di noi e verso se stessi. Ci hai mai pensato?

**Ricordiamo Paul Watzlawick che sostiene :**  
**“ 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.**

## SECONDO STEP.

### COMUNICA PER EDUCARE

Quando le aspettative diventano ALTE ecco che arriva il nostro primo nemico: la delusione.

Mi aspettavo di capire sempre i miei figli.

Pensavo di aver fatto un buon lavoro con loro e invece...

Mi aspettavo che avessero più autostima , non capisco dove sto sbagliando.

Non mi immaginavo fosse così difficile.

Questo schema comportamentale si rifletterà anche nei tuoi figli. Mi spiego meglio, se tu sei abituata ad avere alte aspettative su te stessa e poi ne rimani delusa , è facile che questo atteggiamento verrà replicato nei tuoi figli.

Mi aspettavo di finire il compito in 10 minuti ( aspettativa alta)

Quando questa cosa non accade, inizia il dialogo interiore di delusione che poi verrà esternato con:

" ecco, non riesco , non ce la faccio, è difficile" , stanchezza e delusione con pianti ( sta esprimendo la sua frustrazione).

SECONDO STEP.

COSA E' IMPORTANTE FARE IN QUESTE SITUAZIONI?

cambiare IL NOSTRO DIALOGO INTERIORE.

CHE PORTERA' DEI CAMBIAMENTI NEI FATTI E NELLE TUE AZIONI.

A SUA VOLTA, IL TUO LINGUAGGIO CAMBIERÀ NEI CONFRONTI DEI TUOI FIGLI:

**Puoi iniziare così con loro ( ma anche con te stessa) a dire:**

" e se invece riuscissi a farcela ?

Come sarebbe? Che aspetto avrebbe la cosa, e che suoni e sensazioni la accompagnerebbero?"

A i tuoi figli è importante fare immaginare la scena, giocare al role play con il suo personaggio preferito:

Cosa farebbe Superman ( ipotesi) o il giocatore di calcio preferito nella tua situazione?

Esempio , se dovesse lavorare sulla skill del coraggio, cerca quel personaggio che richiama quel tipo di qualità e che lui adora.

**IL MODO IN CUI TU e I TUOI FIGLI Puó APPRENDERE UN'INFORMAZIONE DIPENDE DAL SUO STILE DI PENSIERO che non è uguale per tutti.**

**Devi scoprire la sua MAPPA! per non creargli frustrazione , bassa autostima e migliorare il rapport!**





## 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, UEDITIVO 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 durante i percorsi di parent coaching.**

## 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 .... "



TERZO STEP.

DIVENTA

**3** 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.

### ***Qual è allora lo stile educativo più efficace?***

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?***

***NON TI PREOCCUPAR E! E' NORMALE.***

***Durante i percorsi aiuto le mamme a capire dove poter fare la differenza con lo stile educativo.***

**fammi sapere qui:**  
[danielamarigo.tga@gmail.com](mailto:danielamarigo.tga@gmail.com)



## GENITORE CONSAPEVOLE IN TRE STEP

---

Studi neuroscientifici hanno dimostrato l'importanza del piacere nell'apprendimento. Il gioco soprattutto è uno strumento educativo fondamentale che ci permette di educare, ovvero tirare fuori, risorse, potenzialità ....

Se lo utilizzassimo nella nostra quotidianità?

Siamo talmente abituati ad associare serietà con studio, con il lavoro che ci dimentichiamo che tutto può essere vissuto in modo SERENO.

Tu puoi avere un clima sereno e pacifico, senza necessariamente avere un clima di tensione.

Leggerezza, gioco, serenità, divertimento, sono la chiave vincente per vivere la famiglia come hai sempre desiderato.

Per questo nei percorsi di coaching propongo esercizi che puoi fare insieme alla tua famiglia, che derivano dalla pedagogia teatrale, strumento d'eccellenza, e incrementano l'autostima e la fiducia di tutti quanti.



**Puoi iniziare ora  
a vivere più  
serenamente  
attraverso il  
gioco!**

*Daniela*

di Daniela Marigo | [www.thegoodart.it](http://www.thegoodart.it)

## GENITORE CONSAPEVOLE IN TRE STEP

---

Concludiamo questo percorso dove hai compreso i TRE STEP fondamentali per capire come puoi riuscire a trovare la serenità in famiglia, Hai capito quanto sia importante trovare il tempo per te stessa.. Hai preso coscienza che COME COMUNICHI con tuo figlio è essenziale per aiutare la sua autostima.

Inizia a mettere in pratica tutto questo. So che non è semplice per questo sono qui per accompagnarti in un percorso personalizzato. Insieme possiamo affrontare:

MAPPA FAMILIARE

LA TUA IDENTITÀ : qual è il tuo scopo , quali sono i tuoi valori.

STABILIRE LE PRIORITÀ E COME FARLO bisogni, aspettative.

COME CAPIRE I TUOI FIGLI SENZA PERDERE LE STAFFE

LA MAPPA DI PENSIERO PER COMUNICARE MEGLIO

GLI STILI EDUCATIVI



**Perchè hai scaricato questa guida!**

**Grazie al codice: MONO\_22 HAI DIRITTO AD UNO SCONTO DEL 50% SUI PERCORSI DI COACHING .**

**Contattami qui**

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

**o su WhatsApp**

**333 9115838**

*Daniela*

di Daniela Marigo | [www.thegoodart.it](http://www.thegoodart.it)