

palogiallo.org

IL CAMBIAMENTO: BRACHETTI, I CAMALEONTI E I POKÉMON



I **cambiamenti** sono **momenti cruciali del nostro percorso** evolutivo in cui usciamo da un'area di comfort per entrare nella **sfida**, ma possono produrre anche panico se sono troppi e troppo veloci o se non sono sostenuti da un buon contenitore emotivo.

Possono essere di tre tipi:

- 1. Cambiamento esteriore**, rappresentato da Brachetti, in cui **si modifica come ci vedono gli altri** ma non coinvolge chi siamo.
- 2. Cambiamento superficiale**, rappresentato dai camaleonti, in cui **si modificano i nostri stati d'animo.**
- 3. Cambiamento profondo**, rappresentato dai Pokémon, in cui **la trasformazione è a livello del chi siamo** e con questa acquistiamo più potenza nel mondo.

Ognuno di essi è connesso l'uno all'altro: c'è tra loro un'interdipendenza.

Sia gli adulti che i bambini affrontano numerosi cambiamenti nel loro percorso evolutivo, per cui occorre avere una struttura di personalità pronta ad affrontarli **come occasione di crescita** e non di perdita.

Un individuo, che sia esso bambino o adulto, è una fonte continua di passaggi e di distacchi da elaborare.

Occorre vivere **il cambiamento come occasione per scoprire cose nuove su di sé e sul mondo** dandosi il tempo per superare la fatica e adattarsi senza farsi travolgere dalle ansie.

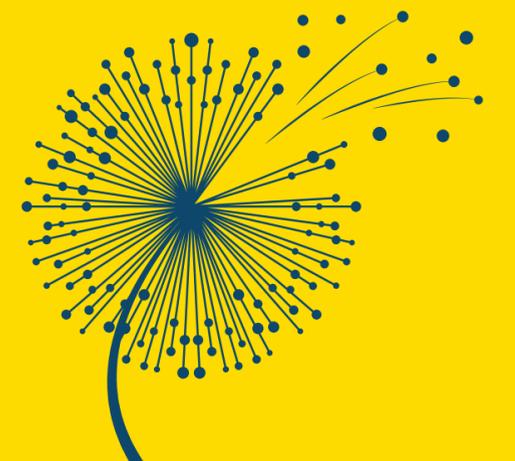
La gestione e il superamento di un cambiamento dipendono moltissimo anche **dalla propria autostima e dalla consapevolezza conseguente di farcela.**

Nei bambini quello che più conta nel cambiamento è **come lo vivono i genitori** e il contenimento emotivo che un genitore svolge: può colorare il cambiamento di **entusiasmo**,

curiosità, **apertura al possibile** o di angoscia e di ansia e può ascoltare o confondersi con il proprio figlio.

Affrontare positivamente il cambiamento **non vuol dire negare la sofferenza, ma riuscire a trarne apprendimento per il proprio percorso evolutivo.**

**Quello che serve
è una
straordinaria
cassetta
degli attrezzi
che contiene:**



*Calma
e tranquillità*

CREATIVITÀ

TEMPO

*Apertura
al possibile*

tatto e delicatezza

*racconti
SU DI SÈ*

REGOLE

accoglienza

Entusiasmo

FIDUCIA

leggerezza

NUOVE ROUTINE

Se è possibile **nei bambini non introdurre nuovi cambiamenti** in questo periodo del coronavirus; qualora però fossero già in corso non tornare indietro al comfort originario, ma con un po' di fatica **andare avanti nel percorso fino alle nuove acquisizioni.**





#VATUTTOBENE

Palo Giallo
nasce con
la finalità di essere
un punto di ancoraggio
e di sostegno in un mondo
spesso alla deriva per famiglie,
minori, disabili e adulti
che vivono situazioni di difficoltà.

Scopri le nostre attività e sostienici su
www.palogiallo.org