

palogiallo.org

EDUCARE I BAMBINI PER ESSERE DEGLI ADULTI FELICI



I modelli di riferimento teorico sono l'Analisi Transazionale e la filosofia danese.

Siamo in una società dove **le persone fanno fatica ad essere felici** e in qualche modo questo viene trasmesso anche ai bambini. Il compito dei genitori non è solo saper riordinare o mangiare con coltello e forchetta, ma **insegnare ad essere adulti consapevoli capaci di stare bene.**

Siamo chiamati a prenderci cura anche del bambino che ognuno di noi ha dentro, questa guida, quindi, parla a tutti, a chi ha figli e a chi non ne ha.

Occorre fare una scelta di fondo verso il benessere fisico ed emotivo e **non dare potere a quello che succede esternamente, a quello che non può essere controllato da noi;** che non vuol dire non soffrire ma **vuol dire affrontare il momento** anche se sono in difficoltà **con un atteggiamento orientato alla gioia e alla positività.** Occorre aggrapparci a questa scelta per superare i momenti negativi .



**Non dare potere
significa
non perdere
la capacità di credere
nei sogni, di fidarsi
ed affidarsi,
di rimanere bambini
“quanto basta”.**

Il passaggio successivo alla scelta di fondo è lavorare sull'**economia delle carezze**.

LA CAREZZA È L'UNITÀ DI MISURA DELL'AMORE E DEL RICONOSCIMENTO SOCIALE

Quando i bambini nascono hanno un **equilibrio tra dare, ricevere, chiedere e rifiutare le carezze**: danno amore incondizionato, ricevono con gioia, non hanno mai un pensiero che rovina quello che stanno ricevendo, chiedono quando hanno un bisogno e rifiutano le carezze positive quando non sentono che sono buone per loro .

Sono capaci a dire No senza la paura di offendere l'altro. Questo li rende liberi.

Anche il rimprovero è una carezza, perché proteggero mio figlio, non lo ignoro, gli do valore. Chiaramente deve essere fatto sull'azione e mai sulla persona .

Se torniamo a quell'equilibrio, quindi a **dare in modo incondizionato, a ricevere senza retro pensieri, a chiede-**

re senza stare fermi nelle aspettative, a rifiutare senza sentirsi in colpa saremo pronti ad accogliere la felicità nella nostra vita.

**Cosa serve ancora
per essere felici
e insegnare
ai nostri figli
ad esserlo?**

La consapevolezza del momento:

impariamo
a fermarci
e ad annusare
le rose.



Essere grati e positivi:
verso ciò che la vita
ci porta ma anche
verso ciò che ci toglie
perché le difficoltà
ci aiutano nel processo
evolutivo.





**Incorporare
la natura nella
nostra vita,
simbolo di
abbondanza
e quindi
di gioia.**

**Circondarci del calore
delle persone,
condividendo tempo
di qualità con i nostri figli
e persone che amiamo.**

Se dobbiamo fare una telefonata, facciamo una telefonata di qualità non scazzata e di fretta. Diamo del tempo di qualità ai nostri figli.



**Scegliere
di vivere
nel comfort.**

Rendere la vita più facile non ci rende pigri.

Meglio indossare scarpe comode che fighe che ci fanno stare male. Meglio un maglione largo che dei jeans stretti che ci fanno soffocare.

Creare dei momenti piacevoli per se stessi e insegniamolo ai nostri figli.



Fa stare molto male ai bambini e ragazzi vedere i genitori stare male. **L'infelicità dei genitori segna l'infelicità dei figli**, cominciano a non darsi valore e se ne danno la colpa.

Se creiamo dei momenti belli per noi non vuol dire far male a loro perché capiscono che diventare genitori non significa rinunciare a tutto.

Vivere nell'ordine materiale e emotivo

senza essere maniacali.

Mettere in ogni stanza della casa qualcosa che ci ha fatto stare bene.

Se in ogni stanza abbiamo un oggetto che ci ha procurato piacere quello ci trasmette una memoria cognitiva ed emotiva che ci fa stare bene.



Crearsi uno spazio proprio.

È fondamentale avere uno spazio dove nessuno entra o entra con il permesso. Va bene sia uno spazio esterno o dentro casa. Anche i bambini hanno bisogno del loro spazio e se in casa non è possibile perché la casa è piccola si preparano delle scatole, dove dentro il bambino mette degli oggetti e dei ricordi che gli piacciono e che non vuole condividere.

Ridurre le situazioni di stress anche sul lavoro ed insegnare quindi che si possono fare a volte cose che non ci piacciono con serenità.



**Eliminare
l'urgenza
organizzando
bene
il proprio
tempo.**



**Non vivere nel dramma.
Imparare a dire “ci vuole
un attimo”.**

Cade un bicchiere e si rompe, può succedere, si rovescia il latte, può succedere.

In quel momento non facciamo drammi, teniamo un atteggiamento positivo e gioioso e poi gli insegniamo a non rompere il bicchiere.

**Imparare a goderci
l'un l'altro,
dei nostri figli,
delle persone
che ci vogliono bene.**

**Creare dei momenti belli,
divertenti, piacevoli.**



Non pensiamo solo a tutto ciò che è senso del dovere,
creiamoci dei momenti di piacere anche in mezzo allo
tsunami, per poterci ricaricare nei momenti difficili.



**Coltivare
amore,
fiducia e
indipendenza.**

Per fare tutto questo dobbiamo darci disciplina, dobbiamo creare abitudine attraverso comportamenti costanti.

**La disciplina è quello che
ci porta dall'obiettivo al
risultato.**



#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