

MANUALE A CURA DI

VERONICA REMORDINA

Come aiutare un genitore,
a comprendere

la paura

e vivere una connessione più
libera e serena col figlio

Metodi e Strumenti di Parent
Coaching per esperti della Famiglia



WWW.PARENTCOACHING.IT



WWW.EDUCATIONALCOACHING.IT



INFO@PARENTCOACHING.IT





Introduzione

Benvenuto o benvenuta in questo manuale, in cui ti parlo di un argomento che legittima, nel vero e proprio senso della parola, una mamma o un papà a vivere la sua relazione con il figlio in modo libero e sereno.

Cosa imparerai?

Affronteremo insieme il tema di “come aiutare una mamma o un papà, durante un percorso di Parent Coaching, a comprendere la paura e vivere una connessione più libera e serena col figlio”.

Prima di tutto ti ricordo chi sono e il perché sono qui a parlarti di Parent Coaching, io sono **Veronica Remordina** e da anni aiuto i professionisti della famiglia ad acquisire strumenti e metodi concreti per distinguersi agli occhi dei genitori, per sentirsi sicuri del loro approccio e per fare il salto professionale tanto atteso e raggiungere la loro realizzazione, senza buttare via anni e anni di studio e senza più sentirsi in difetto con le famiglie.

Premessa

Ciò di cui tratto, nel dettaglio di questo manuale, ovvero come aiutare una mamma o un papà durante un percorso di Parent Coaching a comprendere la paura e farsela amica, è un argomento che si collega, tra le altre cose, allo schema sull'Intelligenza Emotiva che trovi nell'editoriale numero 66 di - Coach Mag, il Magazine del Coaching e della Formazione, la Rivista Nazionale più importante sul Coaching in Italia, per cui sono autrice e voce della rubrica sul Parent Coaching, in cui ti spiego come improntare il giusto approccio emotivamente intelligente nelle tue sessioni di Parent Coaching.



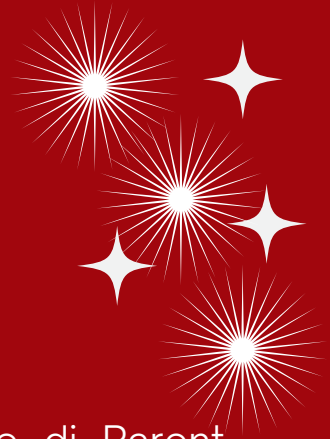
UNO DEGLI ERRORI PIÙ COMUNI QUANDO SI PARLA DI PAURA E PARENT COACHING

Uno degli errori più comuni che viene fatto nel nostro ambito è quello di considerare come "principali" le paure del figlio. E' vero che le paure di un figlio fungono spesso da motore, per il genitore, per intraprendere un percorso di Parent Coaching, ma non sono le uniche paure ad esistere nella relazione genitore e figlio. **Ci sono infatti delle paure che spesso vengono tralasciate perché più sottese e nascoste, ed esse sono le paure del genitore.**

Queste paure, ovvero quelle del genitore, sono quelle su cui è imperativo di lavorarci in sessione, poichè rappresentano dei veri e propri ostacoli per una educazione libera e serena.

Cosa significa tutto ciò? **Che sì, è importante dare le competenze interpersonali, al genitore, per affrontare le paure del figlio ma è altrettanto importante dargli le competenze intrapersonali, di lavorare sulle sue stesse paure quando esse si presentano.**

La Paura nel Coaching

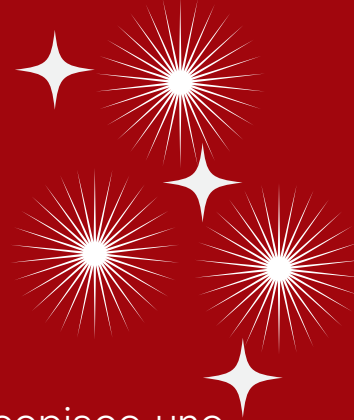


Muoviamoci con ordine quindi.

In questo manuale, apprendi come impostare la sessione di Parent Coaching quando di mezzo ci sono le paure dei genitori.

Noi qui affrontiamo l'argomento esattamente come lo affrontano i Parent Coach professionisti miei studenti, ovvero considerando la paura nella sua espressione fisiologica, quando il genitore o il bambino prova una paura come risposta ad una minaccia mentale o ambientale reale. Ciò si differenzia dalla fobia, in cui noi non ci addentriamo, dove la fobia è intesa come una continua e pervasiva attivazione della paura collegata a oggetti di casa, a luoghi fisici, persone, animali, situazioni, pensieri che impedisce alla persona di vivere appieno la sua vita nella sua interezza, perché vede e sente pericoli ovunque tutto attorno.

Cos'è la paura?



La paura è l'emozione che si elicitava quando una persona percepisce uno stimolo interno a sé, come un pensiero, oppure esterno a sé come una situazione, e che giudica al pari di una minaccia.

Lo stato di tensione spiacevole che si attiva nella persona ha una funzione di protezione, ovvero al presentarsi della minaccia la persona è pronta a fuggire lontano dal pericolo, oppure a immobilizzarsi per nascondersi, mimetizzarsi o mettersi al sicuro. Per quanto spiacevole sia la paura, con la sua funzione di protezione, ha permesso alla specie umana di proteggere la sua evoluzione. Come tutte le emozioni è da considerarsi quindi utile e adattiva.



QUALI SONO LE PAURE PIÙ COMUNI FRA I GENITORI?

Devi sapere che, quando si parla di Genitori e Figli, possono nascere delle paure che hanno una loro funzione adattiva ed evolutiva:

per il genitore infatti la paura nei confronti del figlio, lo supporta nelle sue azioni educative soprattutto quando arriva il momento di mettere in guardia il figlio stesso rispetto alla possibilità che gli possa succedere qualcosa.

COME SI COMPORTANO LE SCIMMIE?

C'è una popolazione di scimmie che vive in Brasile, sulle pendici di un canyon profondissimo.

Queste scimmiette si arrampicano ogni giorno per decine e decine di metri di altezza, aggrappandosi alle pareti friabili del canyon, per andare a dormire in alcune caverne naturali scavate nella roccia e per mettersi al riparo dai predatori.

La cosa interessante è che ogni mamma scimmia quando al mattino sorge il sole e arriva il momento di spostarsi verso la vegetazione per cercare nutrimento, prende il suo cucciolo e lo fa aggrappare ben saldo alla propria schiena e alla propria pelliccia, per evitargli una caduta accidentale ai piedi del dirupo roccioso. Non lo fa arrampicare o scendere da solo. Perché sa che questa operazione di spostamento è estremamente pericolosa.

Cosa spinge mamma scimmia a questa azione? L'emozione della paura.

E' l'emozione della paura per la sopravvivenza del suo piccolino che la mette in allerta. Questa paura è trascritta nel suo DNA, la fa agire in modo istintuale, ciò che conta è la sopravvivenza del suo amato cucciolo, che significa sopravvivenza della specie.

Allo stesso modo quando una mamma o un papà impedisce al figlio di fare un'azione reputata come una minaccia, la dinamica messa in atto è la stessa. Ovvero proteggere il piccolo da un imminente pericolo.



Un genitore che ha paura è del tutto normale

Una mamma o un papà:

potrebbe avere paura che il figlio cada e si faccia male mentre si arrampica su un albero, potrebbe avere paura che uscendo con la neve senza l'abbigliamento adatto possa ammalarsi, potrebbe avere paura che mangiando un boccone troppo grosso, di cibo, possa ingozzarsi...

Se davvero è tutto così facile e lineare allora dove sta il problema? Perché alcuni genitori si rivolgono ai professionisti della famiglia per lavorare sulle loro paure?

Il problema non è un genitore che ha paura. Il vero problema è riuscire a “capire dove posizionare l'asticella della paura”.

La paura infatti non può essere definita uguale per tutti. Ognuno, a parità di stimoli, ha un'attivazione diversa di tale emozione.

L'esperienza, inoltre, mi ha insegnato qualcos'altro. Nell'ambito genitoriale c'è una difficoltà maggiore. Ciò che è trascritto nel DNA, è ormai sepolto sotto un multistrato di informazioni, convinzioni e credenze che impediscono al genitore di connettersi con il proprio istinto.

Per questo motivo io parlo di asticella della paura.

Durante una sessione di Parent Coaching,

in cui si lavora sulla paura del genitore,

lo scopo è:

O QUELLO DI AIUTARE UN GENITORE AD ABBASSARE IL LIVELLO DI ATTIVAZIONE DELLA SUA PAURA COL FIGLIO, IN MODO DA GUIDARLO VERSO UNO STILE EDUCATIVO PIÙ FIDUCIOSO SULLE SUE CAPACITÀ (QUELLE DEL FIGLIO), PER RENDERLO PIÙ AUTONOMO E LIBERO;

OPPURE QUELLO DI AIUTARE UN GENITORE AD ALZARE IL LIVELLO DI ATTIVAZIONE DELLA SUA PAURA E PORRE REGOLE E LIMITI CON LA GIUSTA AUTOREVOLEZZA QUANDO È DAVVERO NECESSARIO PER GARANTIRE IL BENESSERE DEL FIGLIO STESSO.



Su cosa soffermarti quindi, durante le tue sessioni di Parent Coaching?

So bene che ciò di cui ti sto parlando apre ad una moltitudine di corollari, per cui potrei scriverti un intero libro.

Soffermiamoci però su questi due punti perché diventano cruciali per rendere eccellenti le tue sessioni di Parent Coaching.

1. Nel primo caso hai un genitore, mamma o papà, che ha fatto della paura il suo stile educativo principale, per cui il bambino non è libero di sperimentarsi e di sperimentare, neppure nelle situazioni in cui il pericolo potrebbe essere minimo o minimamente impattante (diciamocelo, un ginocchio sbucciato è senza dubbio una preoccupazione, ma il beneficio a livello di insegnamento, che un bambino ne può trarre se ben guidato dal genitore sulla comprensione emotiva dell'accaduto, è infinitamente maggiore rispetto alla paura stessa del genitore).

In questo caso le parole chiave da tenere a mente nelle tue sessioni di Parent Coaching sono **FIDUCIA**, **RESPONSABILITA'** e **INCORAGGIAMENTO**.

Puoi aiutare il genitore ad avere **FIDUCIA** nei confronti delle potenzialità del figlio.

Puoi aiutare il genitore ad avere **FIDUCIA** nelle capacità del figlio di superare l'accaduto.

Puoi aiutare il genitore ad assumersi la giusta **RESPONSABILITA'** delle conseguenze delle sue scelte, sia che l'esito sia positivo, sia che sia negativo.

Puoi aiutare il genitore a dare il giusto **INCORAGGIAMENTO** al bambino nelle sue fasi di scoperta e di sperimentazione del nuovo.

2. Nel secondo caso invece hai in sessione un genitore che o non percepisce i pericoli in cui può incappare il figlio, oppure non riesce a porre limiti e regole per dare una guida ferma e decisa quando il bambino si trova in pericolo.

In questo caso le parole chiave sono **RESPONSABILITA'** e **FERMEZZA**.

Anche qui parliamo di **RESPONSABILITA'** che in ogni caso è come un filo conduttore di tutte le azioni e le scelte del genitore, e qui puoi aiutare il genitore a comprendere che anche la mancanza di scelta o di azione preventiva è sotto la sua diretta responsabilità. Non sempre il farsi male porta ad un insegnamento, non sempre la frustrazione per uno spavento aiuta il bambino a crescere, non sempre un pensiero spaventoso fortifica il bambino. E' responsabilità del genitore tenere al sicuro il suo bambino!

Puoi inoltre aiutare il genitore a sviluppare la sua giusta **FERMEZZA**: nel porre regole, nel pronunciare i giusti "no" e nel definire i confini di ciò che è concesso e ciò che non lo è. Confini che poi, lui stesso diventa in grado di mantenere e di rispettare, perché ha capito che sono fondamentali per lo stato di benessere del figlioletto.





Un abbraccio e Felice Natale

Veronica Lemordina

Metodi e Strumenti di Parent
Coaching per esperti della Famiglia



WWW.PARENTCOACHING.IT



WWW.EDUCATIONALCOACHING.IT



INFO@PARENTCOACHING.IT

