



5 motivi per educare alle EMOZIONI nei primi 3 anni di vita

Ecco come crescere un adulto felice e non violento



Educatrice per la Famiglia 0-3 anni

Elisa Parisi

MA CIAO!

Sono grata di averti qui!

Che tu mi conosca poco o tanto, per me è doveroso presentarmi, in breve.
Mi chiamo Elisa Parisi e sono **Educatrice professionale** specializzata nella fascia 0-3 anni, **Educatrice del sonno** e **Insegnante di massaggio infantile**.

Il mio lavoro consiste nel sostenere i genitori dalla nascita del proprio bambino fino ai 3 anni di età.

I primi tre anni di vita sono la base per la crescita futura di ogni individuo;
per questo è fondamentale investire tempo e formazione in questo primo periodo.

La qualità del sonno di un individuo, la gestione delle emozioni, lo sviluppo dell'autostima, la capacità di affrontare un conflitto e di prendere decisioni... sono tutte **competenze che affondano le radici nei primi tre anni di vita**.

In questa **guida preziosa** che ho deciso di regalarti parleremo dell'aspetto EMOTIVO del bambino.

Scoprirai:

- Perché tuo figlio ha le **crisi emotive**
- Come **prevenire bullismo e psicopatia**
- Come **incide il tuo lavoro genitoriale** nei primi tre anni di vita

INDICE

- 1 Educare alle emozioni per abolire la violenza e crescere figli felici
- 2 Cosa fare se tuo figlio non gestisce le emozioni
- 3 Perché iniziare da subito
- 4 Strumenti pratici da utilizzare fin da subito



I giovani d'oggi sono sempre più soli, rabbiosi e depressi.

Questo è stato confermato da studi e statistiche.

Dove ritrovare **la causa?**



Nella mancata educazione emotiva.

Ci preoccupiamo dell'educazione della mente, ma non quella del cuore.

Cosa succede se non educiamo le emozioni?

Cresciamo adulti che agiscono d'impulso con gesti violenti e che non riusciranno a riconoscere la differenza tra bene e male.

Ogni genitore desidera vedere il proprio figlio felice: **ma come fare?**

Sicuramente non riempiendoli di giochi o facendogli fare 3 sport a settimana.



La felicità di un figlio (e di qualsiasi altra persona) si raggiunge in 3 step:

Ascolto i
miei bisogni

individuo e
soddisfo i
bisogni

Esprimo il
potenziale.
Autorealizzazione

E' possibile solo se
si è in grado di
ascoltare e riconoscere
le proprie emozioni

un'educazione tradizionale che reprime le
emozioni del bambino "smettila di
piangere" "sei grande per fare ste scenate"
"o la smetti o andiamo via dal parco"

Due elementi che oggi ostacolano l'ascolto:

una società veloce e tecnologica: la sovra
stimolazione e il mondo virtuale creano
relazioni finte o assenti che non
permettono un autentico ascolto.

PERCHE' E' IMPORTANTE EDUCARE ALLE EMOZIONI?

5 MOTIVI

- Abolire la violenza e prevenire il bullismo
- Crescere un adulto in autostima e autorealizzato
- Sviluppare competenze quali empatia e autocontrollo
- Acquisire la capacità di risolvere i conflitti e di cooperare
- Riuscire a coltivare relazioni durature e stabili





Ti riconosci in queste situazioni?



Il tuo bambino si butta a terra al supermercato e piange

Il tuo bambino urla e si dimena 5 minuti prima di uscire di casa

Il tuo bambino ti lancia gli oggetti addosso e dice di NO a tutto





Esatto, tuo figlio NON ha, ancora, la capacità di gestire le emozioni

Quando il bambino è piccolo non ha ancora la neocorteccia sviluppata del tutto ed è proprio questa parte del cervello la responsabile della logica e del ragionamento, quindi **questa immaturità cerebrale lo porta ad agire d'impulso** senza aver la capacità di autoregolarsi.

I nostri bambini agiscono con la parte più arcaica del cervello, quella legata agli impulsi (proprio come quando per un cioccolatino, tuo figlio si butta a terra come un folle).

Lui non lo fa apposta e non fa neanche per farti arrabbiare. In quel momento lui ha davvero bisogno di aiuto perché deve ancora imparare a gestire quella forza emotiva che sente dentro di lui e spesso non sa nemmeno di quale emozione si tratti.

Comincia con questo nuovo SGUARDO

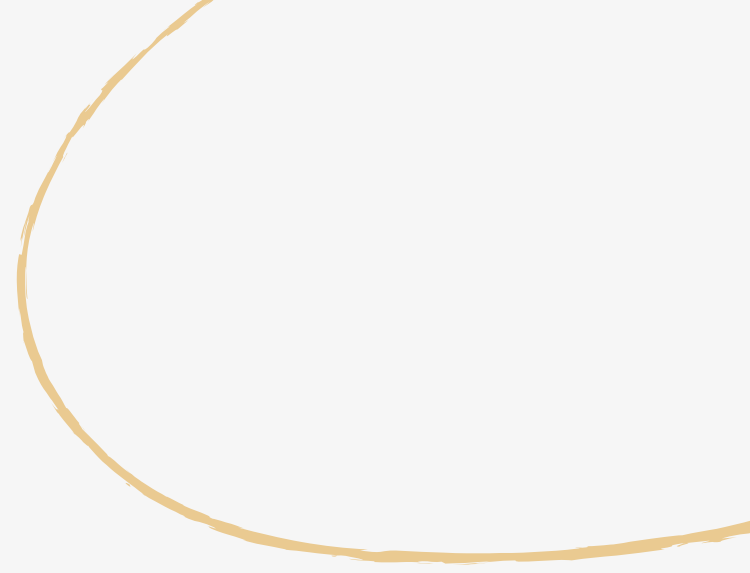
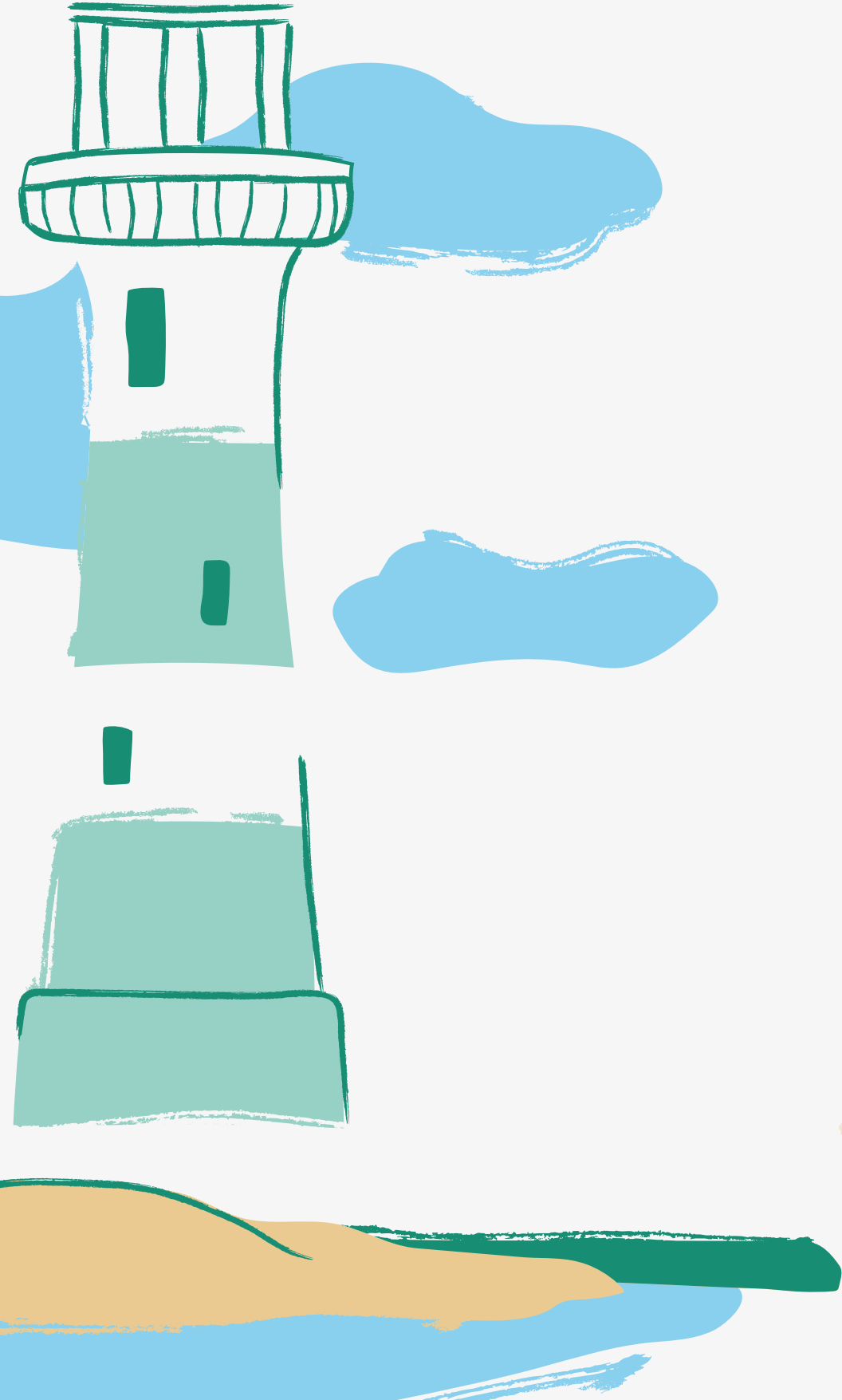
INVECE DI DIRE

Mio figlio piange senza motivo

COMINCIA A GUARDARE OLTRE



Mio figlio sta piangendo per un valido
Mio figlio è in difficoltà e ha bisogno del mio aiuto
I suoi bisogni sono importanti quanto i miei






Ma ti dico di più!

Queste sue crisi o “capricci” sono ottime occasioni per “allenarlo” fin da subito alle emozioni e quindi educarlo all’intelligenza emotiva

COME?

strategia C.A.S.A

- Mantieni la **C**alma davanti a tuo figlio
- A**ccogli e verbalizza l’emozione
- Trova una **S**oluzione con lui
- Recuperate insieme l’**A**rmonia



Questo è il primo modo per permettere al tuo bambino di entrare a conoscenza con la sua emozione: gli permetti di **viverla senza reprimerla**, gli permetti di **conoscerla e darle un nome** e gli consenti di trovare un modo per **poterla attraversare**.

ESEMPIO PRATICO



invece di dire



Adesso basta fare ste scenate eh!

prova a dire così



Lo vedo che sei arrabbiato, ti capisco.
Cosa possiamo fare insieme per mandare via questa rabbia?

Non puoi decidere se far entrare o meno le emozioni nella tua vita!

 Sono insite nella natura umana

Sono bussole che raccontano chi siamo

Sono carburanti per raggiungere gli obiettivi

HO UNA BRUTTA E UNA BELLA NOTIZIA PER TE

 **se NON vengono educate
è un bel casino**

 **POSSIAMO educarle,
imparando a riconoscerle e
gestirle**

MA...

BISOGNA INIZIARE FIN DA SUBITO!

Perché?



Perché è proprio nei **primi tre anni di vita** che si formano le mappe cognitive ed emotive ovvero il modo di conoscere e sentire il mondo!

DA DOVE INIZIARE SE VUOI EDUCARE ALLE EMOZIONI



- Non giudicare
- Non fare paragoni
- Non sminuire o denigrare
- Non reprimere

DA DOVE INIZIARE SE VUOI EDUCARE ALLE EMOZIONI

- Aiuta il bambino a **sentirsi visto**
- **Stai** nelle sue emozioni senza paura
- **Accogli e poni dei limiti**
- Trasmetti **fiducia**
- Crea un **ambiente sereno**
- Osserva ed **empatizza**



DESIDERO FARTI UN ALTRO REGALO

Ti lascio uno **strumento pratico**
che ti può essere utile in fase di “capriccio”,
da utilizzare al posto di urla, punizioni o castighi.



Così da aggiungere quacos'altro
alla tua cassetta degli attrezzi!





time in

Il time in è uno spazio allestito ad hoc per favorire la ripresa del controllo, insieme all'adulto

Non ha nulla a che fare con il castigo, né con la punizione.
(che è stato confermato avere effetti negativi sul bambino).

time in

● **Allestisci un angolo** della casa con un cuscino a terra o una mini tenda e dategli un nome speciale!
(esempio la tenda della calma)

● Quando il vostro bambino è in preda a una crisi emotiva o lo vedete arrabbiato, sempre **con la calma**, avvicinatevi, **provate a nominare l'emozione** che sta provando e dite che lo capite
(vedi sopra strategia c.a.s.a)

● e poi proponete di **andare insieme nella tenda della calma.**




**Sarà un luogo sicuro dove poterne parlare o dove lui forse chiederà di stare da solo per calmarsi;
o ancora potrà essere un posto dove poter cacciare un urlo per fare andare via la rabbia o dove poter chiedere un abbraccio al genitore come aiuto per poter vivere, in luogo protetto, l'emozione**



Spero
che
la mia
mini-guida
ti sia
piaciuta!



Il tema delle emozioni
lo studio ormai da più di dieci anni
ed è affascinante perché permette
di entrare davvero a conoscenza
del proprio sé e creare benessere.
Migliora la tua vita!



Ma se ieri poteva presentarsi
come un lusso
da potersi o meno concedere,
oggi
diventa un'urgenza!



I dati lo dicono chiaramente:
troppi disagi giovanili,
manca l'educazione all'anima,
ai sentimenti e alle emozioni.
Domani è tardi

Grata di averti portata con me
in uno dei temi più importanti
e impattanti della mia vita.



Se ti va, rispondimi alla mail
e dimmi cosa ne pensi di questa guida,
mi farà piacere ricevere un tuo riscontro.



*Io sono Elisa Parisi,
Educatrice e Formatrice
e insegnante di massaggio infantile.
Sono specializzata nella fascia d'età
0-3 anni e dal 2015 lavoro a contatto
con bambini e genitori.*

www.elisaparisi.com

info@elisaparisi.com

[@elisaparisieducatrice](https://www.instagram.com/elisaparisieducatrice)