

**EDUCARE I PROPRI FIGLI**



# **Come insegnare il rispetto delle regole ai propri figli**

Breve guida per i Genitori

## EDUCARE I PROPRI FIGLI

### 10 REGOLE PER EDUCARE

Per rendere maggiormente efficace l'utilizzo di questa guida, si suggerisce:

- Una prima lettura di tutti i suoi contenuti
- Scegliere una regola a settimana
- Impegnarsi ad osservare il proprio comportamento in relazione alla regola scelta
- Modificare il proprio comportamento con i figli relativamente alla regola
- Trascorsa la settimana, scegliere un'altra regola e continuare come per la precedente

### BREVE GUIDA PER I GENITORI.

Applicare una regola per volta allo scopo di:

- Osservare e capire i propri comportamenti
- Individuare i cambiamenti da apportare al proprio comportamento al fine di agevolare la relazione con il proprio figlio

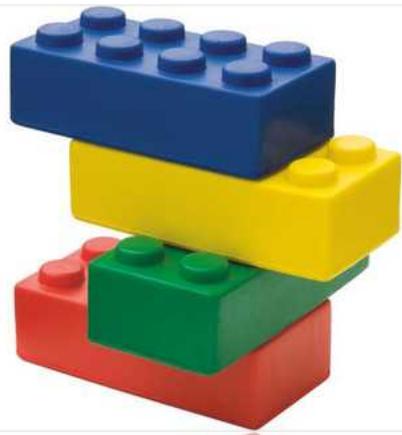
#### Dott.ssa Francesca Ponci

Psicologa Psicoterapeuta per bambini e adolescenti

Specializzata nell'utilizzo dell'arte terapia

Contatti:

Studio Psicologia Ponci Viale Randi, 92 Ravenna  
cellulare 333 3996099  
[www.studioponci.com](http://www.studioponci.com)



## I bambini hanno bisogno di *REGOLE*

E' necessario che i bambini imparino a rispettare delle regole. Le regole vanno pensate e fatte rispettare da entrambi i genitori.

### *PERCHE'*

I bambini hanno bisogno di sentire che gli adulti sono capaci di comprenderli e di **contenerli**. La parola **contenimento** significa accogliere, sostenere e contenere le emozioni del bambino in modo che possa sentirsi rassicurato e, al tempo stesso, possa imparare a contenere le proprie emozioni senza "sentirsi in balia di esse". I bambini hanno bisogno di sperimentare che gli adulti sono capaci di tutelarli e di aiutarli, trasmettendo loro sicurezza e convinzione. Nessun genitore può avere competenza e autorevolezza se si dimostra incapace di far fronte alle aggressioni dei propri figli, se non sa contenere le proteste, i capricci e la rabbia di un bambino. Ecco perché i genitori DEVONO mettere delle regole. Regole che vanno spiegate, motivate, discusse e poi... applicate. Regole che hanno lo scopo di proteggere i bambini e di aiutarli a crescere.

### 10 REGOLE PER EDUCARE .

1. I BAMBINI PRENDONO SUL SERIO CHI E' COERENTE
2. I BAMBINI NON CAPISCONO LE RICHIESTE VAGHE E GENERICHE
3. IL BAMBINO URLA E SI ARRABBIA? ABBASSATE LA VOCE E DITEGLI TI CAPISCO
4. IL BAMBINO SI OPPONE CON TUTTE LE FORZE A UN "NO": MANTENETE IL CONTROLLO
5. IMPARATE A COMUNICARE I SENTIMENTI
6. MIGLIORE "PUNIZIONE": RIMANERE QUALCHE MINUTO IN SILENZIO
7. AI BAMBINI NON FANNO BENE PARAGONI E RICATTI
8. I BAMBINI HANNO BISOGNO DI CONFERME D'AMORE
9. ESSERE L'ESEMPIO!
10. RICONOSCERE ED ACCETTARE LE EMOZIONI