

# THE PARENTAL EDUCATION PLAN (PEP)

Guidelines for implementing a  
parental education plan

## GUIDELINES

- Self-awareness
- Communication
- Relationship
- Emotions



## INTELLECTUAL OUTPUT 1

# Guidelines for implementing a parental education plan (PEP)

RE-ABILITY: Adult education to promote Relational Ability -  
Agreement number: 2020-1-IT02-KA204-079777 Erasmus + KA2 - Strategic Partnership for adult education



Women's Support and  
Information Center  
*There is a way out of violence!*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"*



## **MANUALE D'USO PER L'OPERATORE**



## LINEE GUIDA OPERATORI

### INDICE

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| PRESENTAZIONE                 | 3  |
| Area dell'autoconsapevolezza  | 4  |
| ESPERIENZE PERSONALI          | 5  |
| STILE EDUCATIVO               | 8  |
| LOCUS OF CONTROL              | 12 |
| MODELLO EDUCATIVO GENITORIALE | 15 |
| ATTIVITA'                     | 17 |
| Area della comunicazione      | 21 |
| COMUNICAZIONE PASSIVA         | 22 |
| COMUNICAZIONE ASSERTIVA       | 23 |
| COMUNICAZIONE AGGRESSIVA      | 25 |
| ATTIVITA'                     | 28 |
| Area delle relazioni          | 29 |
| EMPATIA                       | 30 |
| FIDUCIA NELL'ALTRO            | 32 |
| RELAZIONI AFFETTIVE           | 35 |
| RETE E SOSTEGNO SOCIALE       | 37 |
| ATTIVITA'                     | 39 |
| Area delle emozioni           | 41 |
| RICONOSCERE LE EMOZIONI       | 42 |
| GESTIONE DELLE EMOZIONI       | 44 |
| COPING                        | 48 |
| ATTIVITA'                     | 51 |
| P.E.G.                        | 55 |
| RACCOMANDAZIONI               |    |
| BIBLIOGRAFIA                  |    |



## LINEE GUIDA OPERATORI

### PRESENTAZIONE

#### ***Caro operatore,***

questa è una guida utile per leggere i risultati ottenuti a seguito della compilazione del questionario volto ad offrire un quadro di base sulle competenze socio-relazionali ed emotive delle mamme che afferiscono ai nostri servizi. Tale strumento è frutto di un'intensa ricerca in cui sono state coinvolte circa 50 mamme e 50 operatori di paesi diversi (Italia, Croazia, Grecia, Romania ed Estonia), che hanno collaborato alla stesura dello stesso partecipando ad interviste semistrutturate, questionari, focus group al fine di identificare le aree chiave da indagare. siamo arrivati alla costruzione di un questionario che contiene 93 domande nella sua versione completa e 45 nella sua versione breve, volto a trarre informazioni su 4 aree: area della consapevolezza, della comunicazione, delle relazioni e delle emozioni. Questo perché sulla base del modello teorico di riferimento, l'Intelligenza Emotiva, riteniamo che sviluppare una maggiore competenza nelle aree indicate possa aiutare le mamme ad avere una maggiore fiducia in sé stessa, una migliore capacità di entrare in contatto con i propri figli, una maggiore capacità di creare una rete attorno, una maggiore capacità di affrontare le sfide quotidiane facendo ricorso alle proprie risorse esterne e interne.

Il tuo compito è quello di supportare e aiutare le mamme a comprendere in quali aree è maggiormente necessario lavorare e proporre loro delle attività utili a superare le problematiche riscontrate. All'interno della guida troverai degli spunti per le possibili attività da proporre e verrai guidato durante tutto il percorso che porterà alla stesura del PEG.

Rassicura la mamma sul fatto che i punteggi ottenuti variano in base al momento che stanno vivendo, alle situazioni vissute e alle diverse difficoltà che la vita gli pone in un determinato momento. I punteggi ottenuti servono alla restituzione del "Progetto Educativo Genitoriale" personalizzato e questo dovrebbe essere considerato come punto di partenza per poter riflettere sul modo d'essere genitore e di affrontare le situazioni.

La realizzazione di una genitorialità "competente" implica molte ability relazionali, educative, di cura, emotive, che mutano e si evolvono durante il corso del tempo e si modificano in relazione ai cambiamenti individuali, contestuali e familiari.

Per prima cosa approfondiamo le aree su cui si basa il questionario. Si tratta di 4 aree di competenza (autoconsapevolezza, comunicazione, relazione ed emozioni) individuate come elementi fondamentali per sviluppare e potenziare le competenze genitoriali, per ogni area sono state poi individuate delle specifiche sub-aree che forniscono un'analisi più dettagliata.

Si tratta di aree di competenza trasversali e interdipendenti che non presentano separazioni nette l'una dall'altra. Ognuna di esse al proprio interno contiene dimensioni legate all'individuo, al bambino, alla relazione mamma – bambino e al modello educativo genitoriale avuto. nello specifico:

Area della consapevolezza

Subaree

1. esperienze personali

**Area autoconsapevolezza**

**Area comunicazione**

**Area relazione**

**Area emozioni**



## LINEE GUIDA OPERATORI

2. stile educativo
3. locus of control
4. modello educativo genitoriale

### Area della comunicazione

#### Subaree

1. passiva
2. assertiva
3. aggressiva

### Area delle relazioni

#### Subaree

1. empatia
2. fiducia nell'altro
3. relazioni affettive
4. rete e sostegno sociale

#### Subaree

### Area delle emozioni

1. riconoscere le emozioni
2. gestione delle emozioni
3. rispondere in modo appropriato alle emozioni altrui
4. coping

Considera queste linee guida come un percorso di approfondimento sulle esigenze educative delle mamme inserite presso le strutture in cui lavori, uno strumento di supporto al tuo lavoro. L'obiettivo è quello di aggiornare e formare nuove skills da trasferire alle mamme ospiti, in modo da migliorare la capacità di offrire supporto e avviare un rinnovamento delle pratiche professionali.

Il questionario di autosomministrazione è stato pensato quale strumento necessario per la costruzione del PEG e per osservare il cambiamento a seguito dell'individuazione e raggiungimento degli obiettivi. Durante la compilazione la mamma sarà affiancata da un educatore di riferimento, la vostra presenza sarà utile alla mamma che potrebbe aver bisogno di un supporto (per la comprensione di una domanda ad esempio) ed è utile a voi che potrete annotare eventuali aspetti da attenzionare e su cui lavorare maggiormente.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### Area dell'autoconsapevolezza

L'autoconsapevolezza, in termini scientifici, indica la capacità di riconoscere la propria esistenza e quella degli altri. Da un punto di vista psicologico fa riferimento alla capacità di comprendere sé stessi e questo comporta riconoscere:

- i propri bisogni e desideri
- i punti forti e meno forti
- la storia personale
- le modalità di reazione alle situazioni
- le emozioni e le nostre reazioni
- le abitudini e gli schemi di pensiero che utilizziamo
- le preferenze sociali

Questi sono solo alcuni degli aspetti su cui le mamme dovrebbero riflettere per iniziare un percorso di piena consapevolezza di sé stesse.

Il conoscere sé stessi permette di imparare a fare delle previsioni su come affrontare le varie situazioni quotidiane, riuscendo così a vivere più preparati agli eventi, con la capacità di poter scegliere situazioni, comportamenti e atteggiamenti più funzionali al raggiungimento dei nostri obiettivi. Essere più consapevoli incrementa anche la capacità di analisi, comprensione e revisione degli eventi, con la conseguente possibilità di non commettere errori futuri e di adottare un comportamento adeguato. Le cose non sono come sembrano ai nostri sensi ad una prima rapidissima e istintiva percezione, dunque sviluppare consapevolezza aiuta anche a migliorare la nostra concretezza ed efficacia.

La consapevolezza di sé nasce innanzitutto dall'osservazione di sé, un'osservazione da fare senza giudicarsi, allenarsi ad osservare, ascoltare ed ascoltarsi, significa comprendere cosa è possibile migliorare e cosa invece bisogna accettare in maniera costruttiva e critica.

Riuscire ad avere sempre autoconsapevolezza non è semplice in quanto richiede di osservarsi con obiettività e fare la scelta più funzionale e utile senza lasciarsi travolgere dai propri sentimenti.

Allenare l'autoconsapevolezza permette di acquisire fiducia in sé ed in questo modo la mamma avrà maggiori possibilità di trovare la propria realizzazione personale rispetto a chi non la possiede o non la coltiva.

All'interno di quest'area sono state individuate 4 sub aree:

- *Esperienze personali*
- *Stile educativo*
- *Locus of control*
- *Modello educativo genitoriale*



## LINEE GUIDA OPERATORI

### ESPERIENZE PERSONALI

Questa sub area mira ad indagare la consapevolezza della mamma rispetto ai suoi vissuti, alle cause che hanno determinato l'inserimento in comunità, alla facoltà di poter scegliere la soluzione migliore per lei e per i suoi bambini.

E' fondamentale far riflettere le mamme su quanto le esperienze vissute e i momenti di difficoltà hanno modificato il proprio modo di vivere, la personalità, le modalità di osservare la realtà e di prendere decisioni. Possedere un'adeguata consapevolezza dei propri vissuti permette alla mamma di avere non solo un buon rapporto con sé stessa ma di riuscire ad intrattenere relazioni interpersonali funzionali. Riconoscere le proprie risorse ed individuare e condividere gli obiettivi permette di fare un lavoro su sé stesse che costituirà un bagaglio positivo per la crescita personale e genitoriale.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***“Sono qui per proteggere i miei figli”***

La necessità di trovarsi inserita in una comunità è dettata dal fatto che la mamma ritiene che i suoi figli non vivano in un contesto protettivo, la scelta che potrebbe essere personale o dettata dai servizi, mira a tutelare i bambini e la madre potrebbe essere più o meno consapevole e partecipe di questa decisione. Se la decisione non è condivisa e dunque potrebbe essersi trattato di un inserimento forzato, la mamma potrebbe non essere d'accordo con tale affermazione. Uno degli obiettivi futuri da raggiungere sarà quello di condurre la mamma ad un percorso di riflessione sul proprio contesto di vita, sulle difficoltà, problemi avuti, situazioni di violenza subita (diretta o assistita) e sul tema della tutela dei minori.

- ***“Sto vivendo un momento di difficoltà dal quale uscirò a breve”***

Riconoscere di star vivendo un momento di difficoltà è un aspetto importante, i tempi sono un altro elemento su cui lavorare. La mamma, spesso, teme tempi di permanenza lunghi all'interno della comunità, ma non è importante la quantità ma la qualità del tempo trascorso e la volontà di impiegare tutte le proprie risorse per uscire da una situazione di difficoltà.

Se la mamma non condivide l'idea di star attraversando un momento di difficoltà, anche in questo caso sarà necessario portarla a riflettere sul perché si trova in comunità e riconoscere che la quotidianità è fatta di momenti positivi e di difficoltà che a volte necessitano di un aiuto più professionale.

- ***“Ho deciso io di chiedere aiuto ai servizi”***

La decisione di chiedere aiuto può essere determinata dalla fiducia nei confronti dei servizi o dal considerare questa eventualità quale unica via possibile per tutelare sé stessa e i bambini. La mamma inoltre potrebbe non avere avuto alcuna facoltà di decidere ma di essere stata “costretta”. Nei casi in cui il tema di tutela non riguardi la madre ma solo il bambino (ad esempio: un bambino ingerisce hashish e il tribunale dispone l'inserimento del minore in comunità e ove consenziente



## LINEE GUIDA OPERATORI

anche la madre) la mamma potrebbe sentirsi costretta ad un inserimento per poter stare vicino al figlio, non mostrandosi consapevole in un primo momento del fatto che il percorso di tutela riguarda anche una consapevolezza e volontà da parte sua.

- ***“In questo momento sento di avere bisogno di aiuto”***

In previsione della stesura del PEG è fondamentale considerare il tempo in cui viene somministrata questa domanda.

Nel primo periodo di inserimento la mamma potrebbe non aver bisogno di aiuto secondo il suo parere (affermazione dettata dalla non condivisione del progetto di inserimento ad esempio), qui è necessario lavorare sull'opportunità che, il contesto comunitario e la presa in carico dei servizi, offre alle mamme ospiti cioè quella di poter ricevere un aiuto concreto, vicino e presente che possa costituire motivo di crescita.

Invece, al termine del percorso la mamma potrebbe essere concorde con tale affermazione e dunque ritenere di aver raggiunto tutti gli obiettivi prefissati e di non aver più bisogno di un aiuto da parte degli operatori e dei servizi e di essere in grado di vivere in maniera indipendente.

- ***“L'inserimento in comunità/casa rifugio è stata l'unica scelta possibile”***

Con “unica scelta possibile” possiamo intendere: la mamma non presenta una rete di sostegno valida per un percorso alternativo (ad esempio: la mamma a seguito di una denuncia di violenza subita non ha un parente o amica/o che possa ospitarla momentaneamente) e per tale ragione non ha potuto valutare altre alternative; o ancora l'intervento dei servizi non ha lasciato alcuna possibilità di valutare un percorso di aiuto differente e per tale ragione non vi è stata possibilità di scelta; oppure la mamma ritiene necessario un percorso all'interno della comunità, in quanto potrà ricevere un supporto adeguato da un'equipe educativa che la accompagnerà verso un percorso di consapevolezza della propria situazione e il raggiungimento di una vita indipendente.

- ***“Sono convinta della scelta fatta, cioè di aver chiesto aiuto”***

La mamma sarà d'accordo solo se l'inserimento è stato una sua scelta, è importante comprendere e far interrogare la mamma su quali sono state le motivazioni che hanno portato a chiedere aiuto e riconoscerle la forza avuta in un momento di difficoltà nel cambiare completamente la propria vita e quella dei figli.

- ***“Ritengo possano esserci altre soluzioni (restare a casa e ricevere aiuto, andare a vivere con i miei genitori per esempio)”***

Nell'ipotesi in cui la mamma non condivida l'inserimento in una struttura di accoglienza, la stessa può ritenere che vi sono altri tipi di soluzioni. Considerato che il tribunale e i servizi hanno ritenuto necessario un percorso di tutela caratterizzato da un inserimento in comunità, l'obiettivo da raggiungere sarà quello di favorire una consapevolezza che, le eventuali soluzioni, non erano adeguate al momento di difficoltà e al raggiungimento di obiettivi riguardanti la tutela dei bambini.



## LINEE GUIDA OPERATORI

- ***“Sono consapevole degli obiettivi da raggiungere”***

Con questa affermazione è necessario comprendere quali siano per la madre gli obiettivi da raggiungere, che potrebbero non coincidere o non essere la totalità degli obiettivi individuati dall’equipe e dai servizi.

In base al punteggio ottenuto:

### **ADEGUATA CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA ESPERIENZA (23-32)**

La mamma è pienamente consapevole dei propri vissuti. Questo le permette di avere un buon rapporto con sé stessa e di intrattenere relazioni interpersonali funzionali. Riesce a riconoscere le proprie risorse e ad avere consapevolezza delle motivazioni che hanno determinato l’inserimento in comunità. Individua gli obiettivi necessari da raggiungere per migliorare le proprie competenze genitoriali.

### **DISCRETA CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA ESPERIENZA (16-23)**

La mamma non è pienamente consapevole delle proprie esperienze, comprende di star attraversando un momento difficile ma deve essere supportata nell’individuazione di obiettivi realistici e nella piena presa di coscienza di ciò che ha determinato la situazione di difficoltà.

### **SCARSA CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA ESPERIENZA (8-15)**

La mamma non ha alcuna consapevolezza delle esperienze personali e di come queste abbiano influito sul suo modo d’essere, sulle capacità di relazionarsi e sulle proprie competenze genitoriali. Non è capace di riconoscere le possibili risorse presenti, non ha consapevolezza delle motivazioni e della permanenza in comunità.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### STILE EDUCATIVO

Questa sub area intende analizzare lo stile educativo adottato dalla mamma, non verrà individuato uno stile specifico ma le risposte ci diranno se lo stile educativo sia adeguato o non ad una crescita sana dei figli.

La mamma adotterà uno stile, facendo anche riferimento al modello adottato dai propri genitori e anche le esperienze vissute ed il rapporto con il partner fanno sì che vive il suo ruolo genitoriale con una sua specificità e adottando un approccio unico, l'aspetto importante però è che tale approccio sia coerente e funzionale.

La possibilità di poter riflettere sullo stile adottato e sulle strategie utilizzate per educare i figli costituisce un'opportunità per stimolare il cambiamento di situazioni cristallizzate e far in modo che le mamme si mettano in gioco con idee e obiettivi più chiari.

Lo stile educativo considera sia il livello di controllo, con il quale intendiamo la pressione esercitata dalla mamma per stimolare comportamenti adeguati nei figli, sia il livello di supporto, inteso quale vicinanza emotiva, disponibilità e capacità a soddisfare i bisogni. Sarà il bilanciamento di queste due componenti a decretare la positività o negatività dello stile genitoriale emergente.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***“Parlo con i miei figli affinché rispettino le regole”***

La mamma potrebbe avere dei dubbi rispetto a come intendere il termine “regole”, in quanto potrebbe considerare le regole come quelle che lei impartisce ai suoi figli e che ritiene giuste o le regole condivise all'interno della comunità. Non sempre vi è una piena concordanza tra ciò che la madre ritiene necessario che i figli rispettino e ciò che invece l'equipe educativa cerca di condividere. Può risultare utile analizzare le eventuali dissonanze e riflettere, insieme alla mamma, su quali siano le regole più funzionali ad una crescita serena per i figli e ad una vita sociale adeguata e rispettosa.

- ***“Esprimo l'affetto nei confronti dei bambini con esternazioni (baci, coccole ...)”***

La mamma potrebbe non essere abituata ad esternare l'affetto con baci e coccole ma adotta modalità differenti per dimostrarlo. Le diverse modalità potrebbero essere dettate dall'aver avuto genitori a sua volta distaccati o che raramente esternavano l'affetto in questo modo. Porre la mamma di fronte alla possibilità di modificare le proprie modalità di esternazione potrebbe farla riflettere su ciò che le è mancato e che potrebbe non far mancare ai propri figli, cominciar ad essere più presente affettivamente con baci, abbracci, coccole ...

- ***“Sono solita dialogare con i miei bambini”***

Nel caso in cui la mamma abbia figli neonati, supportiamola nell'immaginare il rapporto durante la crescita e dunque l'eventualità di essere soliti dialogare con i propri figli e l'importanza della comunicazione nella loro relazione futura. La mamma potrebbe cominciare fin dalla tenera età a dialogare con il bambino. Un aspetto interessante potrebbe essere quello di capire cosa la mamma



## LINEE GUIDA OPERATORI

intende per dialogare e nel caso in cui sia la stessa a chiederci cosa si intenda per “dialogare” potremmo dire che intendiamo cercare di comprendere i propri figli, i loro pensieri, i loro sogni, le emozioni che vivono, ma anche le difficoltà, i dubbi, le insicurezze.

La mamma dovrebbe avere un dialogo aperto e sereno, semplice ma profondo, considerando che ogni tappa evolutiva vissuta dai figli richiede di ricalibrare le modalità e i tempi per il dialogo, riconoscendo i figli come interlocutori progressivamente più maturi e consapevoli. Si tratta di un processo aperto e flessibile, che deve sapersi sempre adattare ai cambiamenti e alle diverse fasi di crescita dei figli.

- ***“Sono solita riprendere mio/a figlio/a per i comportamenti “sbagliati”* “**

La mamma in relazione all’età del figlio potrebbe, sin dalla sua tenera età, adottare delle punizioni (ad esempio togliere un giocattolo, non metterlo in braccio, lasciarlo piangere) e dunque bisogna valutare, anche in relazione all’età, come la mamma è solita punire il figlio. La mamma deve saper leggere il comportamento del bambino, dunque non considerarlo “sbagliato” a priori ma cercare di comprendere le ragioni che lo spingono a comportarsi in una determinata maniera anziché in un’altra (potrebbe essere stanco, potrebbe non saper gestire le frustrazioni, potrebbe essere stressato, potrebbe voler attirare l’attenzione su di sé).

Sarebbe utile, chiedere alla mamma, di fare qualche esempio riportando una situazione in cui il figlio si comporta in maniera “sbagliata” e la sua eventuale reazione sanzionatoria e riflettere insieme se quelle siano state delle modalità funzionali o meno e quali potrebbero essere altre possibili strategie da adottare.

- ***“Sono disponibile a mettere in discussione il mio modo di educare”***

Nel caso in cui la mamma sia disponibile a mettere in discussione il proprio modo di educare sarà utile capire quali, secondo lei, siano gli aspetti su cui è necessario lavorare, cosa intende modificare e quali sono secondo lei le problematicità del proprio modello educativo. È fondamentale ricordare alla mamma che non vi è un unico modo di educare i propri figli ma che vi sono delle modalità che possono essere più o meno adeguate ad una loro crescita.

Nel caso in cui la mamma ritenga che il proprio modello sia adeguato e non intende metterlo in discussione, sarà utile riportare alla mamma alcuni esempi pratici, osservati dall’equipe, che potrebbero mostrare la necessità di valutare nuove strategie in situazioni specifiche.

- ***“Di fronte a un comportamento di mio figlio che vorrei sanzionare alzo la voce”***

La mamma potrebbe alzare la voce perché ritiene che in questo modo i figli la ascoltino o ad esempio perché in questo modo sa di mortificarli e smetteranno in quel momento di mettere in atto un comportamento non adeguato. Potrebbe risultare utile proporre esempi pratici in cui l’equipe ha adottato una comunicazione efficace con i bambini, senza dover alzare il tono della voce e le relative conseguenze.



## LINEE GUIDA OPERATORI

La mamma potrebbe trovarsi in difficoltà rispetto a quale risposta dare perché non sempre ritiene utile alzare il tono della voce per sanzionare il figlio, ma di averlo fatto in passato in alcune circostanze. La mamma in questo caso deve tenere in considerazione se nella maggior parte delle volte usa questo modo di riprendere il figlio o sono state poche le volte in passato.

- ***“Di fronte a un comportamento di mio figlio che vorrei sanzionare gli do uno schiaffo”***

L'uso della violenza potrebbe essere considerato come metodo utile per far in modo che il figlio spetti di comportarsi in maniera inadeguata. Anche in questo caso è utile far riflettere la mamma sulle conseguenze dello schiaffo e su quanto sia stato incisivo rispetto all'eventualità che il figlio possa o meno comportarsi in maniera non adeguata secondo il suo punto di vista (paura di ricevere altri schiaffi, prendere questa sanzione come esempio di comportamento in altre circostanze ...)

- ***“Lo/la coinvolgo nella scelta delle cose da fare”***

La mamma potrebbe considerare più o meno importante condividere con i propri figli le cose da fare, potrebbe non coinvolgerlo neanche in quelle che più lo riguardano, imponendo una determinata attività. Se è questa la modalità di intervento è necessario comprendere perché la mamma non ritiene necessario coinvolgere il figlio o informarlo circa le cose da fare o se lo fa saltuariamente quali sono le occasioni.

- ***“Lo/la coinvolgo nella scelta delle decisioni da prendere”***

La possibilità di coinvolgere i figli nelle decisioni da prendere dipende anche dalla scelta da fare e dall'età che il bambino possiede. Scegliere insieme e non sostituirsi dovrebbe responsabilizzare il bambino che si sentirà partecipe di un progetto di vita familiare. La mamma potrebbe considerare il figlio sempre troppo piccolo per poterlo far decidere e si sostituisce a lui anche rispetto a scelte che lo riguardano. L'equipe ha il compito di fornire, alla mamma, strategie e modalità di condivisione di scelte con i bambini rispetto all'età e all'entità della decisione.

- ***“Le regole all'interno della mia famiglia vengono condivise”***

La condivisione delle regole prevede che tutti i membri della famiglia conoscano e rispettino delle regole, è importante che anche i bambini comprendano che ci sono delle regole e che queste, in base all'età, vengano rispettate. È importante comprendere se vi sono delle regole condivise, le modalità di condivisione e le modalità di messa in discussione delle stesse.

- ***“Sono disponibile all'ascolto”***

La mamma potrebbe essere più o meno concorde con questa affermazione, sarebbe interessante comprendere se è disponibile ad un ascolto attivo, con lo scopo di comprendere veramente il punto di vista, le motivazioni, i pensieri e le aspettative degli altri, sospendendo qualsiasi giudizio. La mamma potrebbe essere disponibile ad ascoltare i propri familiari e bambini, ma meno propensa all'ascolto dei servizi o dell'equipe educativa perché potrebbe non ritenerlo utile per lei.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

In base al punteggio ottenuto:

### **STILE EDUCATIVO ADEGUATO (28-44)**

La mamma fornisce al bambino un sistema di regole positivo, con regole chiare, coerenti e adeguate al livello di sviluppo del figlio, spiegando i motivi di tali regole. Questo permette al bambino di seguirle in modo democratico, condiviso e partecipato. La mamma non fa ricorso a modalità punitive ed incoraggia il bambino a comunicare i suoi stati d'animo.

### **STILE EDUCATIVO NON ADEGUATO (11-27)**

La mamma impone ai figli regole rigide e immodificabili senza dare una spiegazione, tende a perdere la pazienza facilmente ed utilizza un tono di voce elevato per essere ascoltata. La mamma non pretende dal figlio comportamenti responsabili e non esercita su di lui né controllo né autorità. Se la mamma non esercita la sua autorità, il bambino non può far riferimento su una guida sicura. L'assenza di regole chiare e coerenti genera confusione nel bambino e da questo potrebbero derivare anche problemi nelle relazioni sociali future.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### LOCUS OF CONTROL

Con l'espressione locus of control, letteralmente si intende il *"luogo attraverso cui si esercita il controllo"*, più semplicemente possiamo definirlo come il grado di controllo percepito da ogni individuo sugli eventi della vita.

Il tipo di locus of control di ciascuno di noi risulta essere influenzato dalla personalità, dalla cultura e dalla famiglia di origine, oltre che da una serie di rinforzi positivi o negativi che si ricevono durante la vita.

La famiglia è il primo ambiente in cui il bambino apprende a dare significato agli eventi, alle sue azioni e alle loro conseguenze, pertanto lo sviluppo del locus of control è notevolmente influenzato dallo stile familiare.

Esistono due tipologie di locus of control: interno (attribuzione interna del controllo: io controllo la mia vita) ed esterno (attribuzione esterna del controllo: il destino controlla la mia vita).

Ad esempio, le persone che presentano un locus of control interno sono cresciute in famiglie che pongono particolare attenzione all'impegno, alla responsabilità e alla costanza nel raggiungere un obiettivo; viceversa è più probabile che chi ha un locus of control esterno proviene da famiglie che esercitano un basso controllo e non considerano centrale l'assunzione di responsabilità. Ma col passare del tempo e con l'avvicinarsi delle differenti situazioni di vita è possibile che il locus of control si possa modificare.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***"Molto di ciò che mi accade è probabilmente dovuto solo al caso"***

La mamma potrebbe non ritenersi responsabile degli eventi che hanno determinato l'inserimento in comunità o altri eventi accaduti, ma ritenere che la sfortuna o la fortuna abbiano avuto un ruolo determinante nella sua vita. La consapevolezza del fatto che prendere decisioni o non prenderne in un determinato momento possa avere un'influenza sul presente ma anche sul futuro è un aspetto fondamentale per poter costruire un progetto di vita consapevole e realistico.

- ***"Riesco a controllare i miei problemi solo se ho un sostegno esterno"***

La possibilità di avere un sostegno esterno è sempre importante, nella vita di ogni persona, ma è fondamentale valutare anche la capacità di gestire i problemi in maniera autonoma e di saper chiedere aiuto nei momenti opportuni. La mamma potrebbe considerare come "sostegno esterno" un servizio, la comunità, la famiglia, il partner, la rete amicale, è importante comprendere quale sia per lei questo aiuto esterno, quanto possa contare sul suo aiuto e quanto sia valido per una possibile risoluzione del problema.

- ***"Raggiungere un successo è una questione di duro lavoro"***

Riconoscere la necessità di dover lavorare, raggiungere obiettivi, mettersi in discussione per ottenere un successo è un aspetto importante su cui lavorare per dare un senso di indipendenza e di pieno potere decisionale sulla propria vita. Le mamme inserite in comunità spesso, al loro



## LINEE GUIDA OPERATORI

inserimento, sono demotivate o non vedono in quale modo la loro situazione possa cambiare, questo dettato dal fatto che si sentono sole e private di tutto, per tale ragione è importante lavorare sulle loro risorse personali e capacità e far in modo di raggiungere obiettivi a breve termine per poter poi raggiungere l'obiettivo finale (che spesso coincide con un percorso di vita autonomo accanto ai figli fuori dal contesto comunitario). Il successo richiede tempo, lavoro, giornate positive e negative, impegno e pazienza.

- ***“La fortuna ha poco o nulla a che fare con il successo”***

La mamma può ritenere che la fortuna possa completamente o del tutto influenzare il raggiungimento di un successo o meno, è importante comprendere in quali situazioni ritiene che la fortuna abbia determinato un successo/ insuccesso (ad esempio “la sfortuna ha causato l’inserimento in comunità, mio figlio ha accidentalmente ingerito delle medicine, è stato male e in ospedale hanno chiamato i servizi sociali”; “stavo litigando con mio marito per futili motivi, mi ha spinto leggermente e per sfortuna ho sbattuto su uno spigolo e mi sono fatta male”...).

- ***“Penso che una persona possa veramente essere autrice del proprio destino”***

La completa consapevolezza delle proprie capacità fa sì che una persona si senta autrice del proprio destino, indipendentemente dalla fortuna o meno. La mamma dovrebbe essere accompagnata lungo un percorso che la renda consapevole del fatto che non esiste niente di letteralmente fatale o deciso, se non le nostre azioni quotidiane. Ciò che facciamo ha un riflesso diretto nella vita, basti pensare al ventaglio di possibili reazioni che possiamo avere davanti ad un evento negativo o positivo.

- ***“Confido nelle mie capacità di affrontare con successo i problemi che mi si porranno in futuro”***

La mamma potrebbe essere più o meno concorde nel riconoscere di avere delle capacità utili a risolvere e affrontare i problemi che la vita presenta. Il potenziamento di tali capacità o rendersi conto di avere delle capacità o l'apertura di acquisirne di nuove è un aspetto fondamentale per portare avanti un progetto di vita.

- ***“Quando faccio dei progetti sono sicuro che potrò portarli avanti”***

Non sempre ciò che ci prefiggiamo di raggiungere viene raggiunto e questo potrebbe determinare un insuccesso o semplicemente un modo differente di raggiungere un obiettivo. La mamma deve essere consapevole del fatto che lungo il suo percorso, non soltanto riferito al percorso di inserimento in comunità, ma anche di vita in generale, è possibile che i progetti fatti lungo la realizzazione richiedano dei cambiamenti, dettati da situazioni di vita che non avevamo previsto. La mamma deve essere consapevole circa tale eventualità, superare il senso di frustrazione e utilizzare le proprie risorse per superare le difficoltà.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

### ○ ***“Dipende da me risolvere i miei problemi e i miei errori”***

La mamma deve saper bilanciare la propria capacità di risolvere i problemi e la capacità di chiedere aiuto nei momenti di difficoltà. È importante riflettere sugli “errori” / “problemi”, quali sono per lei, se presenti secondo lei, se si possa realmente parlare di “errori/ problemi” e se è possibile valutare l’eventualità di ricevere un aiuto per modificare un comportamento, per rimediare “all’errore/ problema”, quale potrebbe essere questo aiuto e a chi poterlo chiedere.

### ○ ***“La gente è vittima di circostanze al di là del loro controllo”***

La mamma potrebbe avere questa visione di un’assenza di controllo sugli eventi indipendentemente dalle azioni messe in atto. Non possiamo controllare sempre tutte le circostanze e tutte le eventualità perché le decisioni prese da altre persone potrebbero influenzare o meno la nostra vita (es. la decisione del giudice di inserire la mamma in una comunità), ma bisogna tenere a mente che abbiamo il potere e la facoltà di intervenire, senza essere vittime ma artefici.

In base al punteggio ottenuto:

#### **LOCUS INTERNO (23-36)**

La mamma con un locus of control interno ritiene che la sua vita e la sua condizione attuale dipendano dal suo modo di comportarsi e di agire, si ritiene responsabile di tutto ciò che accade nella sua vita e ritiene di averne il pieno controllo.

#### **LOCUS ESTERNO (9-22)**

La mamma con un locus control of esterno ritiene che ogni successo o fallimento dipenda da fattori esterni, percepisce gli eventi come imprevedibili, mostra una bassa autostima e scarsa autoefficacia.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### MODELLO EDUCATIVO GENITORIALE

Essere genitori è un'opportunità di crescita unica che permette di sviluppare nuove competenze e possibilità di riflettere su conoscenze, abilità, capacità (personali, professionali, sociali ...) e utilizzarle nella quotidianità. Le competenze possedute sono frutto anche delle esperienze avute e infatti l'essere genitore dipende dai figli che siamo stati, dai modelli educativi e dai genitori avuti.

La mamma nel suo rapporto con il figlio terrà conto, in maniera consapevole o inconscia, dello stile educativo avuto e delle esperienze fatte da bambina e questo potrebbe far sì che tenga conto dei possibili "errori" commessi dai propri genitori, da non ripetere nel suo contesto familiare.

La mamma dovrebbe ricordare il sé bambina e comprendere quanto il modello educativo avuto sia stato per lei più o meno costruttivo, se ad oggi ripropone delle modalità con i figli simili a quelle ricevute e in che modo avrebbe voluto che i genitori si comportassero con lei.

L'operatore ha il compito di ascoltare e individuare gli aspetti salienti della vita della mamma e utilizzarli come fonte per produrre maggiore consapevolezza sul proprio passato, spesso non siamo in grado di dare una lettura oggettiva e lucida degli eventi della vita e per farlo abbiamo bisogno di qualcuno che dall'esterno ci aiuti a darne una nuova lettera.

Le domande poste hanno anche l'intento di far riflettere la mamma sulle modalità educative messe in atto nei confronti dei figli, ripensandosi come bambina e riflettendo su come i figli possano sentirsi se vengono adottate modalità educative non idonee ad una crescita serena, potrebbero portarla a mettere in discussione il modello educativo adottato.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***"Per sanzionare un tuo comportamento i tuoi genitori/tutori erano soliti alzare la voce"***

Indipendentemente dalla risposta data è importante comprendere se la mamma ricorda qualche situazione specifica in cui il genitore ha alzato il tono di voce e se ad oggi condivide tale modalità. Questo potrebbe portare ad una riflessione sulle modalità messe in atto dalla mamma in situazioni simili a quella che la vedono oggi come genitore.

- ***"Per sanzionare un tuo comportamento i tuoi genitori/tutori erano soliti darti uno schiaffo"***

La violenza subita potrebbe essere giustificata e sminuita dalla mamma, indagare sulle emozioni provate potrebbe far sì che la stessa si senta più vicino al proprio bambino se ha messo in atto modalità simili.

- ***"I tuoi genitori/tutori ti coinvolgevano nelle decisioni"***

Le modalità di condivisione nelle decisioni prese potrebbe aver dato un esempio positivo o negativo alla mamma che potrebbe farne memoria, ad esempio potrebbe ricordare un evento in cui non ha ritenuto funzionale tale opportunità.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

- ***“I tuoi genitori/tutori erano disponibili all'ascolto”***

Attraverso questa domanda possiamo indagare in quale modo ed in quali situazioni, la mamma, si è sentita ascoltata e in quali meno e se queste esperienze le sono servite per dedicare tempo all'ascolto dei figli e comprenderne l'importanza.

- ***“I tuoi genitori/tutori esprimevano l'affetto con esternazioni (baci, coccole, dire ti voglio bene)”***

E' possibile che uno dei genitori sia stato più propenso ad esprimere affetto con esternazioni, sarebbe utile capire quale tra i genitori, in che circostanze, quali mancanze ha sentito e in che modo questo, secondo lei, si riflette sul rapporto con il figlio.

- ***“I tuoi genitori/tutori erano soliti dialogare con te”***

Il dialogo è un aspetto importante all'interno di una relazione, la mamma dovrebbe riflettere su quanto la presenza o meno del dialogo con i genitori sia stato importante per lei.

- ***“I tuoi genitori/tutori erano soliti riprenderti per i comportamenti “sbagliati” “***

La mamma dovrebbe ricordare quali punizioni le venivano date, se le ha ritenute utili e costruttive e se ripropone le stesse modalità con i figli.

In base al punteggio ottenuto:

### **STILE EDUCATIVO ADEGUATO (18-28)**

La mamma ha ricevuto dai genitori un sistema di regole positivo, con regole chiare, coerenti e adeguate al proprio livello di sviluppo, ricevendo spiegazioni rispetto ai motivi di tali regole. Questo le ha permesso di seguirle in modo democratico, condiviso e partecipato. Non è cresciuta con modalità punitive ma è stata sempre incoraggiata a comunicare e condividere i suoi stati d'animo.

### **STILE EDUCATIVO NON ADEGUATO (7-17)**

I genitori hanno impartito alla mamma regole rigide e immodificabili senza dare una spiegazione, erano soliti perdere la pazienza facilmente ed utilizzare un tono di voce elevato per essere ascoltati. I genitori hanno esercitato o un'eccessiva autorità o per nulla risultando permissivi e generando nella mamma confusione.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### ATTIVITA'

**N.1** Pensa ad una situazione che spesso ti rende triste, prendi carta e penna e descrivila, chi c'è? Che cosa accade? Dove sei? Ci sono altre persone? Quando hai descritto la scena dividi il foglio in due colonne:

- Nella prima colonna scrivi il titolo "Cosa è in mio potere", qui descriverai per punti tutto ciò che tu puoi fare personalmente per gestire la situazione, tutto quello che dipende da te (es. sorridere, essere preparato, sentirmi sicuro, avere le conoscenze, ecc ...)
- Nella seconda colonna scrivi il titolo "Cosa non è in mio potere", qui descriverai per punti tutto ciò che tu non puoi fare per gestire la situazione, perché dipende da altri fattori o da altre persone (es. carattere burbero di una persona, mio marito è sempre fuori, piove, mancano i soldi, c'è poco tempo...)

Ora hai il quadro più completo, prendi un foglio e fai un cerchio, dividi la parte che indica ciò che non è in tuo potere e coloralo, nella restante parte scrivi tutto ciò che è in tuo potere. Riflettere su ciò che è possibile fare e su ciò che non abbiamo il potere di cambiare ridimensionerà il problema.

#### **N.2** Abbraccia il "non fare niente"

Accetta che una giornata possa anche non essere piena di impegni. Reclama del tempo per te e riservane una parte per non fare niente. Rilassati, annoiati, fantastica: fai ciò che vuoi purché ti permetta di entrare e restare per un po' in connessione con la tua interiorità.

#### **N.3** "Connettiti con il tuo corpo "

Per questo esercizio potresti impostare una sveglia o un memo in un orario inconsueto. Blocca per un minuto la tua attività e concentrati sul tuo respiro, sulla tua postura, sul rilassamento di eventuali muscoli contratti e sugli altri possibili segnali che il tuo corpo ti sta comunicando.

#### **N.4** "Tieni un diario"

Attenzione: tenere un diario non significa per forza scrivere ogni sera pagine e pagine di resoconti o memorie. Può bastare un blocchetto sul comodino (o una nota sullo smartphone) per annotare il tuo stato d'animo e almeno cinque cose accadute durante la giornata. All'inizio potresti fare fatica, ma questo esercizio allenerà la tua capacità di osservazione e consapevolezza.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### N.5 “Fai la conoscenza di uno stato d’animo”

Inizia compiendo quest’esercizio in presenza di un’emozione che percepisci negativamente, come ad esempio la rabbia o la paura. Concentrati su quello che provi: come ti senti? Cosa ha scatenato la tua reazione? Come puoi tornare a sentirti bene? Come credi si sentano le altre persone coinvolte?

### N.6 “Escludi il sottofondo”

TV a cena, suoneria del cellulare attiva, musica di accompagnamento o auricolare nell’orecchio sono tutte pratiche che, pur non essendo di per sé negative, favoriscono la tua disconnessione dal mondo che ti circonda. Ogni tanto rinuncia al brusio rassicurante del sottofondo e concentrati sui suoni essenziali, ad esempio sulla voce degli altri.

### N.7 “Chi sono io”

Questo esercizio torna particolarmente utile nelle situazioni di ansia o di forte stress, ed è assolutamente versatile perché puoi metterlo in pratica in qualsiasi contesto.

1. Nota cinque cose che puoi vedere. Guardati attorno e scegli qualcosa che normalmente non noterai, come un'ombra o una piccola crepa nel terreno.
2. Nota quattro cose che puoi provare. Prendi coscienza di quattro cose che senti nel momento presente, come la trama dei pantaloni, la sensazione della brezza sulla pelle o la superficie liscia del tavolo dove stai riposando le mani.
3. Nota tre cose che puoi sentire e concentrati sui suoni intorno a te. Ad esempio, un uccello, il rumore del frigorifero o il rumore del traffico proveniente da una strada vicina.
4. Nota due cose che puoi odorare. Fai attenzione agli odori di cui solitamente non sei a conoscenza e vedi se sono piacevoli o spiacevoli. L'odore dei pini vicini, della spiaggia se vivi sulla costa o di un fast food vicino a casa tua.
5. nota il sapore della tua bocca. Concentrati sul gusto del momento presente. Puoi masticare gomme da masticare, mangiare qualcosa e persino notare il sapore della tua bocca senza ingerire nulla.

Questo è un esercizio facile da praticare, che può portarti rapidamente al qui e ora. Il tempo che passi con ogni senso dipende da te, ma ogni oggetto dell'attenzione deve durare uno o due minuti. Questo esercizio ti aiuta a ma ritornare al presente con uno stato più consapevole.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### N.8" lo sono"

Questa attività dovrebbe permettere alla mamma di riflettere sulla relazione tra ciò che essi pensano di sé e ciò che pensano del loro bambino (la tabella può esser utilizzata anche per altre figure di riferimento). Dividi il foglio in due parti e scrivi, senza rifletterci troppo, chi sei tu e chi è tuo/a figlio/a

### "RICERCA DELLA FELICITA'"

Il film è basato sulla vera storia di Chris Gardner, che investe tutti i suoi risparmi nello sviluppo di scanner per la densità ossea da vendere ai medici. Fra il fallimento e la bancarotta, sua moglie lo lascia, abbandonando anche il figlio. Entrambi si trovano ad affrontare una difficile situazione che li costringe a vivere per strada e iniziare da zero. Questo film incoraggia la riflessione sulla felicità, i sogni, il sacrificio, la frustrazione ed il superamento delle difficoltà, insegnando cosa siano i valori, la capacità di superare gli ostacoli nonostante le avversità.

### "ESSERE GENITORE OGGI" Pierluigi Benes

La storia, infatti, è una continua ricerca da parte di Marco e Alessandra su ciò che potrebbe renderli genitori migliori, e si inserisce in una cornice ricca di elementi quali il mare, la natura, i viaggi, il lavoro, lo sport e lo splendore di luoghi affascinanti come la città di Trieste, il Friuli Venezia Giulia e dintorni. Vi è poi nella coppia anche il desiderio di ritrovare la felicità nelle piccole cose e ritornare a viaggiare, un proposito sopito dal timore di non riuscire a gestire adeguatamente il bambino. Sarà molto interessante seguire le loro vicende, per capire sia come cercheranno di rispondere ai dubbi educativi che li assillano, sia come si evolverà la loro relazione.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### Area della comunicazione

La comunicazione è un processo fondamentale, che risponde ai bisogni di tipo fisico, sociale, psicologico e strumentale e consiste in un interscambio di significati tra persone. L'atto comunicativo è composto da vari elementi:

- emittente
- ricevente
- contesto
- codice
- canale
- messaggio

Tutti sono in grado di comunicare con gli altri ma non sempre si è in grado di comprendere la complessità che la comunicazione ha in sé. Grazie alla comunicazione esprimiamo le nostre idee, i nostri bisogni, i pensieri e le emozioni e possiamo ascoltare e comprendere quelle altrui.

Oltre al contenuto del messaggio è fondamentale osservare anche il come tale messaggio viene espresso, ciò può essere fatto attraverso i canali para – verbali (tono, ritmo, velocità, timbro) e il canale non verbale (espressioni facciali, gesti, postura, prossemica) e la coerenza tra questi due canali costituirà una comunicazione efficace.

Una comunicazione efficace comporta sapersi esprimere in modo congruo in qualunque contesto, saper esprimere le proprie idee, bisogni, opinioni e sentimenti, saper dare feedback, saper chiedere aiuto e saper ascoltare in modo attivo.

Così come per tutte le relazioni, saper comunicare tra i componenti della propria famiglia è fondamentale per: la pace e l'armonia della famiglia stessa e per un sano sviluppo dei figli.

Bisogna tener a mente che il *dialogo inizia prima della nascita e cresce nel tempo*. Si comincia a comunicare con il bambino già prima della sua nascita, nel grembo materno infatti il bambino comincia a sentire la madre e il mondo esterno, tale comunicazione si evolverà e modificherà nel corso del tempo e in base alle tappe evolutive attraversate dal bambino. La comunicazione è un canale attraverso il quale i genitori entrano in relazione con i figli e al tempo stesso forniscono loro un modello da seguire.

All'interno di quest'area sono state individuate 3 diverse modalità comunicative:

- *Comunicazione passiva*
- *Comunicazione assertiva*
- *Comunicazione aggressiva*



## LINEE GUIDA OPERATORI

### COMUNICAZIONE PASSIVA

La caratteristica principale di questa modalità comunicativa è la difficoltà ad esprimere le proprie opinioni o i propri sentimenti. Chi ha uno stile passivo:

- ritiene gli altri migliori di sé;
- teme il giudizio degli altri;
- fa fatica a rifiutare le richieste;
- tende a sottomettersi al volere altrui;
- fa fatica a proporre iniziative e a prendere decisioni.

A lungo andare l'insieme di queste convinzioni, comportamenti ed emozioni può far sì che la persona sperimenti un senso di solitudine e una progressiva perdita di autostima e del proprio senso di autoefficacia.

Chi adotta uno stile passivo può farlo perché ha la necessità di essere accettato e pensa che la maggiore attenzione all'altro o agli altri possa aiutarlo in questo. Oppure può trattarsi di un modo per evitare di essere oggetto di aggressività da parte degli altri o della paura di essere coinvolto in un conflitto o ancora del sentirsi inadeguato ad una situazione.

Dunque uno stile di comunicazione passivo può essere attuato da chi si sente inadeguato ad una situazione, ha paura delle conseguenze di un comportamento diverso, non conosce i propri bisogni, ha paura di apparire aggressivo.

Comportamenti passivi sono ad esempio: lasciare che gli altri decidano, non assumersi dei rischi, stare in disparte, dare ragione alla personalità più forte, cercare l'approvazione altrui, non reagire alle critiche.

Il genitore, quando adotta questa modalità comunicativa, cede di fronte ai desideri e richieste dei figli, non esprime in modo diretto le proprie opinioni e i propri sentimenti, teme il giudizio, chiede scusa anche quando non dovrebbe.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***“Cerco di evitare il confronto diretto quando possibile sperando che la situazione si risolva da sola”***

La mamma potrebbe evitare il confronto per paura della violenza fisica o verbale subita ogni qualvolta esprimeva una propria idea. Potrebbe inoltre non considerarsi “all'altezza” di un confronto, si sente sempre meno rispetto agli altri. La mamma inoltre potrebbe chiedere delle delucidazioni su questa domanda, magari facendo un esempio di una situazione tipo, qui l'operatore potrebbe riportare come esempi: tuo figlio vuole rimanere fuori fino a tardi ma non sei d'accordo; il padre di tuo figlio decide di comprare il motore a tuo figlio ma tu non sei d'accordo ....



## LINEE GUIDA OPERATORI

### ○ ***“Nel confronto con mio figlio/a tendo a non fare valere la mia posizione”***

La mamma potrebbe decidere di comportarsi in tal modo per differenti motivi: perché si sente in colpa per il vissuto del figlio, perché ha paura di una possibile reazione del figlio, perché non crede che il figlio possa comprendere o sopportare l'idea di una determinata situazione data l'età e per tale ragione lo asseconda. È importante comprendere perché non ritiene necessario far valere la propria idea/ posizione.

### ○ ***“Non riesco ad esprimere le mie idee e i miei bisogni”***

In quali circostanze non riesce ad esprimere le proprie idee/ bisogni: in comunità, a scuola, a casa, a lavoro? Perché non riesce ad esprimerle: paura di essere giudicata, paura di subire violenza, sentirsi meno rispetto ad altre persone? Se la mamma spesso non è capace di esprimere le sue idee o i suoi bisogni, è necessario per la stesura del PEG comprendere quali sono le ragioni.

### ○ ***“Cerco di evitare i conflitti”***

La mamma potrebbe, nel suo primo periodo di inserimento, essere impaurita e per tale ragione potrebbe avere paura dei conflitti ed evitarli. Un conflitto potrebbe essere costruttivo se lo intendiamo come divergenze di idee/posizioni/opinioni, questo ci pone di fronte ad un'opportunità di riflessione e di crescita senza l'utilizzo della violenza (fisica e/o verbale). Inoltre all'interno delle dinamiche di gruppo di persone (che sia una famiglia, membri di una comunità, equipe di lavoro) le divergenze sono un aspetto naturale, comprendere in che modo superarle è un fattore chiave per la propria crescita.

### ○ ***“Ho sempre bisogno di essere rassicurata sulle mie scelte”***

L'insicurezza potrebbe essere dettata da vari fattori, ad esempio dal fatto che la mamma sin da piccola non ha mai avuto l'appoggio dei familiari, dal fatto che il marito/ compagno l'abbia sempre sminuita e abbia sempre deciso per lei, dalla paura di sbagliare. Comprendere la posizione delle mamme rispetto alle varie tipologie di scelta (familiare, sociale, lavorativa, personale) e capire da chi cercano rassicurazione, dal partner, dall'equipe educativa, dal datore di lavoro, dai propri genitori, dai figli, è un utile strumento per l'individuazione degli obiettivi da raggiungere.

## COMUNICAZIONE ASSERTIVA

La comunicazione assertiva può essere definita come l'espressione dei propri bisogni, emozioni e opinioni adeguatamente alla situazione specifica in cui ci si trova una persona, senza che questo provochi senso di colpa o rabbia.

L'assertività non solo si esprime verbalmente ma anche attraverso la comunicazione non verbale, mostrando interesse nell'ascoltare le persone con cui si parla, accompagnando ciò che dicono con



## LINEE GUIDA OPERATORI

l'espressione del viso, assumendo una postura di apertura verso l'altro ed avendo un tono di voce chiaro ed in linea con il messaggio che si sta inviando.

Una persona che adotta una comunicazione assertiva:

- ha ben chiaro che cosa desidera;
- agisce per ottenerlo;
- rispetta i diritti degli altri;
- non si sente in colpa;
- mantiene una buona opinione di sé, anche nel caso gli sia difficile o impossibile raggiungere ciò che desidera.

Questo stile comunicativo implica la capacità di comprensione e ascolto empatico verso gli altri, la capacità di raggiungere dei compromessi, di vivere le relazioni in modo aperto e disponibile e di accettare la possibilità di non piacere a tutti o che a volte un obiettivo possa non essere raggiungibile, nonostante l'impegno.

All'interno della famiglia la comunicazione assertiva rappresenta la capacità di riconoscere, rispettare ed esprimere le proprie emozioni, bisogni, preferenze e desideri assumendo un atteggiamento di ascolto e di empatia, accettare critiche, saper rifiutare, ammettere i propri errori avere una fiducia reciproca.

La comunicazione con i figli è un fattore importante per migliorare i rapporti e il clima familiare e per farlo bisogna considerarli come persone pensanti altri da noi.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

○ ***“Quando i miei figli parlano ascolto con attenzione senza giudicare”***

Il giudizio potrebbe sminuire il pensiero, il problema o il dubbio di un bambino per questo, nonostante si possano avere opinioni diverse rispetto ad un determinato concetto, è importante che la mamma si ponga in ascolto per cercare di comprendere il punto di vista del bambino.

○ ***“Nelle situazioni conflittuali con mio figlio cerco di mediare”***

La mamma cerca di trovare una soluzione al conflitto, trovando un punto di incontro, questo è possibile solo se si è liberi di esprimere il proprio pensiero. La mamma potrebbe far prevaricare il proprio punto di vista senza permettere al figlio di esprimere le proprie ragioni, potrebbe inoltre non ritenere importante trovare un accordo che sia favorevole ad entrambi.

○ ***“Non sento di avere difficoltà nell'esprimere i miei bisogni, le mie emozioni e i miei desideri”***

La mamma potrebbe avere difficoltà ad esprimere bisogni, emozioni e desideri con l'equipe e non con amici o familiari. Questo potrebbe essere dettato dal breve periodo di inserimento, insicurezze pregresse, scarsa fiducia nei confronti degli operatori. Le ragioni di ciò che crea una difficoltà sono utili per comprendere in che modo agire.



## LINEE GUIDA OPERATORI

- ***“Rispetto l'opinione altrui e sono disponibile al confronto”***

La mamma potrebbe non essere sempre disponibile al confronto, potrebbe non essere aperta al dialogo su determinati argomenti (es. educazione del figlio, gestione del tempo, relazione con il compagno ...) perché potrebbe ritenere di essere l'unica a poter decidere e considera ogni opinione altrui come un giudizio.

- ***“Porto avanti le mie idee nel rispetto degli altri”***

Portare avanti le proprie idee è un aspetto importante, ciò che fa la differenza è in che modo tali idee vengano portate avanti. La mamma potrebbe utilizzare metodi poco funzionali, cercando di far prevalere il proprio punto di vista o sminuendo quello altrui.

- ***“Capisco quando gli altri non reagiscono bene a quello che sto dicendo e regolo il mio comportamento per farli sentire più a loro agio”***

Non in tutte le occasioni la mamma potrebbe avere questa consapevolezza e potrebbe non comprendere il disagio vissuto da chi le sta vicino, potrebbe, nonostante ne sia consapevole, non riuscire a trovare il modo di cambiare il proprio comportamento.

## COMUNICAZIONE AGGRESSIVA

Il genitore che adotta una comunicazione aggressiva tende a soddisfare unicamente i propri bisogni prevaricando sui figli, lasciando poco spazio al confronto e tende ad imporsi, parla in modo diretto e inadeguato. Chi ha uno stile aggressivo ritiene di essere sempre nel giusto, addossa agli altri la responsabilità dei propri errori, è irremovibile e rigido rispetto alle proprie posizioni. Lo stile aggressivo genera nell'altra paura e ostacola la trasmissione e la comprensione del messaggio che sta inviando, le persone che hanno a che fare con un interlocutore aggressivo possono spesso sentirsi svalutate, non considerate e sperimentare vissuti molto frustranti.

La comunicazione aggressiva si caratterizza per: un'attenzione prevalente a sé stessi, una scarsa importanza attribuita all'interlocutore, una marcata tendenza a dominare l'altro, a condizionarne o manipolarne i comportamenti, comandare, non mettere in discussione il proprio modo di vedere, sminuire i meriti altrui, criticare, emettere sentenze, interrompere, non lasciare esprimere.

L'utilizzo di un linguaggio aggressivo per “educare” i propri figli può lasciare un segno nei bambini, inveirgli contro con frasi del tipo: “Mi vergogno di te”, “Mi fai schifo”, “Sei un cretino”, “Sei un buono a nulla” colpisce l'autostima del bambino. Usare l'aggressività per educare è sempre controproducente. Nel momento in cui ci si mostra aggressivi, anche solo verbalmente, il bambino non si concentrerà più sulle proprie azioni e su come modificarle ma la sua attenzione sarà rivolta alle azioni e comportamenti del genitore. In questo modo il genitore fallisce completamente l'obiettivo educativo perché il bambino non è più concentrato a capire cosa sta sbagliando e come potrebbe fare meglio, ma pensa soltanto a quanto spaventoso è diventato il genitore.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

- ***“Nelle situazioni conflittuali con i miei figli faccio prevalere la mia autorità”***

La mamma potrebbe non ritenere opportuno mediare nelle situazioni di conflitto ma far prevalere la sua autorità a priori senza ascoltare il figlio. È importante comprendere perché vuol far prevalere la propria autorità, potrebbe basarsi sul modello genitoriale avuto, potrebbe ritenere che questo sia l'unico modo per far sì che i figli la ascoltino e non si ribellino.

- ***“Nelle discussioni tendo ad alzare la voce”***

Quante volte ed in quali occasioni la mamma tende ad alzare la voce? Perché utilizza questo mezzo comunicativo? Potrebbe ritenere che questo sia l'unico modo per far sì che il figlio la ascolti, potrebbe essere l'unica modalità conosciuta. Dovremmo portare la mamma a riflettere su come questa modalità, se adottata, influisca negativamente sul figlio e se quest'ultimo utilizza le stesse modalità in una discussione.

- ***“Ritengo che le mie argomentazioni siano superiori a quelle degli altri”***

La mamma potrebbe sentirsi superiore rispetto all'interlocutore, ad esempio si sente superiore al figlio e non reputa importante le sue argomentazioni; o ancora potrebbe sentirsi superiore rispetto ad un'altra utente perché ha un livello culturale o provenienze diverse; potrebbe sentirsi superiore all'operatore in quanto potrebbe, secondo lei, non avere abbastanza esperienza. La mamma dovrebbe avere consapevolezza dell'importanza del pensiero altrui, questo potrebbe arricchirla e mettersi in discussione potrebbe essere motivo di crescita.

- ***“Penso che gli altri siano responsabili delle cose che mi accadono”***

La mamma dovrebbe avere piena consapevolezza che la maggior parte di ciò che accade nella sua vita dipenda dalle sue scelte e dalle sue azioni, solo con una piena consapevolezza è possibile avviare un percorso di cambiamento.

- ***“Le argomentazioni degli altri mi annoiano”***

La mamma potrebbe annoiarsi sempre a seconda dell'interlocutore o delle argomentazioni proposte, comprendere in quali occasioni, quante volte e con chi la mamma si annoia.



## LINEE GUIDA OPERATORI

In base al punteggio ottenuto:

### **STILE COMUNICATIVO PASSIVO**

La mamma con uno stile comunicativo passivo tende ad inibire le proprie emozioni, si sente oppressa e intimidita dagli altri e mostra difficoltà a farsi ascoltare. Cerca di evitare il conflitto e difficilmente tende a soddisfare il suo bisogno di instaurare nuove relazioni.

### **STILE COMUNICATIVO ASSERTIVO**

La mamma con uno stile comunicativo assertivo assume un comportamento basato sull'onesta espressione dei propri sentimenti, bisogni, desideri, pensieri e critiche, questo senza prevaricare l'altro e riesce a vivere le relazioni in modo aperto e disponibile.

### **STILE COMUNICATIVO AGGRESSIVO**

La mamma con uno stile comunicativo aggressivo non accetta di poter sbagliare e lascia poco spazio agli altri, tendendo ad imporsi mancando di obiettività nell'esprimere pareri e valutazioni. Riesce a raggiungere gli obiettivi e a realizzare i suoi desideri ma a spese degli altri.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### ATTIVITA'

#### N.1 "TI SCRIVO"

Scrivi una lettera ad un personaggio reale o ad uno immaginario, potrai raccontare tutto ciò che desideri. Questa attività stimola ad esprimere i propri sentimenti ed emozioni relativi ad un'altra persona, facilita l'espressione scritta di sé e dei propri sentimenti.

#### N.2 "MESSAGGI POSITIVI"

Scrivi un messaggio indirizzato a tuo/a figlio/a, che esprime i sentimenti di chi parla e non un giudizio su di lui/lei. Questa attività mira ad aumentare la consapevolezza dell'importanza di una comunicazione aperta e sincera.

#### N.3 "IO POSSO"

Completa le frasi e rifletti sulle risposte:

"Io sono capace di ..."

"Io posso..."

"Sono imbattibile..."

"Chiamami se hai bisogno di ..."

"Di me si può dire che..."

"Io ho imparato ..."

"Io ho deciso che..."



## LINEE GUIDA OPERATORI

### N.4 "BARRIERE ALLA COMUNICAZIONE"

L'operatore deve aiutare i ragazzi a riflettere su ciò che rende difficile la comunicazione, attraverso questa attività la mamma a migliorare la consapevolezza della propria comunicazione e degli effetti che può avere su gli altri. Indica come ti fanno sentire le barriere comunicative:

- Dare ordini, comandare, dirigere
- Minacciare, ammonire, mettere in guardia
- Giudicare, criticare
- Indagare
- Ironizzare, minimizzare

### N.5 "LO SPECCHIO"

Mettiti di fronte ad uno specchio, scegli una posizione comoda e prova a raccontare alla tua immagine riflessa una storia reale o immaginaria. Ma senza muovere un muscolo! A parte quelli della mandibola che ti servono per parlare, ovviamente...

Prova ora a rispondere a queste domande:

Ti sei accorto di muovere involontariamente qualche muscolo?

Quali in particolare?

Quali parti del corpo sei riuscito a controllare più facilmente?

Su quali hai fatto molta fatica ad imporre l'immobilità?

Hai provato una sensazione di calore crescente in alcune parti del viso e del corpo? (si riscaldano le parti che di solito muoviamo anche inconsapevolmente mentre parliamo e che, dovendo essere maggiormente controllate, richiamano più sangue)

Eri consapevole della quantità di movimenti che di solito compi mentre parli?

Quali emozioni provavi durante l'esercizio?



## LINEE GUIDA OPERATORI

“AIUTAMI A PARLARE CON TE. LA COMUNICAZIONE TRA GENITORI E FIGLI” Gilles Julien

L'autore spiega quali sono le componenti in gioco nella comunicazione genitore-figlio (accoglienza, ascolto, rispetto, comprensione, compassione, amore, legame, motivazione) e mostra la sua fondamentale importanza per la crescita e lo sviluppo del bambino. Quindi descrive alcuni stili e atteggiamenti pratici in cui si realizzano le componenti della comunicazione.

“LA FAMIGLIA BELIER ” (2014) – Regia di Eric Lartigau

Paula Bélier ha sedici anni e da altrettanti è interprete e voce della sua famiglia. Perché i Bélier, agricoltori della Normandia, sono sordi. Paula, che intende e parla, è il loro ponte col mondo. Paula, divisa tra lavoro e liceo, scopre a scuola di avere una voce per andare lontano. Incoraggiata dal suo professore di musica, si iscrive al concorso canoro a Parigi.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### Area delle relazioni

L'essere umano è un animale sociale e sperimenta continuamente relazioni interpersonali nei differenti contesti di vita: comunità, famiglia, casa, lavoro (...) e sviluppare delle buone competenze relazionali permette di esprimere le potenzialità per raggiungere una migliore salute sociale.

Per avere buone relazioni è importante essere assertivi, capace di affermare se stessi, di esprimere le proprie idee e i propri bisogni, senza prevaricazioni, infatti una relazione efficace vuol dire essere capace di affermare se stessi rispettando il ruolo altrui ma anche il proprio ruolo all'interno di una relazione.

Nel nostro specifico, la relazione mamma - bambino si istaura fin dalla nascita ed il rapporto che si verrà ad istaurare è un'importante premessa per tutte le relazioni che il bambino avrà nel corso della vita. Attraverso la relazione con i genitori il bambino impara a riconoscersi come individuo unico, a dare significato ai propri comportamenti e a quello degli altri e in generale al mondo che lo circonda. L'esperienza della sicurezza si realizza in un contesto relazionale responsivo e sensibile ed è connotata da:

- la sensazione di poter contare sull'altro nei momenti di bisogno;
- la qualità e la costanza delle interazioni di accudimento;
- la consapevolezza di poter conoscere l'ambiente e di poterlo esplorare senza paura;
- sapere di poter fare sempre ritorno alla base sicura nei momenti di difficoltà, da cui poi ripartire dopo aver ricevuto conforto, rassicurazione e consolazione.

Dei genitori accessibili fisicamente e disponibili emotivamente, presenti e attenti, costanti e prevedibili, che rispondono ai bisogni dei figli diventano un retaggio personale fondamentale, che permetterà, nei momenti difficili della vita, di attivare le risorse interiorizzate.

Per poter essere un esempio per i figli è necessario possedere e lavorare su alcuni elementi: empatia, fiducia nell'altro, la rete di sostegno e i confini.

All'interno di quest'area sono state individuate 4 sub aree:

- *Empatia*
- *Fiducia nell'altro*
- *Relazioni affettive*
- *Rete e sostegno sociale*



## LINEE GUIDA OPERATORI

### EMPATIA

Empatizzare significa “mettersi nei panni degli altri”, condividere il loro stato emotivo comprendendo le emozioni che stanno vivendo e vivendole a propria volta cercando di capire le loro ragioni e intenzioni. La relazione tra genitori e figli è necessaria per far sì che anche il bambino diventi empatico: nel momento in cui il bambino è consapevole che le proprie emozioni vengono comprese, sentite, accettate e ricambiate sarà allora possibile lo sviluppo della sua capacità di empatizzare. Le capacità empatiche includono, non solo la condivisione delle emozioni, ma anche l’abilità di modulare l’esperienza affettiva regolando l’intensità e la durata di ciò che si sperimenta in reazione al sentire dell’altro. Per poter comprendere le emozioni degli altri, inoltre, bisogna saper riconoscere le proprie.

L’empatia è una capacità fondamentale che sta alla base dei comportamenti prosociali e può favorire ad utilizzare una comunicazione assertiva, ad avere scambi sociali, incoraggiare le diversità, regolare il flusso delle emozioni spiacevoli e delle condotte aggressive.

Mettersi nei panni degli altri è utile per poter agire una risposta empatica e dare conforto e aiuto a chi si trova in una condizione di bisogno, ma non solo.

Possiamo parlare di *empatia cognitiva* (assumere il punto di vista altrui), *empatia corporea* (sentire con), *preoccupazione empatica* (voler aiutare l’altro).

Lavorare sull’empatia permette di avere buone relazioni anche con chi è molto diverso da noi per il proprio vissuto, per le proprie origini.

Essere empatici è dunque un’importante competenza sociale, mentre una carenza di empatia può essere alla base di condotte aggressive o antisociali. Uno dei modi per farlo è allenarsi all’ascolto attivo. Secondo Thomas Gordon le regole principali per realizzare un ascolto autentico sono:

- prestare attenzione ai dettagli della comunicazione, cogliendo sia il linguaggio verbale che il linguaggio del corpo;
- mostrare comprensione, sia attraverso brevi espressioni verbali che la postura, i gesti, i sorrisi e altre espressioni facciali;
- mostrare interesse;
- rispecchiare: si tratta di riformulare con parole proprie quanto espresso dall’altro, emozioni comprese.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

#### ○ **“I miei figli si confidano facilmente con me”**

I bambini, a seconda dell’età, vedono la mamma quale punto di riferimento e riescono a confidarsi facilmente con lei, parlano senza avere timore, il figlio si sente pienamente capito e si fida della madre, sa che ciò che gli ha confidato rimarrà un segreto. Nella fase adolescenziale viene a mancare la comunicazione, in quanto il ragazzo preferisce confidarsi con gli amici, ma se si è riusciti ad instaurare un rapporto di fiducia con la madre durante l’infanzia, questo saprà che potrà sempre contare su di lei e chiedere aiuto nei momenti di difficoltà.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

### ○ ***“Riesco a riconoscere i pregi e le qualità dei miei figli”***

La mamma è capace di riconoscere i pregi dei propri bambini, li esalta e cerca di valorizzare le loro risorse. La mamma potrebbe porre maggiore attenzione agli aspetti del comportamento percepiti come eccessivi, tale atteggiamento viene assorbito dal bambino e questo potrebbe farlo sentire sminuito e/o inadeguato. Non sempre la madre è capace di vedere quali siano gli aspetti positivi, questo magari dettato dall'età del figlio (adolescenziale ad esempio), ma focalizzarsi su pregi, qualità e risorse permette al figlio stesso di sentirsi riconosciuto e gratificato da una delle figure più importanti della sua crescita.

### ○ ***“Mi sforzo di guardare la situazione da un'altra prospettiva di mettermi nei panni dell'altro”***

La capacità di individuare altri punti di vista, oltre al proprio, richiede lavoro e accettazione di pareri diversi e dell'altro da noi. La mamma potrebbe ritenere, in base ad una situazione specifica, di avere totalmente ragione e di non voler guardare la situazione da un altro punto di vista, la possibilità di riflettere su questo aspetto permetterà alla madre di dare significati differenti alle situazioni spiacevoli (ad es. le cause che hanno condotto l'inserimento in una struttura di accoglienza se effettuato dai servizi sociali, la madre potrebbe aver acconsentito all'inserimento in comunità per poter stare vicino ai figli senza condividere e comprendere le ragioni che hanno determinato l'inserimento e dunque un'azione di tutela immediata per il figlio).

### ○ ***“Sono consapevole dell'impatto che le mie azioni hanno sugli altri”***

Ogni azione comporta una conseguenza, ad esempio la decisione di allontanarsi dal contesto familiare e di chiedere aiuto ha avuto delle conseguenze anche nella vita delle altre persone. Decidere di essere inseriti in comunità e allontanarsi dalla casa familiare, decidere di non avere più una relazione con il compagno, decidere di cambiare scuola, questi sono solo alcuni degli esempi che si possono fare e che potrebbero aiutare la madre a comprendere che ogni sua azione non rimane fine a se stessa ma che genererà delle conseguenze che riguardano anche altre persone, come i figli.

### ○ ***“Quando ascolto mio figlio cerco di sintonizzarmi sul suo stato emotivo per capire meglio quello che mi sta dicendo”***

Ascoltare è una condizione fondamentale per riuscire a dare un solido appoggio emotivo al proprio bambino, non sempre è facile ascoltare un figlio quando soffre, quando non sta bene, quando si racconta. Sintonizzarsi con lo stato emotivo vuol dire ascoltare effettivamente il figlio, anche nei loro modi “sbagliati” di manifestare il loro mondo interno ma comunque la mamma cerca di avvicinarsi sentendo nel profondo le necessità, i bisogni, le paure e i dubbi.



## LINEE GUIDA OPERATORI

- ***“Percepisco le sensazioni e gli stati d'animo dei miei figli guardando le espressioni facciali e la postura”***

Le sensazioni e gli stati d'animo possono essere trasmessi verbalmente ma anche attraverso movimenti facciali, cambiamenti corporei e posturali. Alcune espressioni facciali possono manifestare più di una singola emozione, se una persona afferma di essere arrabbiata e manifesta comportamenti coerenti con la preoccupazione è più probabile che stia cercando di nascondere un sentimento di paura. Al contrario, una persona preoccupata che manifesta atteggiamenti provocatori e aggressivi è probabile che stia celando un sentimento di rabbia.

La mamma dovrebbe esercitare questa capacità di saper leggere gli stati d'animo del figlio anche senza che questo parli o esprima espressamente una sua preoccupazione.

In base al punteggio ottenuto:

### **BUON LIVELLO DI EMPATIA (15-24)**

La mamma con un buon livello di empatia si mostra sensibile alle emozioni del figlio ed anche a quelle altrui. Riesce con facilità ad individuare le emozioni e a percepire le sensazioni, senza lasciarsi travolgere da queste.

### **SCARSO LIVELLO DI EMPATIA (6-14)**

La mamma con uno scarso livello di empatia non riconosce le emozioni altrui, non riesce con facilità ad instaurare nuove relazioni, non riesce a sintonizzare il suo stato emotivo con quello di un'altra persona.

## FIDUCIA NELL'ALTRO

Il termine fiducia deriva dal latino “fidere”: “confidare - avere fede” ed originariamente veniva utilizzato per riferirsi alla fiducia riposta dagli uomini negli dei, con la speranza che un qualche agente esterno potesse guidare e proteggere una persona, garantendogli fortuna in ogni situazione. Oggi possiamo definire la fiducia come un *sentimento che caratterizza la relazione che abbiamo con noi stessi e con gli altri*, si basa sulla sensazione di essere al sicuro, sulla certezza di poter contare sull'altro e sulle nostre capacità. La fiducia è un sentimento mobile si costruisce, si scopre e si trasforma lungo il corso della vita e delle differenti relazioni che si instaurano.



## LINEE GUIDA OPERATORI

Secondo la “teoria dell’attaccamento” (Bowlby) la fiducia, intesa come la disponibilità, la sensibilità e la responsività della figura di riferimento è il perno attorno al quale la mente costruisce modelli operativi interni equilibrati e l’aspettativa di ricevere da essa sostegno, rassicurazione e supporto è considerata centrale per lo sviluppo di una personalità resiliente, proattiva e aperta.

Alla base di ogni relazione esiste una componente fondamentale che è il rispetto reciproco e questo avviene anche con i bambini: crescendo, infatti, sviluppano una propria personalità ed hanno delle specifiche esigenze, dei bisogni e delle necessità non solo materiali o nutritive, ma anche emotive.

Maslow ha realizzato una gerarchia di bisogni distinguendoli in “primari” e “superiori”. Tra i primi rientrano i bisogni fisiologici, di protezione e di sicurezza e questi sono fondamentali soprattutto durante la fase della crescita, poiché un bambino trascurato diviene un adulto insicuro, ha quindi necessità di essere protetto e accudito così da potersi “affidare”: è in tale contesto che nasce la fiducia. La fiducia, soddisfatta attraverso il riconoscimento delle esigenze dell’altro e della sua personalità, viene rinforzata se il bambino sa a chi rivolgersi.

Ogni età ha le sue dinamiche e le proprie situazioni complesse da gestire, ma se le strutturiamo sulla base della fiducia è probabile che riusciremo a viverle in modo più sereno e utile per tutti.

Non è infatti solo una grande crescita per i bambini e i ragazzi ma anche per i genitori e gli adulti che si occupano dell’educazione dei più giovani della famiglia.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***“Istauro facilmente un rapporto di fiducia con gli altri”***

La mamma potrebbe riscontrare alcune difficoltà nell’intraprendere una relazione di fiducia, a causa delle esperienze personali o a causa di una situazione attuale (difficoltà a fidarsi dell’equipe o dei servizi), comprendere quali sono le ragioni che non le permettono di fidarsi può supportare l’operatore nella proposta di attività specifiche che permettono alla madre di riacquisire la capacità di fiducia.

- ***“Capisco quando è meglio chiedere l’aiuto di qualcuno”***

La mamma che si pone in una situazione di chiusura potrebbe non sentire la necessità di chiedere aiuto o potrebbe non avere fiducia nell’interlocutore e per tale motivo preferisce risolvere i problemi senza il supporto di nessuno. Bisogna inoltre comprendere l’aiuto che la mamma potrebbe richiedere: economico, pratico, emotivo, di sostegno, di supporto ...

- ***“Mi piace confrontarmi con gli altri sulle questioni della mia vita”***

A causa delle spiacevoli esperienze personali la mamma potrebbe non voler condividere alcuni aspetti della sua vita, per mancanza di fiducia, per paura di essere giudicata, per timore di non essere capita. Il confronto richiede un mettersi in discussione e osservare, con un punto di vista differente, le questioni della propria vita.

La mamma potrebbe invece ritenere necessario confrontarsi su alcuni aspetti della propria vita con l’equipe educativa e i servizi incaricati o ancora potrebbe confrontarsi e chiedere supporto su tutti gli ambiti di vita risultando, in questo modo, poco autonoma e indipendente.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

### ○ *“Cerco conforto nei momenti di difficoltà”*

La mamma potrebbe ricercare conforto in un momento particolarmente difficile, è utile comprendere a chi è solita chiedere aiuto: alla famiglia d'origine, al marito/compagno, ai figli, all'equipe degli operatori, ad amici, gruppo di sostegno.

### ○ *“Conosco facilmente persone nuove”*

La mamma potrebbe conoscere con facilità nuove persone ma non fidarsi delle persone appena conosciute, è utile comprendere in quali contesti la mamma trova più semplice istaurare nuove amicizie, inoltre se riesce a fare nuove conoscenze quanto può contare su queste nuove persone.

### ○ *“Faccio fatica a entrare in situazioni di intimità”*

L'intimità include tutti gli aspetti di una relazione: fisico, sessuale, mentale, emotivo; e si può sperimentare in contesti differenti (tra amanti, genitori, figli, amici, fratelli, colleghi). Non dipende dalla natura del rapporto ma dal grado di contatto emotivo e dalla relazione istaurata, se aperta, onesta e basata sulla fiducia reciproca.

In base al punteggio ottenuto:

#### **BUON SENSO DI FIDUCIA (18-24)**

La mamma con un buon livello di fiducia ritiene di avere gli strumenti per affrontare una situazione e far affidamento su gli altri che la sostengono e le danno forza nei momenti di difficoltà. Il potersi affidare le permette di avere fiducia anche nelle proprie capacità e risorse. Nei momenti di difficoltà riesce a chiedere aiuto alle persone in cui ripone fiducia (familiare, amici, conoscenti) e riesce ad istaurare con facilità nuove e sane relazioni.

#### **DISCRETO SENSO DI FIDUCIA (12-17)**

La mamma con un discreto livello di fiducia riesce ad istaurare nuove relazioni ma mostra alcune difficoltà nel chiedere aiuto e fidarsi totalmente, prediligendo avere vicino poche persone e non confrontandosi facilmente su problemi, eventi o dubbi che riguardano la sua vita.

#### **SCARSO SENSO DI FIDUCIA (6-11)**

-La mamma mostra avere difficoltà nel riporre fiducia nell'altro, si mostra ipervigile nei confronti dei segnali percepiti come pericolosi per lei e per chi le sta vicino, questo per proteggerla dalle sue paure. Non si fida di nessuno e preferisce non conoscere nuove persone, nei momenti di difficoltà non chiede aiuto e si fa carico di tutto.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### RELAZIONI AFFETTIVE

Tutti i legami affettivi hanno un'intensità e un'importanza differente, vi sono nodi che si sciolgono facilmente altri invece più solidi, altri stringono troppo. Il primo laccio che ci unisce ad un'altra persona, nel corso della nostra vita, è il cordone ombelicale da cui riceviamo nutrimento per i primi nove mesi, questo rapporto continuerà in modo diverso ma continuativo una volta nati. Con il trascorrere degli anni si sperimentano le relazioni nelle sue sfaccettature l'amore per se stessi, quello per un uomo o una donna, quello per gli amici, quello per i figli, quello per il lavoro, quello per la comunità in cui si vive. Ed è utile riflettere su quanto questi legami e la loro natura siano fondamentali per un nostro equilibrio e quanto ognuno di essi occupi un ruolo centrale nella nostra vita.

Quando un rapporto affettivo diventa un legame che stringe, che asfissia o, ancor peggio, un legame ossessivo in cui si altera l'equilibrio tra il dare e il ricevere, l'amore può trasformarsi in un'abitudine a soffrire fino a divenire una vera e propria "dipendenza affettiva".

Poter contare su delle relazioni affettive valide ed efficaci è importante per essere assertivi, capaci di affermare sé stessi, dichiarare i propri bisogni e le proprie opinioni nel rispetto delle altre persone, delle loro idee e bisogni senza prevaricazioni o sottomissioni.

Ogni persona necessita di poter sentirsi sé stessi anche con qualcun altro, di potersi mostrare deboli e vulnerabili ma anche forti e sicuri.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***"Aiuto i miei figli a sentirsi meglio quando sono giù"***

La mamma riesce a comprendere le difficoltà del figlio e i momenti che lo rendono triste ed in queste occasioni mette in atto un'azione di aiuto, è utile comprendere in che modo lo aiuta se tramite l'ascolto, lo accoglie e/o lo conforta fisicamente in un abbraccio, resta in silenzio con lui, cerca di spronarlo a parlare.

- ***"Mantengo la mia identità in una relazione affettiva"***

I confini interpersonali fanno sì che non si possano creare presupposti per una relazione difficile, sentire questi confini permette di essere in contatto emotivo con l'altro, comprendendolo e sentendoci compresi. Non plasmarsi e non assecondare sempre chi ci sta di fronte rende liberi e permette di essere altro da chi ci circonda.

- ***"Conservo relazioni affettive profonde"***

Con relazioni affettive profonde si intendono relazioni che sono veramente importanti per la mamma e su cui può contare. Potrebbe trattarsi di un familiare, di un'amica o del compagno, l'aver una relazione profonda può costituire una risorsa nella vita della mamma. Comprendere su chi può contare la mamma è utile per capire quali potrebbero essere delle future risorse.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### ○ *“Mi considero una persona aperta ed estroversa”*

Essere estroversi e aperti comporta non avere difficoltà a relazionarsi con gli altri, la mamma non ha particolare difficoltà ad aprirsi con chi le sta vicino. Bisogna tenere in considerazione che l'essere estroversa e aperta non nasconda in realtà delle debolezze e la mamma voglia apparire “forte”, preferendo celare le sue difficoltà.

### ○ *“Trascorro la maggior parte del mio tempo da sola”*

Trascorrere il tempo in solitudine è utile per riflettere ma se la mamma tende a passare molto tempo in solitudine questo potrebbe significare che ha difficoltà a condividere del tempo con altre persone, potrebbe non fidarsi di nessuno e preferire stare da sola, potrebbe non sentire l'esigenza di un momento di condivisione con l'equipe o con le altre ospiti.

In base al punteggio ottenuto:

#### - **BUONA CAPACITA' DI CREARE RELAZIONI EFFICACI (15-20)**

La mamma che mostra di possedere una buona capacità di creare e mantenere relazioni efficaci costruisce anche sani contesti sociali di interazioni che acquisiscono per lei e per le persone a lei vicine significati positivi. Mostra rispetto, empatia e ascolto attivo nelle relazioni, mantenendo in questo modo un rapporto di reciprocità.

#### - **DISCRETA CAPACITA' DI CREARE RELAZIONI EFFICACI (10-14)**

La mamma è capace di intraprendere nuove relazioni anche se preferisce concentrarsi su sé stessa e sulla propria famiglia mettendo in secondo piano la possibilità di coltivare altre relazioni.

#### - **SCARSA CAPACITA' DI CREARE RELAZIONI EFFICACI (5-9)**

La mamma che mostra scarsa capacità di creare relazioni efficaci non riesce a mantenere la propria identità nella relazione con l'altro e non mostra buone capacità empatiche. È priva di relazioni significative nella sua vita e non riesce ad essere un punto di riferimento positivo per gli altri. È una persona introversa e solitaria che difficilmente condivide il tempo con gli altri. Non è capace di aiutare e star vicino al bambino nei momenti di difficoltà.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### RETE E SOSTEGNO SOCIALE

La rete e il sostegno sociale, nel corso del tempo, sono state definite in differenti modi: “informazioni che portano la persona a credere di essere amata e considerata, apprezzata e tenuta in considerazione e/ o di appartenere a una rete caratterizzata da comunicazione e impegno reciproci” (Cobb, 1976); “grado in cui i bisogni sociali di base di una persona sono gratificati attraverso l’interazione con altre persone che forniscono aiuto emotivo o strumentale” (Thoits, 1982); “le risorse sociali che le persone percepiscono come disponibili, o che le sono effettivamente fornite, in contesti sia formali che informali” (Cohen et al., 2000).

Un aspetto da considerare quando parliamo di rete e sostegno sociale è la percezione del supporto ricevuto, cioè quanto supporto la persona sente di avere e quanto supporto in realtà riceve (cioè l’effettiva messa in atto di comportamenti che supportano la persona) che potrebbe non coincidere e dare una visione distorta della situazione, il supporto percepito può influenzare la qualità di vita delle persone indipendentemente dall’aiuto realmente ricevuto.

Il supporto sociale viene spesso identificato come un importante fattore protettivo per le situazioni negative ed è la chiave di solide relazioni, aiuta la persona ad affrontare situazioni di stress, ed implica l’avere una rete a cui rivolgersi nei momenti di bisogno, ma non solo. Sapere di poter contare su una rete di supporto ci fa sentire amati, curati, stimati, valorizzati e appartenenti ad un insieme in cui si è soli.

La rete sociale e il relativo supporto possono provenire non soltanto dalla famiglia ma anche dagli amici, da colleghi di lavoro, dai servizi territoriali, dall’equipe educativa, da associazioni o gruppi che si frequentano. Un aspetto da osservare è, non solo, la quantità del supporto ricevuto ma anche la qualità dello stesso, che può costituire un fattore più o meno importante per la persona.

Per la mamma inserita in un contesto di protezione la presenza di un supporto costituisce una sicurezza, non si sente sola e sa di poter contare sull’aiuto di qualcuno di cui si fida per affrontare i momenti difficili.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***“Riconosco a quali servizi rivolgermi se ho difficoltà”***

I servizi sul territorio sono differenti e questo permette di poter dare risposte più mirate alle diverse situazioni problematiche, ma ciò è funzionale solo se correlato ad una loro corretta conoscenza. La mamma potrebbe non conoscere tutti i servizi presenti e quindi non sapere a cosa servono e a chi rivolgersi.

- ***“Ho una rete amicale di sostegno a cui rivolgermi in caso di necessità”***

La presenza di una valida rete amicale costituisce, per la mamma, una valida risorsa anche in considerazione di un percorso di fuoriuscita dai percorsi di protezione. In sua assenza è utile lavorare sulla possibilità di costruirne una e in che modo poterlo fare.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

### ○ *“Posso contare sulla mia famiglia e sul loro supporto”*

Il supporto della famiglia, soprattutto nei momenti difficili, permette alla mamma di non sentirsi sola, capire su quali membri della famiglia può contare permette di poterli considerare quali risorse per il futuro.

### ○ *“Ho fiducia nei servizi”*

Un rapporto di fiducia si costruisce con il tempo e non sempre le decisioni prese dai professionisti vengono condivise (ad esempio un inserimento in comunità, la mamma potrebbe preferire rimanere presso la propria abitazione e poter accedere ai servizi in autonomia senza la necessità di un’istituzionalizzazione). Avere piena fiducia nei servizi permette alla mamma di sentirsi libera di poter chiedere aiuto e di considerarli quale risorsa nella sua vita.

### ○ *“Vado alle riunioni scolastiche dei miei figli e mi interesso della loro formazione”*

La mamma potrebbe non considerare importante recarsi alle riunioni scolastiche per informarsi sull’andamento scolastico dei figli e di conseguenza non dar peso alla loro formazione, in questo caso è utile lavorare sull’importanza dell’istruzione per i figli e di seguirli nel percorso di formazione.

### ○ *“Cerco di creare relazioni con i genitori dei compagni dei miei figli per fare rete”*

I genitori dei compagni dei figli possono essere considerati un valido supporto di crescita non solo per i figli ma anche per la mamma stessa che avrebbe la possibilità di sentirsi capita e di avere esempi diversi e magari anche validi da seguire.

In base al punteggio ottenuto:

#### **BUONA RETE SOCIALE E DI SUPPORTO (18-24)**

La mamma con reti sociali ampie è in grado di attingere a risorse che la supportano nelle sue capacità genitoriali. Può contare sulla propria famiglia e su reti amicali di sostegno che la affiancano nei momenti di difficoltà. Conosce i servizi presenti sul territorio in cui vive e sa a quali rivolgersi nei momenti in cui riconosce di avere bisogno.

#### **DISCRETA RETE SOCIALE E DI SUPPORTO (12-23)**

La mamma mostra avere delle persone su cui poter contare e che si rendono disponibili nei momenti di supporto, tende però a risolvere i problemi contando su sé stessa e non usufruendo dei servizi presenti sul territorio.

#### **SCARSA RETE SOCIALE E DI SUPPORTO (6-11)**

La mamma priva di una rete sociale solida non ha persone (famiglia e amici) su cui poter contare nei momenti di difficoltà. Ha poca fiducia nei confronti dei servizi e non le interessa conoscere tutti i servizi presenti e disponibili.

## LINEE GUIDA OPERATORI

### ATTIVITA'

#### N.1 Le cinque buone abitudini

1. Parlare in modo chiaro. Essere onesti è l'elemento più importante per creare fiducia. Le parole e le azioni manipolative rischiano di instillare il dubbio nella mente dei nostri figli e impediranno loro di fidarsi di noi. I ragazzi sono molto intelligenti nel valutare ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Quindi evitiamo di rigirare la verità e raccontiamo le cose come stanno. Naturalmente con il linguaggio appropriato all'età.
  2. Un impegno è un impegno. I nostri figli ci osservano e cercano in noi l'esempio che corrisponde alle parole espresse. Impariamo quindi a mantenere gli impegni presi. Quando questo ci diventa impossibile allora evitiamo scuse e raccontiamo sempre come stanno le cose. È importante riconoscere di non essere riusciti a mantenere l'impegno. Anche gli adulti possono commettere errori, questa è una grande lezione.
  3. Ascoltare prima di parlare. La modalità dell'ascolto è importante nella relazione con i nostri figli. Troppe volte finiamo per dare per scontato quello che vogliono raccontarci o dirci. Questo, però, ci impedisce di conoscere i sentimenti dei bambini e dei ragazzi e di poterci aprire a loro. L'obiettivo è quello di scoprire cosa davvero li preoccupa o li rende felici. Lasciandoli parlare in modalità ascolto consentiamo loro di riconoscere le proprie emozioni e di sentirsi presi in considerazione.
  4. Rispetto prima di tutto. Dare attenzione è una forma di rispetto importante e necessaria per costruire una solida relazione basata sulla fiducia. Vedendo i bambini e i ragazzi piccoli e con meno esperienza di noi, facciamo l'errore di non dare loro il giusto valore. Rispettarli significa dare valore ai loro pensieri, alle loro opinioni e al loro essere giovani. Questo aumenta anche la loro autostima.
  5. Trasparenza. Quando si rivela complesso fornire informazioni dettagliate, allora adottiamo il principio della chiarezza. Rassicuriamo i nostri figli dicendo loro che non stiamo nascondendo nulla ma che li stiamo proteggendo. Usiamo parole semplici e concentriamoci su una comunicazione chiara. Più forniamo informazioni distorte e confuse e più andiamo a ledere il terreno della fiducia. Costruire la fiducia e imparare a dare fiducia ai figli è un processo impegnativo e lungo ma che porta ad un traguardo di grandissimo valore. Ci permettiamo di vivere ogni giorno con interazioni di qualità, conversazioni genuine e oneste.
- E contribuiamo a far sì che quando i nostri figli avranno bisogno di aiuto verranno a cercarlo da noi perché avranno la certezza di essere compresi, accolti, ascoltati e rispettati.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### N.2 "LE MIE RELAZIONI"

Rifletti sulle persone che ti circondano e dividile in:

- PERSONE POCO IMPORTANTI
- PERSONE MOLTO IMPORTANTI CON CUI HO UN BEL RAPPORTO
- PERSONE MOLTO IMPORTANTI CON CUI NON HO UN BEL RAPPORTO
- PERSONE CON CUI HO UN RAPPORTO DIFFICILE

### N.3 "REGOLE E GIOCO"

Trasmettere le regole in modo giocoso e gestendo i capricci. Provare a trasmettere le regole anche attraverso il gioco, l'immaginazione e la creatività è una risorsa molto utile.

Spesso è una buona idea trasmettere la regola in modo ludico, rendendo il bambino protagonista, coinvolgendolo in una situazione avvincente. In questo modo è possibile gestire meglio il capriccio (es.: il "gioco delle lepri per andare a casa quando ci si trova al giardinetto o in altro luogo piacevole per il bambino, che non ha voglia di venire via"). La rabbia, l'impazienza, il nervosismo dei genitori come risposta ai capricci non aiutano: quando è possibile, alleniamoci a sdrammatizzarli, a coinvolgere i bambini di casa in attività da fare insieme, a partire dalle piccole incombenze quotidiane.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### “WONDER ”

Narra la vita di Auggie Pullman, un bambino di 10 anni nato con una malformazione sul viso, la sindrome di Treacher Collins, che lo ha costretto a vivere in un ospedale all'altro per via delle sue 27 operazioni. La sua vita è passata tra le mura di casa sua, con la sua famiglia e il suo cane Daisy. Sua madre è stata incaricata di educarlo finora, ma è giunto il momento per lui di conoscere il mondo e affrontare la sua più grande sfida: andare a scuola per la prima volta e provare ad essere accettato da insegnanti e compagni di classe, nonostante sia diverso dal resto. Fu la madre a occuparsi della sua educazione, fino a quando non arriva il momento per Auggie di conoscere il mondo e affrontare la sua maggiore sfida: andare per la prima volta a scuola e cercare di essere accettato da professori e compagni, nonostante sia diverso dagli altri.

### “THE SON”

Qui il cineasta narra la storia del diciassettenne Nicolas i cui genitori si sono dolorosamente separati. La madre fatica a comprendere e contenere il malessere del figlio e si rivolge pertanto all'ex marito, nel frattempo risposatosi e padre di un neonato. Il padre, animato dalle migliori intenzioni, cerca di intercettare ogni segnale di miglioramento da parte del figlio generando un corto circuito di fraintendimenti. In realtà non è disposto ad ammettere l'infelicità che ai suoi occhi di uomo vincente si trasformerebbe in un'accusa contro di lui.

### “ I GENITORI PERFETTI NON ESISTONO.” Valentina Giordano

Questo libro è un aiuto concreto per tutti coloro che desiderano portare equilibrio e amore nella relazione con i bambini, facendo pace con le proprie imperfezioni e vivendo la straordinaria avventura di essere genitori con coraggio e fiducia.

Valentina Giordano, insegnante di mindfulness, attraverso semplici tecniche che richiedono pochi minuti, vi guida a ricontattare le risorse che sono già dentro di voi, come la presenza, la comprensione e la gentilezza. Capita a tutti di essere assorti a rimuginare sul passato o a pianificare il futuro, oppure di essere distratti da ansie e preoccupazioni, perdendo così il contatto con la vita che scorre, con i nostri figli e con noi stessi, con ciò che conta davvero. Questo libro è un aiuto concreto per tutti coloro che desiderano portare equilibrio e amore nella relazione con i bambini, facendo pace con le proprie imperfezioni e vivendo la straordinaria avventura di essere genitori con coraggio e fiducia.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### Area delle emozioni

La parola emozione deriva dal latino “movere” (muovere) ed il prefisso “e” indica un movimento verso qualcosa. Si può definire, dunque, come un'alterazione o un cambiamento dello stato abituale di un individuo. Questa sensazione non ha conseguenze solo a livello psicologico, mutando il nostro stato d'animo, ma anche da un punto di vista fisico visto che alcuni parametri del nostro corpo cambiano, come la respirazione o il battito cardiaco. L'emozione dunque comporta uno spostamento da uno stato ad un altro e possiamo definirla come “un sistema complesso di interazione tra l'organismo e l'ambiente circostante che è alla base di ogni comportamento ma anche di ogni relazione. Le emozioni sono un aspetto fondamentale per ogni essere umano e sono importanti sia per rapportarsi a sé stessi e a quello che si vive e si sente, sia per relazionarsi agli altri, in questo caso la regolazione emotiva avviene attraverso un processo bidirezionale che coinvolge tutti i membri di una relazione, i quali possono leggere e comprendere reciprocamente le rispettive emozioni e stati mentali, questo scambio emotivo si realizza attraverso una comunicazione implicita e non verbale. L'espressione emotiva passa anche attraverso il modo in cui dirigiamo lo sguardo verso qualcuno, il tono della voce, la posizione corporea, ovvero tutte quelle comunicazioni che spesso non possono essere tradotte in parole ma che esprimono profondamente le emozioni che circolano tra le persone. Le nostre emozioni ci dicono dunque molto di noi, delle esperienze che facciamo, ma anche di come interagiamo con gli altri.

Quando parliamo di emozioni non le distinguiamo in positive o negative ma queste possono essere piacevoli o spiacevoli, questo perché tutte sono utili e funzionali, anche la rabbia o la tristezza ad esempio, in quanto ognuna di esse trasmette un messaggio. Lavorare sulle emozioni permette di migliorare la capacità di lettura e distinzione (rabbia, tristezza, interesse, paura, gioia, sorpresa, disgusto, fiducia, vergogna, amore ...). L'educazione delle emozioni è uno dei compiti fondamentali per ogni persona ma soprattutto per i genitori, in quanto le emozioni sono una componente essenziale della crescita dei figli, aiutandoli in questo modo a sviluppare l'intelligenza emotiva. Per questo motivo è necessario conoscere e allenare l'area delle emozioni per poter aiutare chi ci sta vicino.

All'interno di quest'area sono state individuate 4 sub aree:

- *Riconoscere le emozioni*
- *Gestione delle emozioni*
- *Rispondere in modo appropriato alle emozioni altrui*
- *Coping*



## LINEE GUIDA OPERATORI

### RICONOSCERE LE EMOZIONI

Sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni permette non soltanto di averne una conoscenza più approfondita di queste, ma aiuta anche a comprendere le ragioni più profonde che hanno mosso quella determinata emozione. Nonostante possa sembrare facile riconoscere le emozioni, bisogna considerare che ogni persona può interpretarle in maniera diversa. Possiamo distinguere la rabbia, la tristezza, l'interesse, la paura, la gioia, la sorpresa, il disgusto, la fiducia, la vergogna, l'amore, considerando che nessuna di essa è negativa ma sono tutte emozioni normali.

L'incapacità di riconoscere le emozioni non permette di conoscere sia le proprie sia quelle delle persone che ci circondano e questo potrebbe tradursi in scariche emotive (ad esempio crisi di rabbia, pianti ...) senza comprendere cosa le scateni. Questo comportamento lo possiamo osservare in un bambino, che ha un sistema nervoso ancora immaturo e non in grado di fare le connessioni necessarie per controllare gli stati d'animo; questa tappa verrà superata grazie all'educazione emotiva di cui genitori ed educatori sono responsabili.

È dunque fondamentale che gli adulti siano capaci di riconoscere le emozioni di modo da poter essere un esempio per i più piccoli.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***“Riesco a riconoscere le mie emozioni quando affiorano (ad esempio saper distinguere rabbia da frustrazione, tristezza da sconforto, ecc.)”***

La mamma potrebbe affermare di aver una piena consapevolezza di quali siano le emozioni e di quali siano le ragioni che le fanno affiorare, riuscendole a distinguere questo le permette di saper leggere in maniera adeguata anche quelle dei figli. Nel caso in cui non abbia chiara la differenza e tenda a confondere le emozioni questo potrebbe generare confusione nella risposta e nei suoi comportamenti, in questo caso sarebbe utile fare una distinzione delle emozioni e proporre degli esercizi che la aiutino a distinguerle.

- ***“Percepisco le emozioni dei miei figli dal tono della loro voce”***

Saper leggere le emozioni dei figli richiede un allenamento costante e saperle individuare attraverso il tono della voce permette alla mamma di saper intervenire senza che il figlio dica quale emozione sta provando (nel caso di bambini piccoli la mamma potrebbe capire cosa sta provando attraverso il tipo di pianto).

- ***“Mi basta uno sguardo per comprendere il tono dell'umore di mio/a figlio/a”***

Anche la vista è un aspetto comunicativo importante che ci permette di avere informazioni su una determinata situazione, la capacità di lettura attraverso uno sguardo è un altro aspetto importante che ogni genitore dovrebbe allenare per rispondere prontamente alle emozioni provate dai figli.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

### ○ *“Le reazioni emotive dei miei figli mi sorprendono”*

La mamma potrebbe essere sorpresa per le reazioni emotive di un bambino piccolo, potrebbe non considerarlo in grado di esprimere un'emozione e potrebbe non saper distinguere l'emozione provata. O ancora la mamma potrebbe essere stupita delle reazioni sfavorevoli di un adolescente e trovarsi in difficoltà rispetto al comportamento più adatto alla situazione.

In base al punteggio ottenuto:

#### **BUONA CAPACITA' DI RICONOSCERE LE EMOZIONI (12-16)**

La mamma è capace di riconoscere le proprie emozioni e di distinguere (felicità, gioia, rabbia, frustrazione, sconforto) e riconoscere quelle altrui sapendo leggere sia il linguaggio verbale e sia quello non verbale.

#### **DISCRETA CAPACITA' DI RICONOSCERE LE EMOZIONI (8-11)**

La mamma mostra delle difficoltà nel distinguere e riconoscere con chiarezza le emozioni se non espressamente esplicitate e di conseguenza non sa risponderle in maniera corretta. Mostra anche difficoltà nell'identificazione delle proprie emozioni.

#### **SCARSA CAPACITA' DI RICONOSCERE LE EMOZIONI (4-7)**

La mamma non riesce a riconoscere le diverse emozioni che prova e non riesce a leggere e riconoscere quelle delle persone a lei vicine, neanche quelle del figlio.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### GESTIONE DELLE EMOZIONI

La gestione delle emozioni non vuol dire semplicemente controllare le emozioni significa saper utilizzare le emozioni come strumenti per agire di modo da non farsi travolgere dalle stesse, è un equilibrio che modera l'intensità delle emozioni e permette di mantenerle gestibili e tollerabili. Questo lavoro di gestione ed equilibrio si muove su più piani, posto che l'emozione è un fenomeno multidimensionale che riguarda la mente, il corpo ed anche il comportamento. Se l'emozione si produce è presente un segnale e una definizione interna che deve essere esplorata e non repressa, in modo da capire quali sono gli aspetti da tenere in considerazione per mettere in atto il comportamento. Ad esempio, di fronte ad un momento di rabbia è più utile comprendere gli aspetti che hanno determinato questa reazione e non inibirla.

Non vi sono emozioni negative o positive, la capacità di riconoscerle è fondamentale anche per acquisire la capacità di saperle gestire, migliora la consapevolezza e la capacità di esprimerle in maniera consapevole.

Dunque gestire un'emozione permette di tornare ad uno stato di benessere psicofisico e trovare anche delle strategie per modificare un comportamento, noi stessi o l'ambiente. Per vivere le emozioni senza metterle da parte o non dargli importanza, per scegliere in che modo agire senza farsi travolgere dalle emozioni è necessario saper riconoscere le proprie emozioni e risalire alle cause che hanno determinato quella determinata emozione, questo ci rende padroni di noi stessi. La gestione delle emozioni non è sempre facile, ed è spesso legata anche all'educazione emotiva ricevuta dai propri genitori, per tale ragione è importante che il genitore sia consapevole del proprio mondo emotivo.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***“Perdo facilmente le staffe quando sono frustrato o arrabbiato con mio/a figlio/a”***

Nei momenti di rabbia e stress la mamma non riesce a gestire le sue emozioni e mette in atto dei comportamenti non adeguati. Nelle situazioni in cui non mantenere la calma, è utile indagare sulle cause di questo comportamento e suggerire nuove strategie per la gestione dei momenti di stress.

- ***“Quando mi sento ansioso o di cattivo umore, mi riesco a calmare da sola”***

La strategia di calmarsi da sola può essere funzionale in alcune occasioni, la mamma potrebbe sentire la necessità di trovare un momento suo per poter superare un momento difficile. Ma la possibilità di chiedere aiuto e di trovare uno sfogo differente alla solitudine potrebbe aiutarla ad osservare una situazione da un punto di vista diverso.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

- ***“Quando mi sento arrabbiato con mio/a figlio/a non riesco più a controllare quello che faccio o dico”***

Attraverso questa domanda è utile comprendere quante volte risulta difficile alla mamma gestire la rabbia, sarebbe utile far riportare una situazione come esempio per permettere di ragionare sulle ragioni che rendono la mamma arrabbiata, sul perché un determinato comportamento la infastidisca e cosa ha spinto il figlio a mettere a comportarsi in quel modo.

- ***“Mi sforzo di controllare l'insicurezza e la paura pur di raggiungere i miei obiettivi”***

Controllare un'emozione non vuol dire reprimerla ma è utile affrontarla e accettarla per poterla fronteggiare. Raggiungere un obiettivo non è mai facile e potrebbe generare delle preoccupazioni, ad esempio la possibilità di raggiungerlo entro un termine prefissato, o determinati agenti esterni possano cambiare una situazione ideale e quindi ostacolarne, la paura e l'insicurezza sono emozioni fondamentali che permettono di essere più motivati.

- ***“Riesco a gestire le mie emozioni quando capita un imprevisto”***

Di fronte ad un imprevisto le reazioni possono essere differenti e anche sproporzionate, saper gestire le emozioni, vuol dire essere libero ma al tempo stesso avere un grande controllo di se stessi.

- ***“Sono impaziente”***

Anche in questo caso è utile comprendere quali siano le circostanze che rendono la mamma più impaziente e quali potrebbero essere le alternative, facendoci riportare un esempio pratico potremmo proporre dei comportamenti differenti.

In base al punteggio ottenuto:

### **BUONA CAPACITA' DI GESTIONE EMOTIVA (18-24)**

La mamma con una buona capacità di gestire le emozioni si mostra paziente anche di fronte ad eventi che provocano in lei rabbia/tristezza/frustrazione. Con il proprio bambino riesce a mantenere la calma anche nei momenti di forte stress.

### **DISCRETA CAPACITA' DI GESTIONE EMOTIVA (12 - 17)**

La mamma mostra difficoltà nel dominare le emozioni, tende a non affrontarle e questo genera confusione e un senso di frustrazione. Non riesce a comprendere il significato che le emozioni hanno per lei e di conseguenza anche sul figlio. Non sempre riesce ad esprimere i propri sentimenti, stati d'animo e opinioni personali.

### **SCARSA CAPACITA' DI GESTIONE EMOTIVA (6-11)**

La mamma mostra un'incapacità di modulare o ricondurre entro la norma i propri vissuti emotivi, le proprie esperienze interne e il proprio comportamento verbale e non verbale. Nei momenti di stress non riesce a mantenere la calma e tende ad esasperare la situazione.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### RISPONDERE IN MODO APPROPRIATO ALLE EMOZIONI ALTRUI

Il riconoscimento delle emozioni altrui è un elemento fondamentale in tutte le interazioni sociali, in quanto permette all'individuo di rispondere in modo adeguato alle esigenze e richieste altrui in base allo stato emotivo di chi abbiamo di fronte. Allo stesso modo è fondamentale all'interno della relazione mamma – figlio questa capacità di riconoscere le emozioni dell'altro. Il bambino sin da piccolo è capace di riconoscere semplici emozioni e li ricollega a possibili azioni future, ad esempio sapere che, se papà sorride rientrando a casa, ha avuto una giornata di lavoro soddisfacente e probabilmente stasera non griderà.

Il dialogo, la capacità di ascolto, tenere in considerazione le emozioni di chi ci sta vicino, sono elementi imprescindibili per la costruzione di un rapporto educativo sano e in grado di generare uno scambio costruttivo tra bambino e genitore. Il bambino deve sentirsi libero di esprimersi, più la relazione è costruita sulla presenza sicura, ma non invadente o ostacolante del genitore, più il figlio acquisirà sicurezza e si sentirà libero di poter esprimere quello che sente.

I bambini sin da piccoli provano ad esprimere le loro emozioni, sarà il genitore a saperle leggere e a rispondervi adeguatamente.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

- ***“Se mio/a figlio/a è nervoso o agitato cerco di essere comprensivo”***

La mamma dovrebbe dare la possibilità al figlio di poter esprimere ogni sentimento ed intervenire nel caso in cui a questo segue un comportamento lesivo o non adeguato al contesto. Essere comprensivi significa comprendere lo stato d'animo che sta provando ma lasciando comunque spazio alla sua capacità di espressione e sentire.

- ***Ripensando a delle situazioni di vita vissuta, come ti sei comportata nelle seguenti circostanze Quando mio figlio/a si arrabbia io***
  - contengo la sua rabbia***
  - perdo la pazienza***
  - lo abbraccio e aspetto che si calmi***
  - lo ignoro finché non si calma***

La rabbia necessita di essere riconosciuta, accettata e incanalata e reprimerla potrebbe risultare controproducente. Il bambino ha bisogno di accettare le proprie emozioni per poter imparare a gestirle. La mamma dovrebbe mostrarsi accogliente con il bambino, anche durante le manifestazioni di un sentimento apparentemente non piacevole; spesso un rimprovero o giudicarlo determinano frustrazione, un abbraccio invece potrebbe essere più efficace delle parole. Inoltre il dialogo e far in modo che il bambino racconti cosa lo ha fatto arrabbiare può aiutarlo a focalizzare il problema.



## LINEE GUIDA OPERATORI

- ***Quando mio figlio è triste io:***
  - gli chiedo il motivo del suo stato d'animo***
  - lascio che sia a lui a parlarmene***
  - minimizzo l'accaduto***
  - aspetto che gli passi***

Anche la tristezza va espressa, il bambino affronterà diversi momenti difficili lungo la sua crescita, un pianto o uno sfogo possono aiutarlo a sfogarsi, questo non vuol dire essere fragili ma aver trovato una valvola di sfogo.

- ***Quando mio figlio è preoccupato io:***
  - gli chiedo il motivo del suo stato d'animo***
  - lascio che sia a lui a parlarmene***
  - minimizzo l'accaduto***
  - aspetto che gli passi***

Sopprimere la paura rischia di generare nel bambino un sentimento di inadeguatezza. Rassicurare il bambino sul fatto che anche gli adulti provano paura, per tante cose, ma hanno imparato a superarla. Mostrarsi ai propri figli per ciò che si è li aiuta a sentirsi più vicini.

- ***Quando mio figlio è felice io:***
  - Sono felice insieme a lui***
  - Gli chiedo il motivo del suo stato d'animo***
  - Lo riporto alla realtà***
  - Gli dico che la felicità dura solo un attimo***

La mamma dovrebbe lasciare libero il proprio bambino di esprimere la propria felicità e dovrebbe rispondere alla sua gioia, avendo cura che l'espressione di questo sentimento, così come tutti gli altri, avvenga in sicurezza e nel rispetto di eventuali altre persone presenti.

Così come richiesto dalla domanda sarebbe utile far riportare alla mamma una concreta situazione di vita vissuta di modo da poter dare una risposta più veritiera possibile e ragionare sulle possibili alternative di intervento, osservando la situazione dall'esterno.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## **LINEE GUIDA OPERATORI**

In base al punteggio ottenuto:

### **BUONA CAPACITA' DI RISPONDERE IN MODO APPROPRIATO ALLE EMOZIONI ALTRUI (15-20 )**

La mamma mostra una buona capacità di riconoscere le emozioni del figlio per tale ragione cerca di condividere con lui il suo stato d'animo, chiedendo le motivazioni, come si sente e condividendo con lui le emozioni provate.

### **DISCRETA CAPACITA' DI RISPONDERE ALLE EMOZIONI ALTRUI (10 - 14)**

La mamma riconosce gli stati d'animo del figlio ma attende i tempi di quest'ultimo per poter parlare. Tende a riportare il figlio alla realtà non condividendo dunque l'emozione provata ma minimizzandola.

### **SCARSA CAPACITA' DI RISPONDERE ALLE EMOZIONI ALTRUI (5 - 9)**

La mamma ignora le emozioni provate dal figlio, raramente interviene nelle situazioni di stress e sconforto ma attende che queste passino da sole senza il suo supporto. Tende a perdere la pazienza



## LINEE GUIDA OPERATORI

### COPING

La parola “*coping*” possiamo tradurla come “*far fronte*”, “*fronteggiare*”, “*tenere testa*” ed è utilizzato in psicologia per indicare una serie di comportamenti messi in atto dagli individui per cercare di controllare ed affrontare conflitti, situazioni ed eventi stressanti.

Il comportamento adottato di fronte a problemi ed eventi stressanti e conflittuali e le strategie di coping adottate, dipendono da diversi fattori: tipo ed entità del problema o dell'evento; circostanze in cui si verifica lo stress; caratteristiche della persona.

Come si può facilmente intuire, quindi, le combinazioni di risposte che si possono attuare sono veramente molte e dipendono in parte sia dalla personalità dell'individuo che dall'ambiente sociale in cui il problema si manifesta.

Nel corso degli anni diversi studiosi hanno proposto delle classificazioni per le diverse strategie di adattamento, ad esempio Weiten identifica quattro differenti gruppi di strategie di coping:

- *Incentrate sulla valutazione*: la persona modifica il proprio modo di pensare prendendo le distanze dall'evento stressante o impiegando la negazione;
- *Incentrate sul problema*: queste persone tendono a voler affrontare le cause alla base del loro problema, cercando di comprenderle e apprendendo nuove abilità che possano permettergli di gestirle al meglio, cercando di eliminare la fonte dell'evento stressante;
- *Incentrate sulle emozioni*: la persona cerca di gestire le emozioni che si manifestano durante l'evento stressante o conflittuale, nel tentativo di ridurre o prevenire il disagio da esso derivante.
- *Incentrate sull'occupazione*: la persona tende a concentrarsi su un'occupazione il più duratura e stabile possibile che possa fornire risposte positive.

Andiamo ad analizzare le affermazioni che la mamma troverà nel questionario:

○ **“Riesco ad organizzarmi e a mantenere la calma quando sono sotto pressione”**

Quanto spesso accade questo ci fornisce delle informazioni circa la capacità della mamma di gestire le emozioni soprattutto nei momenti di stress, utile sarebbe far riportare degli esempi di vita pratici per capire cosa si intende con evento che mette la mamma sotto pressione ed in che modo riesce a mantenere la calma (fare una passeggiata, allontanarsi dal problema, non rispondere al problema).

○ **“Di fronte alle difficoltà non riesco a reagire”**

Non reagire ad una difficoltà in realtà è già una reazione, che ci deve far riflettere di modo da trovare il modo di modificare un nostro comportamento e far in modo di uscire dal problema.

○ **“In alcune situazioni mi attivo per trovare soluzioni alternative”**

Anche in questo caso è utile partire da un esempio pratico, quali potrebbero essere le situazioni in cui la mamma si sente abbastanza forte da trovare delle alternative e quali invece quelle in cui crede di non potercela fare.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

- ***“Di fronte ad una situazione stressante cerco di analizzare il problema”***

Analizzare il problema è auspicabile in ogni situazione, soprattutto di fronte ad una situazione stressante, è una capacità che si acquisisce e su cui è necessario lavorare in quanto di fronte ad un problema spesso si tende a voler rispondere immediatamente senza analizzarlo.

- ***“Metto in atto strategie volte a rendere meno stressanti le situazioni”***

Differenti possono essere le strategie e non sempre sono quelle più idonee a risolvere una situazione stressante, inoltre bisogna considerare se tali strategie non danneggino chi ci sta vicino.

- ***“Il cambiamento non mi spaventa”***

Il cambiamento generalmente muove una condizione di incertezza, da non intendersi in senso negativo, non aver paura di ciò che verrà è indice di una grande sicurezza e capacità di gestire il nuovo e l'inaspettato senza far sì che le emozioni prevalgano.

In base al punteggio ottenuto:

### **BUONE STRATEGIE DI COPING (18-24)**

La mamma mostra di possedere buone strategie per gestire i momenti di stress, rabbia e sconforto. E' capace di esplorare le proprie capacità di affrontare e dominare le situazioni stressanti, mettendo in atto azioni volte ad intervenire direttamente sul problema. La mamma inoltre tenta di modificare l'impatto emozionale negativo dell'evento su di lei e sul figlio.

### **DISCRETE STRATEGIE DI COPING (12 - 17)**

La mamma tende ad ignorare il problema e a vivere come se non esistesse, minimizzandolo. In questo modo la mamma blocca i pensieri associati al problema ed evita le emozioni connesse, soffocandole appena affiorano, queste la rende vulnerabile.

### **SCARSE STRATEGIE DI COPING (6 - 11)**

La mamma con scarse strategie di coping accetta i problemi in modo incondizionato e passivo. Si pone nei confronti del problema come se nulla fosse cambiato dal momento in cui si è presentato e, inconsapevolmente, continua a rivivere le situazioni che hanno contribuito al suo instaurarsi. Inoltre risponde in modo emotivamente sproporzionato al problema.



## LINEE GUIDA OPERATORI

### ATTIVITA'

#### N.1 "METTITI AL MIO POSTO"

Attraverso questa attività la mamma cerca di comprendere lo stato emotivo di un'altra persona, bisogna focalizzarsi sulle informazioni da raccogliere.

FASE DELL'OSSERVAZIONE: osservare il proprio bambino durante i momenti di rabbia, di tristezza, di felicità, stress e vedere come il bambino reagisce, la postura che assume ...

FASE DELLA MESSA IN PRATICA: nell'arco della giornata la mamma deve provare a sperimentare quanto fatto dal figlio in modo da chiedersi c" chissà cosa prova in quel momento"

#### N.2 "ASCOLTO "

Leggere insieme il testo della canzone preferita, una poesia o parte di un libro che la mamma ritiene importanti o a cui è legata, riflettere insieme sulle parole e sul significato dato.

#### N.4 "SCATTA UNA FOTO "

Chiedere alla mamma di scattare una foto o scegliere una foto di un momento felice per lei e per la sua famiglia, capire perché l'ha scelta e se quella felicità la sente ancora. Potrebbe portare la foto con sé e utilizzarla per ricordare, nei momenti di sconforto, che ci saranno altri momenti felici.



## LINEE GUIDA OPERATORI

“ INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN FIGLIO. UNA GUIDA PER I GENITORI” di John Gottman e Joan Declaire

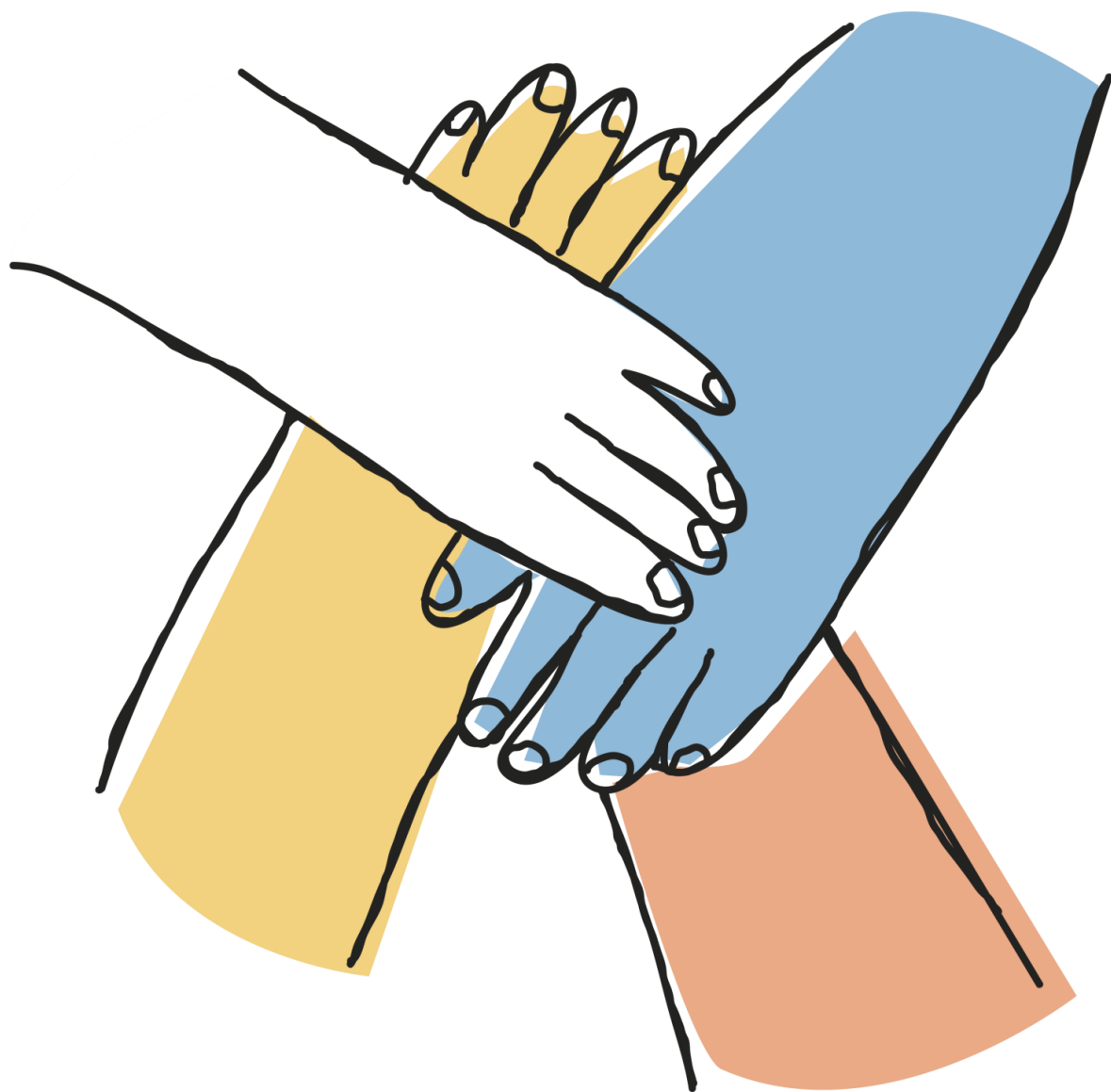
Ogni genitore si interroga sui modi migliori per educare i propri figli a realizzare i loro talenti e godere della vita nella sua pienezza: in questo percorso di crescita, un ruolo fondamentale è rivestito dall'intelligenza emotiva, cioè dalla capacità di fondere le proprie attitudini con qualità come l'empatia e l'attenzione ai rapporti con gli altri. Psicologo noto in tutto il mondo proprio per i suoi studi sulle relazioni tra genitori e figli, Gottman mostra in questo libro in che modo i genitori possono diventare dei bravi "allenatori emotivi".

### “JUNO”

Juno è un'adolescente di 15 anni incinta che decide di dare il bambino in adozione, ma vuole incontrare i futuri genitori di suo figlio. Durante tutto il film, la protagonista riconosce con straordinaria facilità le proprie emozioni e i propri desideri, così come i bisogni emotivi di chi la circonda.

LINEE GUIDA OPERATORI

# P.E.G.





## LINEE GUIDA OPERATORI

Il PEG sarà supportato dal software in cui l'operatore potrà svolgere una raccolta e analisi delle informazioni raccolte.

All'interno del PEG troveremo una scheda autobiografica all'interno del quale indicare il vissuto, le abitudini, la storia personale della mamma inserita in comunità.

Per le diverse aree verranno poi individuate gli aspetti potenziali e le difficoltà e sulla base di questi verranno individuati:

- gli obiettivi educativi che si intende raggiungere
- attività e interventi specifici utili al raggiungimento degli obiettivi (pianificazione)
- attività di monitoraggio e valutazione
- grado di raggiungimento e progressi fatti.

Questo è un lavoro che andrà svolto non soltanto dall'operatore ma anche la partecipazione e condivisione con la mamma è fondamentale affinché lo strumento sia efficace e dunque si possibile creare un progetto condiviso con,

Questo strumento permetterà di delineare il percorso da mettere in atto durante la permanenza delle mamme nella struttura di accoglienza che sarà costruito insieme a loro, accrescendo il loro senso di autostima e di empowerment. Questo strumento è innovativo e specifico rispetto alla costruzione /ricostruzione delle capacità genitoriali e della salvaguardia della relazione madre-bambino. Tale strumento potrà essere utilizzato non soltanto all'interno delle strutture di accoglienza ma in generale in tutte le situazioni di famiglie vulnerabili, includendo nel piano anche la figura paterna, che in questo caso non viene presa in considerazione trattandosi di donne vittime di violenza domestica.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## LINEE GUIDA OPERATORI

### P.E.G

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Mamma                      |  |
| Educatore/trice compilante |  |
| Data di compilazione       |  |
| Periodo di osservazione    |  |

#### STORIA FAMILIARE

| AREA DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA |             |           |                                    |                                                                                                                             |
|------------------------------|-------------|-----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POTENZIALITA'                | DIFFICOLTA' | OBIETTIVI | INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE | VALUTAZIONE                                                                                                                 |
|                              |             |           |                                    | <input type="checkbox"/> Raggiunto<br><input type="checkbox"/> Non raggiunto<br><input type="checkbox"/> Raggiunto in parte |



## LINEE GUIDA OPERATORI

| AREA DELLA COMUNICAZIONE |             |           |                                    |                                                                                                                             |
|--------------------------|-------------|-----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POTENZIALITA'            | DIFFICOLTA' | OBIETTIVI | INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE | VALUTAZIONE                                                                                                                 |
|                          |             |           |                                    | <input type="checkbox"/> Raggiunto<br><input type="checkbox"/> Non raggiunto<br><input type="checkbox"/> Raggiunto in parte |

| AREA DELLA RELAZIONE |             |           |                                    |                                                                                                                             |
|----------------------|-------------|-----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POTENZIALITA'        | DIFFICOLTA' | OBIETTIVI | INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE | VALUTAZIONE                                                                                                                 |
|                      |             |           |                                    | <input type="checkbox"/> Raggiunto<br><input type="checkbox"/> Non raggiunto<br><input type="checkbox"/> Raggiunto in parte |

| AREA DELLE EMOZIONI |             |           |                                    |                                                                                                                             |
|---------------------|-------------|-----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POTENZIALITA'       | DIFFICOLTA' | OBIETTIVI | INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE | VALUTAZIONE                                                                                                                 |
|                     |             |           |                                    | <input type="checkbox"/> Raggiunto<br><input type="checkbox"/> Non raggiunto<br><input type="checkbox"/> Raggiunto in parte |



## LINEE GUIDA OPERATORI

### RACCOMANDAZIONI

Al termine della presentazione teorica è importante soffermarci sul setting e l'atteggiamento da assumere durante la compilazione, ecco per te alcuni consigli:

- Usa un approccio aperto e sensibile alle domande
- Crea un ambiente confortevole e comodo
- Chiarisci l'attività che andrete a svolgere (restituzione P.E.I, compilazione questionario, proposta delle attività..)
- Considera la tempistica della compilazione del questionario
- Affronta l'impatto emotivo
- Poniti in un atteggiamento d'ascolto
- Dai tempo per accogliere la domanda e per rispondere
- Cerca di rispondere ai possibili dubbi di fronte ad una domanda
- Al termine della compilazione del questionario, rassicura la mamma rispetto al fatto che i risultati non indicano se è una buona o cattiva mamma ma indicano gli aspetti su cui bisogna allenarsi e lavorare
- Durante la restituzione del P.E.I accogli le preoccupazioni e incomprensioni, devi essere chiaro/a rispetto agli obiettivi che bisogna raggiungere e se uno o più di essi non sono stati raggiunti cerca di rassicurare la mamma e proporre delle attività diverse per poterli raggiungere.

Ti consigliamo, prima di farne uso, di prendere visione di tutti gli strumenti creati e forniti per la compilazione del P.E.G, di modo da non aver perplessità durante la compilazione del questionario, la proposta delle attività e la restituzione del P.E.G. È utile comprendere che questo è uno strumento volto al potenziamento delle competenze genitoriali, è un percorso di crescita che richiederà tempo e impegno, l'ascolto è l'elemento principale per poter comprendere cosa ci sta dicendo chi ci sta di fronte e quali sono le migliori strategie da mettere in atto per supportarlo in questo percorso.

Buon lavoro!



## LINEE GUIDA OPERATORI

### Bibliografia

- A. Cigala, *Emozioni e relazioni nei contesti educativi*, 2007, Edizioni Junior
- A. Neri, *Imparare a gestire i conflitti*, 2008 Erickson.
- B. Cramer, *Segreti di donne. Le relazioni precoci tra madre e figlia*, 1996, Raffaello Cortina Editore.
- D. Goleman, *Intelligenza emotiva che cosa è perché può renderci felici*, 1995 Rizzoli.
- G. Colombero, *Dalle parole al dialogo*, Ed. Paoline.
- H. Dentale, *Prendiamoci il tempo per stare con noi*, 2019 Lindau.
- J. Gottman, *Intelligenza emotiva per un figlio*, 1997, Bur Biblioteca universale Rizzoli
- L. Anolli, *Le emozioni*, 2002, Edizione Unicopli.
- M. Contini, *Il gruppo educativo*, 2000, Carocci.
- P. Watzlawick, *Pragmatica della comunicazione umana*, Ed. Astrolabio.
- P. Brunori, M. Peirone, F. Poffa, L. Ronda, *La professione di educatore*, 2001, Carocci Faber.
- P. Busso, P. Stradoni, *Come comunicare con gli altri*, Sonda Torino.
- P. Bastianoni, P. Fruggeri, *Processi di sviluppo e relazioni familiari*, 2005, Unicopli
- P. Marmocchi, C. Dall'Aglio, M. Zannini, *Educare le life skills come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità*, 2016 Erickson.
- P. Donati, R. Solci, *I beni relazionali: che cosa sono e quali effetti producono*, 2011 Bollati Boringhieri.
- S. Chiesa, *Genitori per tempi difficili*, Lampi di Stampa.
- S. Tramma, *L'educatore imperfetto*, 2003 Carocci Faber.
- S. Tramma, D. Winnicott, *Gioco e realtà*, 1974, Armando
- T. Gordon – *Genitori Efficaci*, 1994, La Meridiana.



## LINEE GUIDA OPERATORI

V. D'Urso, R. Trentin, *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, 1988, Laterza.

W. Brandani, S. Tramma, *Dizionario del Lavoro Educativo*, 2014, Carocci Editore.

Sitografia

[www.saips.it](http://www.saips.it)

[www.lifeskills.it](http://www.lifeskills.it)

[www.treccani.it](http://www.treccani.it)