

BEN. ESSERE

Nuovi modi per prendersi cura di sè



SECONDO INCONTRO

LA GENITORIALITA': EQUILIBRIO TRA BISOGNI E SENSI DI COLPA

BISOGNI biologici

nascono con
la persona



I bisogni NON soddisfatti

*influenzano il
comportamento*



.. Cosa vuol dire?

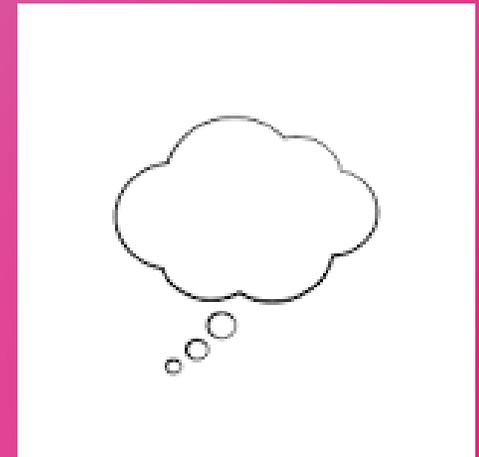


LA MIA RETE

POTENZE



VALENZE



CONTENITORE



BISOGNO di
ESSERE
CONTENUTI

Quali difficoltà?

*Rete di
supporto/aiuto*

Società

*Aspettative
personali/familiari*



**SENSI DI
COLPA**

..e .. quindi.. come li scardiniamo?



PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)

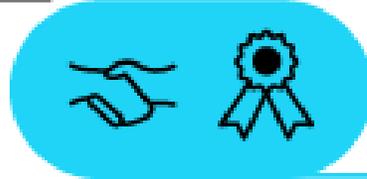
BISOGNI DEL SÉ



AUTOREALIZZAZIONE

moralità, creatività, spontaneità, accettazione, assenza di pregiudizi.

BISOGNI SOCIALI



STIMA

autostima, autocontrollo, realizzazione, rispetto reciproco.



APPARTENENZA

amicizia, affetto familiare, intimità sessuale.

BISOGNI PRIMARI



SICUREZZA

fisica, di occupazione, morale, familiare, di salute, di proprietà.



FISIOLOGIA

respirazione, alimentazione, sesso, sonno, omeostasi.

The background is a soft, abstract watercolor wash in shades of pink, light red, and pale yellow, with some darker red streaks and speckles. The overall effect is gentle and artistic.

IL DIRITTO DI NON FARCELA

DI COSA HO BISOGNO IO?

CHI/COSA PUO' AIUTARMI?

QUALI SONO I MIEI STRUMENTI?

LA MIA RETE mi porta un
supporto NUTRIENTE?

Chi è PER ME un BUON GENITORE?

Cosa voglio per il MIO ESSERE
GENITORE?

Cosa voglio portare
a ME e al mio bambino
in questo viaggio?

PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)



*Perché è importante il bambino sperimenti
sicurezza?*

SICURO



Di base credo che i miei bisogni saranno soddisfatti. Ho una buona visione di me.



Da bambino potevo contare sulla persona che si prendeva più cura di me, era concreta, coerente, sensibile.

Ero un bambino curioso, fiducioso, sicuro.



Sono un partner sicuro. Tendenzialmente ho una buona visione degli altri.

EVITANTE



Di base tendo a negare i miei bisogni, credo che NON saranno soddisfatti.



La persona che si prendeva più cura di me era fredda e distante, scoraggiava la mia emotività.



Ero un bambino esplorativo ed emotivamente distante (non piangevo e non chiedevo molto). Non piangevo quando i miei mi lasciavano.

STILI DI ATTACCAMENTO



La persona che si prendeva più cura di me era incoerente, a volte sensibile, a volte negligente.

Ero un bambino ansioso, insicuro, arrabbiato. Piangevo quando i miei mi lasciavano.



Non confido nel fatto che i miei bisogni possano essere soddisfatti.



Sono un partner insicuro, geloso, appiccicoso. Temo di perdere le persone che amo.

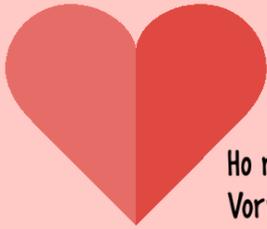
AMBIVALENTE

Percepisco i miei bisogni in maniera confusa.



La persona che si prendeva più cura di me era spaventata, passiva e mi spaventava.

Ero un bambino passivo, arrabbiato, preoccupato, non reattivo.



Ho relazioni distruttive e violente. Vorrei relazioni molto strette, ma contemporaneamente le rifuggo.

DISORGANIZZATO

John Bowlby

Come acquisisce sicurezza il bambino?

“L'educazione non è la preparazione alla vita, l'educazione è la vita stessa”
John Dewey

RINFORZO POSITIVO

Le caratteristiche per far sì che funzioni

1. PERSONALE

il rinforzo deve significare qualcosa per la persona che lo riceve

2. IMMEDIATO

più tempo si aspetterà per l'erogazione, meno sarà efficace

3. FREQUENTE

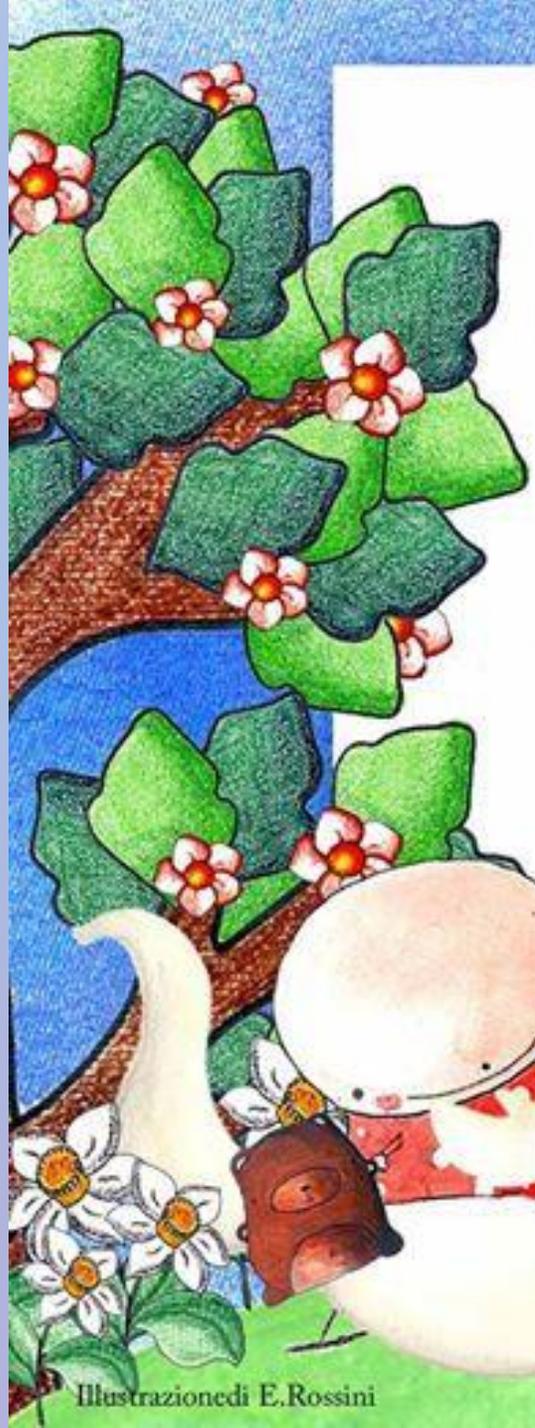
non sarà mai troppo se stai rinforzando nel modo corretto

4. SPECIFICO

descrivi ciò che viene rinforzato in poche parole per renderne chiaro il motivo

5. GUADAGNATO

deve essere contingente a un risultato



La frustrazione di un bambino
davanti a un no
NON

è un trauma per il piccolo,
anzi lo abitua ad affrontare
le difficoltà.

Se un bambino cresce convinto
che gli verrà detto sempre sì,
allora il primo no
lo sconvolgerà nel profondo.



© www.consulenzafamiliare.com

Ma come si fa?



DANIELLE GUENTHER
photography

Dott.ssa Monica Marro
Psicologa - Psicoterapeuta

BEN. ESSERE

Nuovi modi per prendersi cura di sè

Questo evento è pensato per i

Genitori



SECONDO INCONTRO

MARTEDI
14
MARZO
2023

QUALI SONO I MIEI BISOGNI DI
GENITORE?

QUALI INVECE QUELLI DA ADULTO?

MI SENTO IN COLPA A LASCIARE
IL MIO BAMBINO A CASA LA SERA
ED USCIRE CON GLI AMICI?

FARO' ABBASTANZA PER IL MIO
BAMBINO, RIUSCIRÒ A RENDERLO
FELICE?

E QUANDO IL MIO BAMBINO
DIVENTA GRANDE, QUAL È IL MIO
RUOLO?

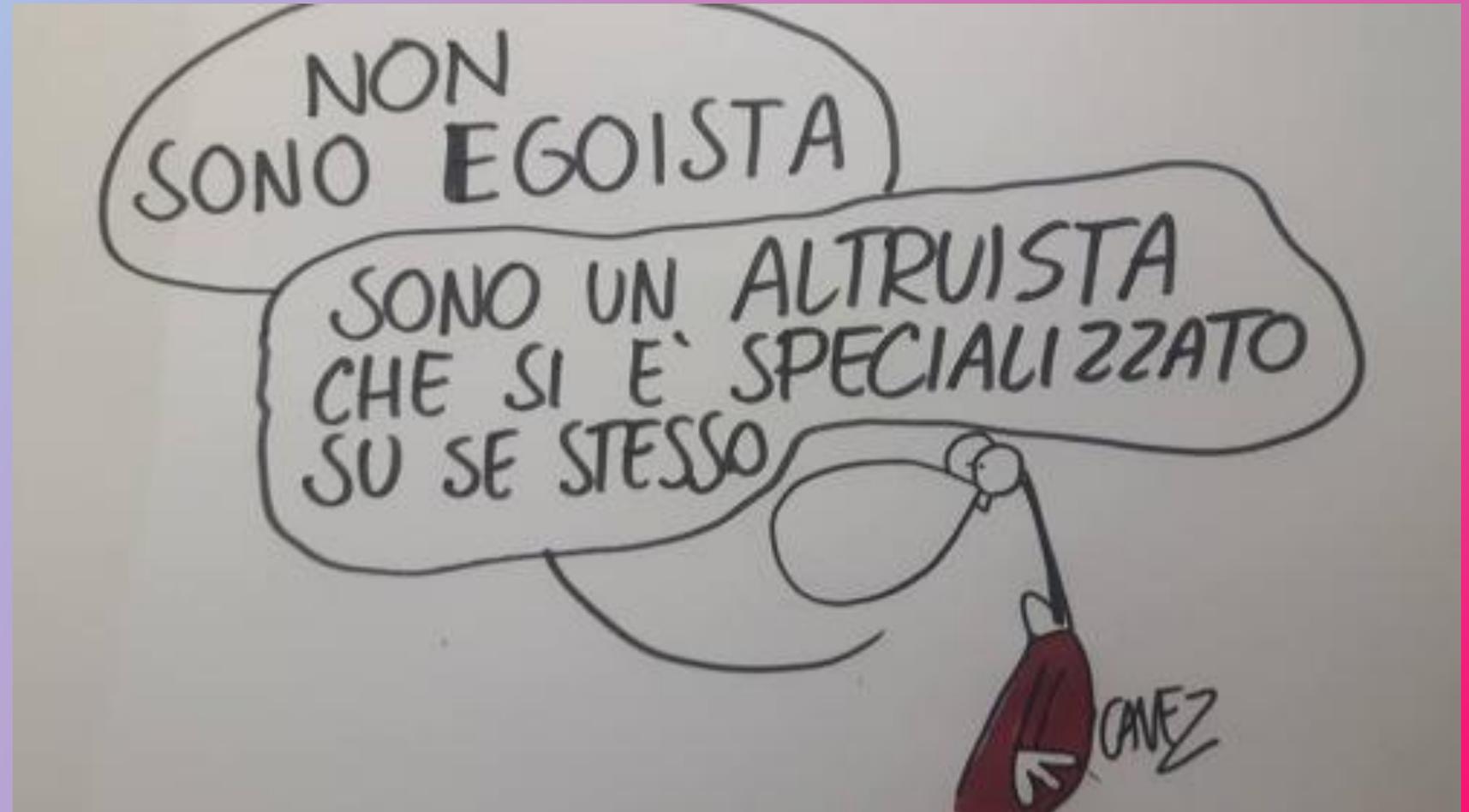


INDIVIDUO

COPPIA

GENITORE

SANO EGOISMO



SENSO DI COLPA



*Volersi bene, curare
il proprio benessere
produce
conseguenze
dannose?*

*Un genitore
sereno ed
appagato toglie
qualcosa al figlio
o glielo dà?*

*Bisognerebbe tentare
di essere felici
non foss'altro che
per dare l'esempio*

I GENITORI SUFFICIENTEMENTE BUONI

«I genitori sufficientemente buoni non sono quelli che non sbagliano mai, ma quelli che sbagliano, imparano dai propri errori e proprio per questo riescono a mettere in atto azioni riparative e trasformative».

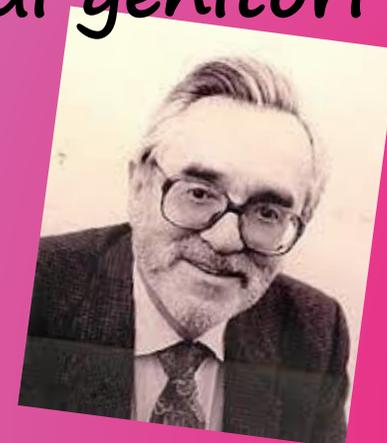


“Il modello della famiglia perfetta è un’invenzione delle classi conservatrice. È sempre stato così. [...] Non esiste un unico tipo di famiglia, ne esistono a centinaia a seconda del contesto geografico, sociale e culturale. In Cina i bambini crescono con i nonni, nei paesi baschi gli uomini hanno due mogli: la propria consorte e gli amici. Quel che dobbiamo chiederci non è “qual è la famiglia ideale”, piuttosto come riuscire a essere bravi genitori, indipendentemente dalla forma familiare. Ma cosa bisogna fare per essere un “bravo genitore”?”

Al primo posto metterei il lavoro fatto insieme. Sia il padre che la madre sono responsabili dello sviluppo dei figli, condividono le responsabilità nel crescerli. In questo senso le famiglie moderne sono assai più progredite rispetto al passato, segnato dall'assenza della figura paterna. Oggi gli uomini sono più attenti dei loro padri e dei loro nonni. Naturalmente bisogna poi intendersi su cosa significhi amare i propri figli, e qui il lavoro dei genitori comincia a complicarsi: perché amare significa innanzitutto comprendere i bisogni, e i bisogni cambiano nel tempo. Il genitore capace sa cogliere questi mutamenti, e sa adattarsi al cambiamento anche quel suo ruolo inderogabile che consiste nel fissare le regole. Non bisogna mai dimenticarsi che un figlio ha la necessità di avere delle regole. Dall'età infantile all'adolescenza, i ragazzi hanno sempre bisogno di controllo, disciplina e guida.

La famiglia è un'organizzazione sociale necessaria. Può cambiare nel tempo, nella storia minima familiare come nella storia d'una società. E la scommessa consiste proprio nel percepire i cambiamenti all'interno delle relazioni familiari, cogliere il momento delle crisi, adattandovisi di volta in volta. "Una mamma rigida dovrà necessariamente ammorbidire l'indole normativa con la figlia adolescente: il processo di crescita ha bisogno di contenimento, ma anche la regola si deve commisurare all'evoluzione dei rapporti. Un equivoco da evitare è quello del genitore "amico dei figli". I figli devono stare con i loro coetanei: ai genitori spetta un altro ruolo.

Salvador Minuchin



Dott.ssa Monica Marro
Psicologa - Psicoterapeuta

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Nicole Bullano – Ostetrica
Monica Marro – Psicologa – Psicoterapeuta

www.larcipelago.it
info@larcipelago.it

