

Sommario

Introduzione	XIII
Capitolo 1 Obiettivi educativi	1
Cosa influenza lo sviluppo dei vostri figli?	1
Educare voi stessi per educare i vostri figli	2
Educare la coppia per educare i figli	3
Sfatiamo un mito	4
Perché fare il genitore può essere faticoso.....	5
Pratica 1 Chi siete voi per loro?.....	6
Cos'è davvero essenziale per loro	7
Base sicura e leadership.....	8
Cosa avete intenzione di fare per migliorare?	9
Serve avere chiari i propri obiettivi educativi.....	10
Pratica 2 Ciò che è importante in questo momento	11
Pratica 3 Quali sono i vostri valori.....	12
Esempi di valori.....	13
Pratica 4 La gerarchia dei vostri valori.....	15
Pratica 5 Le azioni che realizzano i vostri valori.....	16
Pratica 6 Da dove cominciare?	18
I vostri obiettivi per il loro futuro	19
Pratica 7 Essere convinti delle proprie scelte	20
Pratica 8 La vostra eredità	21

Capitolo 2 Conoscerci per conoscerli.....	23
L'immagine di sé dei vostri figli.....	23
Che cos'è l'immagine di sé	24
Come si forma l'immagine di sé.....	25
La paura di non essere amati.....	26
I messaggi che creano l'immagine di sé	27
Il copione che recitate.....	29
Le tre immagini di sé.....	30
La nostra parte debole e impaurita	31
Le ferite del bambino interiore	31
Cosa sono le ferite e il bambino interiore	33
Cosa vuole il vostro bambino interiore	34
Ciò di cui i bambini vengono privati	35
Fra dolore e piacere l'origine dei bisogni	36
Bisogni originari (veri) e bisogni indotti (falsi)	37
Le conseguenze dei falsi bisogni	38
Liberarsi dai falsi bisogni	39
Come considerate voi stessi	40
Le vostre convinzioni.....	41
Capitolo 3 Comunicare per amare.....	43
La qualità della relazione fra voi e loro	43
Comunicare con i vostri figli fin dal primo momento.....	44
La comunicazione nel rapporto con i figli.....	45
La comunicazione deve essere efficace.....	46
Perché diventare comunicatori efficaci.....	47
Ripensare a come comunicate con loro	48
Siate flessibili e imparate dagli errori	49
Migliorare la relazione spetta a voi	50
Ognuno vede il mondo con occhi diversi	51
Come affrontate i loro capricci	52
Anche i genitori a volte fanno i capricci	53
I vostri momenti parentali	54
I vostri momenti infantili	55

I vostri momenti maturi	56
A proposito di reazioni automatiche.....	57
Capitolo 4 Empatia senza parole.....	59
Empatia	59
Comunicazione logica e analogica.....	60
L'importanza del linguaggio non verbale	61
... i bambini non sono spugne	62
Il loro vocabolario parte da zero.....	63
I bambini credono al vostro corpo	64
Attenti ai 3 momenti della verità	66
Coerenza, coerenza, coerenza	67
Gli si può chiedere tutto ma serve una strategia	68
Riflesso e Guida	69
Come sviluppare l'empatia	69
Osservate e <i>riflettete</i>	70
Avvertenze sulle <i>riflessioni</i>	71
I segnali da osservare	73
Pratica 9 Allenarsi al feedback non verbale.....	74
Pratica 10 Recitate insieme a loro.....	75
Capitolo 5 Ascoltarli davvero.....	77
È tempo di ascoltare	77
Cosa vuol dire ascoltare.....	78
Perché ascoltare	79
Quando farlo attentamente	80
Cosa non fare quando i vostri figli vi parlano	81
I 3 segreti di un ascolto consapevole.....	82
Essere presenti	83
Dedicarsi al loro punto di vista	84
Capire lo scopo della comunicazione.....	85
La cosa più importante: sentirsi ascoltati	86
Questo bimbo si sente ascoltato?.....	87
Attimi di silenzio.....	88
Anche in silenzio si può essere giudicanti	89

Genitori Super... consapevoli

Esprimere fiducia.....	90
Pratica 11 Disporsi all'ascolto.....	91
Assicurarsi di aver capito.....	92
Rispondere quanto ascoltato.....	93
Pratica 12 Ascolto attivo.....	94

Capitolo 6 L'impatto delle parole95

Adesso tocca a voi.....	95
Fateli sentire a CASA.....	96
Le parole sono come semi.....	97
Il potere condizionante delle parole.....	98
Amare con le parole.....	99
Doppi messaggi in contrasto.....	100
I vostri "devo" e "non posso".....	101
Fraasi indirette.....	102
Fraasi generiche.....	103
Fraasi più semplici e assertive.....	104
Non parlategli in cento.....	105
Battute, ironia e sarcasmo.....	106
Le lodi.....	107
Le critiche.....	108
Fraasi che indeboliscono l'autoefficacia.....	109
Fraasi che indeboliscono l'autostima.....	109
I giudizi sul corpo.....	110
L'uso dei "non" e delle fraasi in negativo.....	111
Ma e però.....	112
Prova.....	113
Fraasi che incutono emozioni negative.....	114
Fraasi che preannunciano la fine del gioco.....	115
Pratica 13 Parole utili.....	117
Le domande servono a voi o a loro?.....	118
L'arte di fare domande.....	119
Quando e come fare le domande.....	120
Domande per conoscersi, stimarsi, raccontarsi.....	121

Le domande che seminano il dubbio	122
Le domande semino	123
Pratica 14 Le domande semino	124
Capitolo 7 Emozioni.....	125
Perché un capitolo sulle emozioni?	125
Prima facciamo chiarezza	126
Conoscere le proprie emozioni	127
Cosa sono le emozioni	128
Come funzionano le emozioni.....	129
Quando partono, partono	130
L'ABC delle emozioni	131
Le emozioni sono vostre.....	132
Pratica 15 Negli altri ci rispecchiamo.....	134
Le emozioni "negative"	135
Dare un nome alle emozioni.....	136
Pratica 16 Descrivere un'emozione.....	139
Le vostre paure.....	140
Pratica 17 Vado in ansia quando	141
La vostra rabbia.....	142
Pratica 18 Vado in collera quando	143
La vostra tristezza	144
Pratica 19 Mi sento giù quando	145
Alimentare o gestire le tre passioni tristi	146
La vostra gioia.....	147
Parlare quando si è preda di emozioni.....	148
I messaggi in prima persona	148
Le loro emozioni	149
Accogliere e rispettare le loro emozioni.....	150
Aiutarli a sperimentare e consapevolizzare.....	151
Fateli esprimere e incoraggiateli	152
Ascolto attivo per essere empatici.....	153
Empatia e dispatia	154

Appendice Principi e regole.....	157
Le mie regole	157
I bambini piccoli non devono decidere	158
I bambini più grandi devono decidere.....	159
A proposito di decisioni	160
I bambini devono sbagliare, fallire, farsi male	160
I bambini devono desiderare	161
Non parlate di loro in loro presenza.....	162
Pochi no ma inderogabili	163
Aspettative e pretese.....	164
I vostri bambini non sono... vostri.....	165
Lettera ai miei figli	167
Bibliografia	169
Informazioni sul corso per genitori, educatori e insegnanti...171	
L'autore	173
Ringraziamenti	174