

## **La famiglia: “primo contesto” di apprendimento**

*“La vita familiare è la prima scuola nella quale apprendiamo insegnamenti riguardanti la vita emotiva, relazionale.*

*E’ nell’intimità familiare che impariamo come dobbiamo sentirci riguardo a noi stessi e quali saranno le reazioni degli altri ai nostri sentimenti; che cosa pensare su tali sentimenti e quali alternative abbiamo per reagire; come leggere ed esprimere speranze e paure. L’educazione emozionale opera non solo attraverso le parole e le azioni, ma anche attraverso i modelli che i genitori offrono ai figli, mostrando loro come agiscono i propri sentimenti e la propria relazione coniugale”. (John Gottman)*

Negli ultimi anni, si è compreso l’importanza di ascoltare i bambini, gli adolescenti di dare loro lo spazio di cui necessitano e di considerare l’importanza del mondo emotivo.

😊💪 Genitori sempre più attenti hanno iniziato a riflettere sulla rilevanza di “allenare” i propri figli al mondo delle emozioni fin da piccoli, dare quindi spazio alla sfera emotiva, oltre che all’apprendimento delle regole sociali.

A volte, anche i genitori più amorevoli, affettuosi e attenti hanno difficoltà a riconoscere e gestire non solo le emozioni dei figli, ma anche le proprie.

**Nel sostegno alla genitorialità il counselor si prende cura ... di chi si prende cura...**

😊 Questi genitori possono imparare ad essere dei buoni **allenatori emotivi**, termine ideato dallo psicologo John Gottman, il quale ha evidenziato come **l’intelligenza emotiva non sia innata, ma si possa apprendere e gli insegnanti migliori sono proprio i genitori.**

**Nel sostegno alla genitorialità il counselor si prende cura ... di chi si prende cura...**

**Il counselor diventa un facilitatore che valorizza le competenze dei genitori** (Competenze relazionali, Efficacia comunicativa, Alfabetizzazione emotiva e Stile educativo autorevole) **e li aiuta a metterle in circolo, ad attivarle.**

L’ottica è quella **dell’empowerment**, al fine di valorizzare **le risorse del nucleo familiare**

Non si tratta però di imparare regole e prassi del buon genitore, perché non esistono.

Nessuno può insegnare ad un genitore come fare il genitore dei propri figli, ma piuttosto si cerca di far leva sulle loro risorse personali, sulle competenze genitoriali che possiedono affinché possano scoprire con consapevolezza quali strumenti 🧰 hanno da utilizzare in famiglia. 👨👩👧👦❤️

*La qualità nella relazione è nell’attenzione che mettiamo ...*

**Svolgo la professione ai sensi della LG. 4/13**

