

# Sommario

Benvenuta nei Laboratori Filliozat	9
<b>Laboratorio 0</b> – Prerequisiti: sicurezza e fiducia	14
Esplorare	16
Incontrarsi	17
La cornice	18
Le regole	20
Gli errori più frequenti	21
Le quattro domande che formano il livello di efficacia di una regola	28
Quali regole adottare per il lavoro in quest'opera?	31
<b>Laboratorio 1</b> – Basta con le crisi!	34
<b>Sessione 1</b> L'approccio Filliozat sul campo	34
1 – Accordarsi	35
2 – Descrivere	35
3 – Misurare	36
4 – Indagare e decifrare	37
5 – Riconoscere e rispondere	38
<b>Sessione 2</b> Che cosa succede?	40
I nostri comportamenti da genitori sono efficaci?	41
<b>Sessione 3</b> Lo stress genitoriale	45
Il nostro sistema di sicurezza	46
Quando il nostro cervello vede il nostro bambino come una tigre dai denti a sciabola.	49
Essere genitori è difficile: misuriamo lo stress che sopportiamo	58
<b>Sessione 4</b> L'effetto dei nostri atteggiamenti sul bambino	68
L'impatto delle nostre frasi "educative" potrebbe non essere quello che noi auspichiamo	68
I nostri comportamenti di stress, autoritari o lassisti che siano, sono controproducenti	69
<b>Sessione 5</b> Le risorse per regolare il proprio stress	76
<b>Sessione 6</b> Comprendere per poter meglio agire	81
1 – Una questione di sviluppo	84
2 – Una questione di stress	94
3 – Una questione di comunicazione	113

## **Laboratorio 2 – Ricezione delle emozioni** 116

### **Sessione 1** Le informazioni di base sulle emozioni 118

Le emozioni sono dentro il corpo!	118
L'empatia passa anch'essa attraverso il corpo	119
Non tutto è emozione	122
A volte si tratta soltanto di stress	125
L'empatia è naturale: perché è così difficile accettare le emozioni dei nostri bambini?	127

### **Sessione 2** Le emozioni di base 130

Dare un nome alle emozioni	131
----------------------------	-----

### **Sessione 3** A.D.M.I.R.E.R. 136

Accordarsi	137
Descrivere	138
Misurare	139
Indagare	140
Riconoscere	142
Esprimere o Esplorare	143
Esprimere	143
Esplorare	143
Risolvere	144

### **Sessione 4** Strumenti per Esprimere 145

### **Sessione 5** Nutrire la propria intelligenza emotiva 148

Accogliere le sue emozioni fin dalla più tenera età	149
Mostrare l'esempio di una sana regolazione emotiva	150
Insegnare le informazioni importanti	152
Stimolare l'empatia e il senso di responsabilità	153
Insegnare risorse per attenuare lo stress o una situazione parassitaria	153

## **Laboratorio 3 – Non ho più paura!** 155

### **Sessione 1** Le paure del mio bambino... e le mie 156

La paura è contagiosa	157
Io mi libero delle mie paure	158
Che cosa rispondere quando nostro figlio ha paura?	159
I cinque errori da non commettere	161

### **Sessione 2** Il sistema di sicurezza 167

Le quattro "A" del sistema di sicurezza	168
Le paure naturali e utili	173

### **Sessione 3** Sostenerlo dopo un'esperienza stressante 188

<b>Sessione 2</b>	<b>Le diverse forme di ascolto</b>	<b>225</b>
	L'ascolto silenzioso	225
	La ricevuta di ritorno	225
	L'invito a parlare	226
	La riformulazione empatica	226
	L'amplificazione emotiva	227
	L'interrogatorio	227
<b>Sessione 3</b>	<b>Ascoltare con il cuore e con il corpo</b>	<b>228</b>
	L'empatia	228
	Essere d'accordo, la sincronia	232
	La postura relativa	234
	La postura interiore d'ascolto	235
	I dodici ostacoli	237
<b>Sessione 4</b>	<b>L'empatia cognitiva</b>	<b>238</b>
	Ognuno ha la propria carta del mondo	238
	L'arte di fare domande che fanno evolvere il pensiero del bambino	242
	Esplorare le tre dimensioni dell'esperienza del bambino	245
	Interventi che possono facilitare	247
<b>Sessione 5</b>	<b>Il bambino non parla</b>	<b>249</b>
<b>Sessione 6</b>	<b>A.D.M.I.R.E.R.</b>	<b>251</b>
	Aiutare il bambino ad affrontare un problema nella sua vita	251
	Aiutare il bambino quando ha una preoccupazione nel suo cuore	254
	Riparare quando ci accorgiamo di aver ferito il nostro bambino	256
<b>Sessione 7</b>	<b>Tecniche di risoluzione di problemi</b>	<b>260</b>
	La tecnica delle 10 idee (oppure 3, 5, 7... A seconda dell'età del bambino)	260
	Un brainstorming	260
	Giocare per capire quello che il bambino non riesce a dire a parole	260
	Evidenziare un punto di vista	261
	Le sedie	261
	Giochi di ruolo	261

# Benvenuta nei Laboratori Filliozat

Essere genitori è una bella avventura. È meraviglioso... e faticoso, al punto da richiedere fantastiche capacità di adattamento! Rispondere ai pianti di un neonato, far fronte alle crisi di rabbia di un bambino, intervenire nei bisticci tra fratelli e sorelle, combattere per l'orario di mandarli a letto, rassicurarli dopo un incubo, assicurarsene la collaborazione nelle faccende domestiche o semplicemente uscire di casa e rientrarvi: bisogna raccogliere quotidianamente sfide alle quali difficilmente siamo preparati.

Fortunatamente, da alcuni anni, lo sviluppo del bambino e la genitorialità sono oggetto di ricerche scientifiche sempre più numerose. Si moltiplicano le nostre nozioni sulla maturazione del cervello e sulle competenze e sui bisogni dei bambini di ogni età. Gli atteggiamenti genitoriali sono stati analizzati, le loro conseguenze sono state osservate nel corso di molti anni. Perché l'effetto di un tipo di genitorialità si può misurare sulla distanza breve, media e lunga! I risultati di questi studi confermano alcune intuizioni, aggiornano antiche pratiche e ci invitano a evitarne altre, mettendo in discussione certe teorie che, divenute dogmi, si rivelano errate.

Ricorrendo a una pedagogia desunta dall'esperienza e facile da comprendere, i Laboratori Filliozat vi presentano nuove informazioni scientifiche che sono essenziali per meglio cogliere quello che accade sia dentro di noi che ai nostri figli e, di conseguenza, creare un'atmosfera più felice in famiglia. Quando rispettiamo le leggi della natura, tutto diviene estremamente più facile!

I Laboratori Filliozat non offrono una risposta universale e neanche consigli, e tantomeno una soluzione già pronta. Vi aiuteranno a essere più vicini al vostro bambino e forse anche a voi stessi. Sarete seguiti nella vostra presa di coscienza, guidati verso le domande di aiuto e nell'elaborazione delle vostre stesse soluzioni, adattate alla vostra famiglia. Va infatti sottolineato che ogni famiglia è unica.

*Prima non ero affettuosa.  
Da voi ho imparato ad amare i miei  
bambini e ad amare me stessa.*

*Mai avrei immaginato che  
potesse essere così facile avere a  
che fare con i bambini! Questo  
laboratorio mi ha fatto capire che li  
reprimevo continuamente!*

Il termine “genitorialità” non si riferisce soltanto ai genitori, ma a tutto il parentado, vale a dire agli adulti e ai ragazzi più grandi, ai parenti della famiglia allargata, ma anche agli amici e ai vicini, senza escludere i professionisti dell’infanzia e della salute. Riguarda quindi tutte le persone che si rendono cura di un bambino, i “caregivers” degli anglosassoni.

Il “metodo Fillozat” deriva dalla psicologia umanistica e dalla psicologia positiva. È fondato sulla teoria dell’attaccamento e alimentato dalle neuroscienze. Si situa in una prospettiva di genitorialità positiva così com’è definita dal Consiglio d’Europa, vale a dire una genitorialità non violenta, che rispetti i diritti del bambino quanto quelli dei genitori e risponda ai bisogni dei bambini per consentire loro uno sviluppo ottimale.

Si dicono tante cose sull’odierna genitorialità positiva. Non si tratta di essere sempre “positivi” e di non dire mai di no a un bambino. Certo, la genitorialità positiva si oppone alla violenza e all’autoritarismo. Propone un certo numero di strumenti, di tecniche e di soluzioni e di soluzioni fondate sulle prove associate da studi scientifici (evidence-based parenting techniques). Tutti possono testarle e adattare alla propria famiglia.

Aderire a una genitorialità positiva non equivale ad aprire un libro di ricette per ottenere che il bambino si vesta da solo la mattina senza fare storie e sparecchi la tavola. Consiste nel seguirlo in modo da farlo diventare un adulto empatico, responsabile e impegnato. La genitorialità positiva s’ispira alla psicologia positiva, con particolare attenzione alla felicità, alla costruzione di abilità sociali e sulla risoluzione dei problemi. L’asse portante è “Come garantire che la cosa funzioni” piuttosto che “Punire quello è sbagliato”. Quest’approccio è profondamente teso a non colpevolizzare, infonde sollievo al genitore, reca gioia nella quotidianità e costruisce il futuro.

Gli approcci relativi alla genitorialità positiva sono numerosi. Per citarne alcuni (in ordine alfabetico): Attachment Parenting, Brain Based Parenting, Disciplina positiva, Faber e Mazlich, Free Range Parenting, il metodo Gordon, Genitorialità Creativa, Genitorialità Giocosa, Genitorialità Orientata ai Punti di Forza, Possums, Zen Parenting ecc. Altri non sono strutturati in un approccio coerente, ma sono proposti da specialisti nelle loro opere. Tutti condividono la sensibilità alle emozioni e ai sentimenti del bambino, la presa in considerazione del suo sviluppo, l’empatia, l’importanza dell’attaccamento e della sicurezza affettiva, l’efficacia della comunicazione, il riferimento a regole chiare e la definizione delle aspettative dei genitori, l’insegnamento piuttosto che la punizione, l’attenzione ai punti di forza più che ai difetti. E tutte insistono sul fatto che il genitore è un modello per il bambino.

Contrariamente alle previsioni di alcuni che temono che la genitorialità positiva non favorisca il crescere di una generazione di bambini sovrani, gli studi provano che il suo utilizzo con i bambini piccoli migliora il loro sviluppo socio-emotivo e riduce i problemi di attenzione, di iperattività, di aggressività, di angoscia del distacco e di comportamenti eccessivi. La genitorialità positiva esercita inoltre un'influenza positiva sul rendimento scolastico e sulle competenze intellettuali con, come ricompensa, il successo accademico e un miglior adattamento alle esigenze della scuola. Sul piano emozionale, migliora la capacità dei bambini a gestire le situazioni stressanti e a risolvere i problemi in modo autonomo.

Per saperne di più



**Quest'opera riunisce i quattro temi dei Laboratori Filliozat:**

- 1 Stop alle crisi!**
- 2 Accogliere le emozioni del bambino**
- 3 Non ho più paura!**
- 4 Tecniche di ascolto per aiutarlo a risolvere i suoi problemi**

Ogni laboratorio in presenza inizia dalla definizione dei compiti e delle regole, così come da brevi esercizi tesi a infondere sicurezza in ciascuno, a farlo sentire a proprio agio, disponibile allo scambio e all'apprendimento. Per non appesantire il lavoro, questi elementi trasversali saranno raccolti in un laboratorio 0.

Nel corso della giornata si alternano esercizi, esperimenti, concisi apporti teorici, intrattenimento, scambi e condivisioni. La pedagogia è di tipo interattivo e lascia un ampio margine all'esperienza. Questo libro vi consente un accesso a tutta la ricchezza delle informazioni e alla metodologia ma, per approfondire il vostro apprendimento e soprattutto allenare le vostre competenze, vi invita a partecipare a un seminario o a condividere la lettura-scoperta con altri genitori.

I Laboratori Filliozat si sviluppano in tutta la Francia fino a Tahiti e alla Riunione, ma anche in Canada, in Marocco, in Italia, in Inghilterra, in Turchia... Presto anche da voi? Nel caso foste professionisti o semplicemente appassionati, potete imparare a vostra volta come animare i laboratori.

I Laboratori Filliozat forniscono ai genitori un supporto oltre che reti di sostegno informale. Questo libro vi offre informazioni per permettervi di sciogliere un certo numero di nodi, ma io vi invito a lavorarvi con più persone. È un libro che va più messo in pratica che letto. Potete dargli una scorsa in coppia o da soli, nella famiglia nucleare o allargata, in una tribù ricomposta e perfino con i bambini – saranno felici di scoprire tante cose su sé stessi e su come funziona la loro famiglia – oppure in gruppo o fra professionisti. Ci si può riunire fra amici o anche fra vicini. Quando si condivide, ci si sostiene, ci s'intrattiene, si progredisce più rapidamente! Ognuno avrà il suo diario, ma la progressione si fa insieme. Il supporto emotivo creato dalla condivisione dell'esperienza fa la differenza.

I quadri inerenti al "Vissuto dei Laboratori" vi caleranno nell'esperienza fisica di un laboratorio: reazioni dei partecipanti, esercizi, storie di vita, aneddoti e testimonianze. Senza rimpiazzare l'esperienza diretta, vi permetteranno di vivere più intensamente l'esperienza di trasformazione a cui mirano i Laboratori Filliozat e di sentirvi partecipi di una comunità di genitori che desiderano cambiare in direzione di una genitorialità positiva.

Codici QR da scannerizzare punteggiano infine il libro per condividere con voi una fonte, per consentirvi di approfondire un concetto, di guardare un video. Ritroverete tutti questi contenuti aggiuntivi sul sito [www.filliozat.net](http://www.filliozat.net).



***Occorre un intero villaggio per allevare un bambino***

I genitori sono troppo spesso isolati, il che aumenta il rischio di esaurimento. Consideriamo che la famiglia nucleare, ridotta ai genitori e ai loro bambini, è un'istituzione molto recente. Noi non limitiamo la pressione di dover educare i nostri bambini in una cerchia così ristretta.