

CUORE CHE ACCOMPAGNA GENITORI E FIGLI NELL'ETA' DELLE SCELTE

Un tempo di riflessione e ascolto per genitori,
per educare con amore e responsabilità.

Maria Teresa Giarelli

Medico psicoterapeuta dell'età evolutiva individuale e familiare

Istruttore pratica di mindfulness (consapevolezza)

CUORE CHE ACCOMPAGNA GENITORI E FIGLI NELL'ETA' DELLE SCELTE

- **"Cuore che accompagna"**
 - Richiama un atteggiamento empatico, amorevole e presente: non un'autorità che impone, ma una presenza che sostiene.

CUORE CHE ACCOMPAGNA GENITORI E FIGLI NELL'ETA' DELLE SCELTE

- **"Genitori e figli"**

→ Sottolinea che entrambi i poli del rapporto familiare sono coinvolti nel percorso.

CUORE CHE ACCOMPAGNA GENITORI E FIGLI NELL'ETA' DELLE SCELTE

- **"Nell'età delle scelte"**
 - Fa riferimento a un periodo critico della crescita (adolescenza), in cui si prendono decisioni importanti: studio, vita affettiva, valori, identità.

INTRODUZIONE

- Breve meditazione o esercizio di respirazione consapevole (1-2 minuti):
- “In questo momento non dobbiamo risolvere tutto. Solo esserci, presenti, aperti.”
- Introduzione:
- "Questo non è un incontro per giudicare ciò che si fa o non si fa . È un tempo per **fare spazio a noi stessi**, per capire come poter **educare con massima presenza**, non perfettamente, ma con massimo cuore."

CUORE CHE ACCOMPAGNA GENITORI E FIGLI NELL'ETA' DELLE SCELTE

- **Riflessione iniziale – "Cuore attento, mente presente"**

CUORE CHE ACCOMPAGNA GENITORI E FIGLI NELL'ETA' DELLE SCELTE

- **Riflessione iniziale – "Cuore attento, mente presente"**
- Concediamoci un momento di silenzio.
Lasciamo andare il rumore della giornata, le corse, i pensieri.
- Siamo qui come madri, padri, educatori, esseri umani.
Non perfetti, non sempre sicuri, ma presenti.
- Oggi ci fermiamo per ascoltare, per ascoltarci.
Per ricordare che crescere un figlio significa anche crescere con lui.
- Che ogni errore è un'opportunità,
ogni difficoltà è un invito ad aprire il cuore,
ogni scelta è un momento in cui possiamo imparare.
- Che possiamo essere guida, ma anche compagni di strada.
Che possiamo educare, ma anche imparare.
- Oggi mettiamo da parte i giudizi.
Ci doniamo uno spazio di presenza,
di ascolto, di responsabilità gentile.
- Per essere, semplicemente, genitori con il cuore aperto.

RESPONSABILITÀ: DAL CONTROLLO ALLA PRESENZA

- **Spunti trattati :**
- Responsabilità non come “fare sempre la cosa giusta”, ma come **rispondere con presenza e intenzione**.
- **Errori educativi** come occasioni per imparare, non per colpevolizzarsi.
- La differenza tra **controllo e guida**: i figli non vanno "gestiti", ma **accompagnati**.

COMPASSIONE: EDUCARE CON GENTILEZZA

- **Spunti:**
- Compassione non è “giustificare tutto”, ma **comprendere il dolore (proprio e altrui)** e agire in modo costruttivo.
- **Autocompassione:** se non mi tratto con rispetto, come potrò farlo con mio figlio?

INTEGRARE RESPONSABILITÀ E COMPASSIONE (30 min)

- **Momento centrale dell'incontro:**
- Spiegazione dell'equilibrio:
- Troppa responsabilità **senza compassione** = rigidità
Troppa compassione **senza responsabilità** = confusione
In mezzo: **presenza consapevole**
- **Attività pratica:**
- “Scrivo due cose che faccio con responsabilità... e due cose che potrei fare con più gentilezza.”
(Scambio a coppie – ascolto attivo, senza commenti)
- **Sintesi del relatore:**
- “Essere genitori non è fare tutto bene, ma **essere presenti nel bene e nel male**, con un cuore che cresce insieme al figlio.”

CONCLUSIONE E IMPEGNO PERSONALE

Breve pratica finale (2 min)

Respiro consapevole – “Ogni respiro può essere un passo verso un’educazione più umana.”

Gesto simbolico:

Scrivo su un biglietto:

“Un piccolo gesto di presenza che voglio portare a casa in settimana.”

- (da lasciare in una scatola simbolica o portare con sé)

"Una promessa a me stesso/a"

"Una promessa a me stesso/a"

- Mi impegno ad accogliere i miei limiti senza giudizio.
A vedere mio/a figlio/a non come un riflesso di me,
ma come una persona da accompagnare con rispetto.
- Mi impegno a scegliere, ogni giorno,
la via della presenza, più che del controllo.
- A non cercare di essere il genitore perfetto,
ma un genitore vero, che ascolta, che prova, che
cresce.
- E quando sbaglio, a ripartire.
Con gentilezza. Con consapevolezza. Con amore.

Spunti Biblici (per la meditazione personale)

Brano	Tema	Spunto
Lc 2,41-52	Maria e Giuseppe “perdono” Gesù	La responsabilità del lasciar crescere, fidarsi del mistero del figlio.
Lc 15,11-32	Il Padre misericordioso	La compassione che non umilia, ma restituisce dignità.
Mc 10,13-16	Gesù e i bambini	L'accoglienza incondizionata, lo sguardo puro sui figli.
Dt 6,4-9	Educare nella vita quotidiana	L'educazione è testimonianza costante, non solo parole.
1Cor 13	L'inno all'amore	Educare è amare con pazienza, senza esigere perfezione.
Sir 30,1-13	Educazione e correzione	Un testo più duro, ma utile per riflettere sul ruolo guida del genitore.
Gal 6,1-2	Portare i pesi gli uni degli altri	Il valore della comunità e della compassione reciproca.

Libri utili per genitori

- **"Il mestiere di genitore" – Paolo Crepet**
Uno sguardo realistico e provocatorio sulla sfida educativa.
- **"Intelligenza emotiva per un figlio" – John Gottman**
Come aiutare i bambini a gestire emozioni attraverso il dialogo e la relazione.
- **"I bambini imparano quello che vivono" – Dorothy Law Nolte**
Un classico sulla forza dell'esempio e dell'ambiente relazionale.
- **"Le parole sono finestre (oppure muri)" – Marshall Rosenberg**
Introduzione alla comunicazione nonviolenta, utile anche tra genitori e figli.

Mindfulness e genitorialità consapevole

- **"Genitori di cuore, figli di luce" – Jeanne Siaud-Facchin**
Integrazione tra mindfulness e educazione consapevole.
- **"Il cervello del bambino spiegato ai genitori" – Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson**
Approccio neuroscientifico e relazionale alla crescita.
- **"Essere genitori con il cuore e con la mente" – Jon Kabat-Zinn**
Per praticare la mindfulness nella vita quotidiana da genitore.

Letteratura spirituale

- **"La carezza di Dio" – Ermes Ronchi**
Riflessioni sul Dio della tenerezza
- **"Lettera a un bambino che ha paura" – Alberto Pellai**
Un libro semplice e profondo, da leggere anche insieme ai figli.
- **"La saggezza del cuore" – Anselm Grün**
Riflessioni sulla spiritualità quotidiana

MATERIALI

Carta e penna

Cesto o scatola per raccolta riflessioni.

Per il benvenuto un pocket coffee normale o deca ciascuno
caramelle ed acqua
disponibile con bicchieri per le tossi varie od altro
lavagna per disegnare concetti e schemi