



SCOPRI I 2 ERRORI PIÙ COMUNI NELL'AFFRONTARE GLI TSUNAMI EMOTIVI DI TUO FIGLIO

dr. Stefania Piccini



DEFINIZIONE

COSA È UNO
#TSUNAMIEMOTIVO?

Lo tsunami emotivo è quello stato in cui siamo travolti dalle nostre emozioni e non siamo in grado di agire e scegliere con lucidità, creatività e consapevolezza.

Quando siamo in questo stato non siamo capaci di ascoltare o accogliere gli altri. In quel momento esistiamo solo noi e i nostri bisogni.



#TSUNAMIEMOTIVO



IMPORTANZA


Il modo in cui interagiamo con i nostri figli quando sono sopraffatti dalle emozioni influisce in maniera significativa sul loro sviluppo celebrare e quindi sul tipo di persone che sono e che diventeranno.

Questo approccio non serve soltanto a disinnescare l'escalation della crisi e a smorzare i contrasti o a rafforzare la relazione con i nostri figli. Serve a favorire una profonda conoscenza di sé, senso di responsabilità, capacità di decidere con flessibilità, empatia e integrità.





1° ERRORE



Intervenire quando noi
per primi non siamo
calmi o addirittura
siamo noi stessi in uno
tsunami.



CHE MUSICA STAI SUONANDO?

Spegni la colonna sonora dello squalo

In alcuni casi i nostri tsunami emotivi sono molto evidenti altre volte sono un sottofondo musicale a cui ci siamo talmente abituati da non farci più attenzione.

Se adesso pensi ad un comportamento di tuo figlio che non accetti e senti già salire rabbia, sconforto, preoccupazione quella è la tua colonna sonora.

Cosa succede se ti relazioni con tuo figlio a partire da questa colonna sonora? Le tue emozioni si scontreranno con le sue e non ci sarà spazio per un vero ascolto reciproco.

Prima di affrontare tuo figlio cerca il tuo centro. Spegni quella colonna sonora che non ti aiuterà.

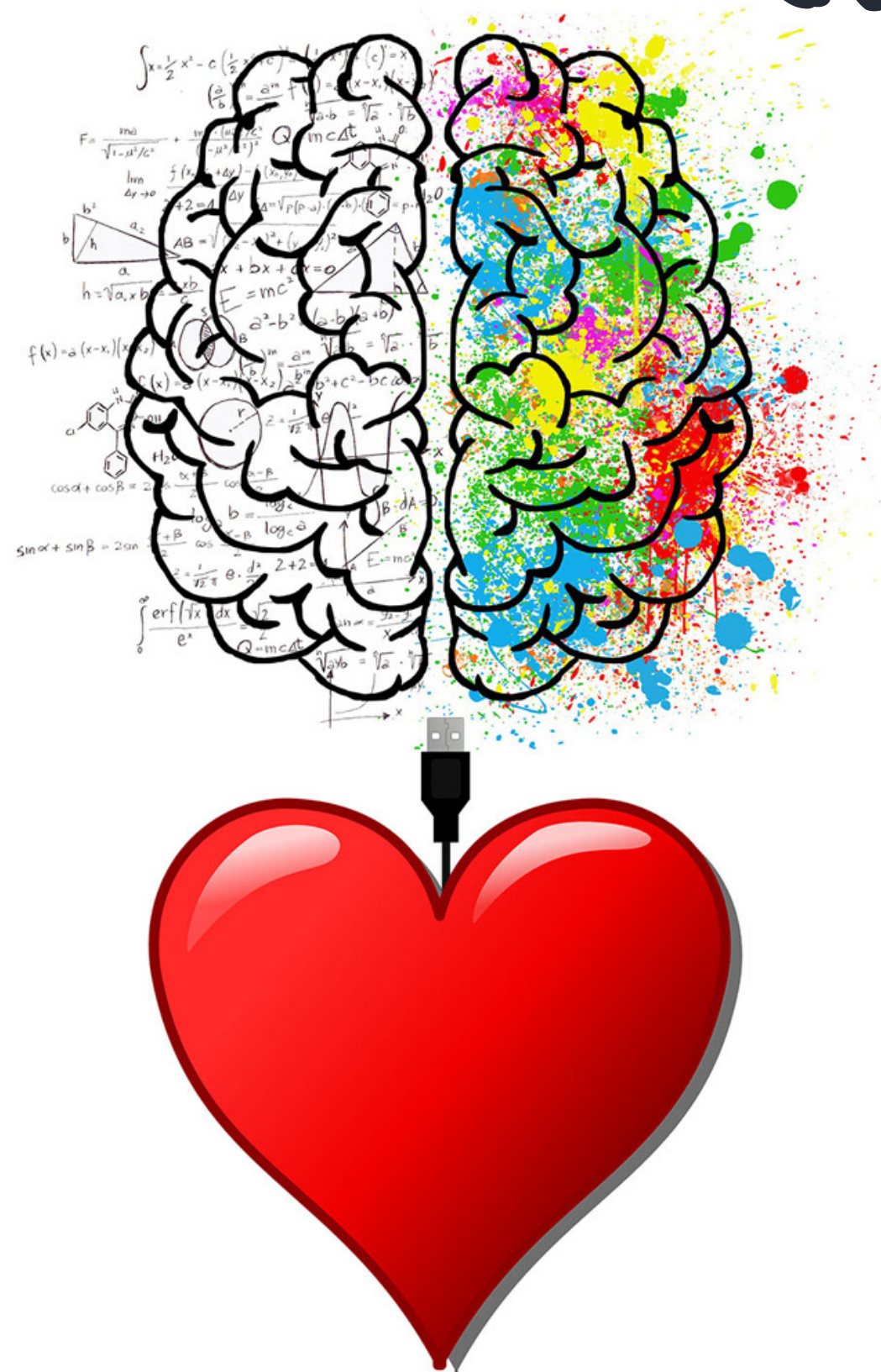


NON C'È AGITAZIONE NEL MONDO, NON
C'È PACE SULL'HIMALAYA. È TUTTO
DENTRO DI TE.



Swami Sivananda

COME RITROVARE LA CALMA?



Il tuo più grande potere personale sta proprio qui, nel saper governare le tue emozioni; Nel ritrovare la centratura e la calma qualsiasi cosa accada la fuori.

Solo quando tu sei "calmo" puoi entrare in sintonia con tuo figlio, aiutarlo a gestire il suo tsunami emotivo ed essere di esempio.

Inizia da qui...

Prenditi il tempo necessario per uscire dal tuo tsunami:

1. fermati, allontanati, vai in un'altra stanza...
2. connettiti con il tuo respiro è il tuo più grande alleato per uscire dagli tsunami. Ascolta e osserva il tuo respiro. Come stai respirando? respiro corto, lungo, irregolare, regolare, di petto, di pancia, completo?

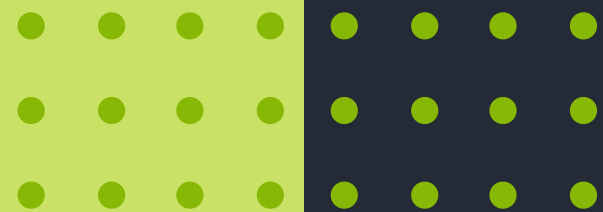
Dopo che lo hai osservato senza giudizio inizia a regolarlo:

- inspira contando fino a 5,
- trattieni per un secondo
- e poi espira contando fino a 5,
- trattieni per un secondo
- e poi di nuovo inspira.....Come ti senti ora? molto meglio vero?



2° ERRORE

Sbagliare i tempi





COME AFFRONTARLO?

Una questione di "tempi"



Quanto tuo figlio è in uno tsunami emotivo sta attivando la parte destra del suo cervello mentre la parte sinistra è momentaneamente spenta.

Prima di interagire con il suo cervello sx devi stabilire una connessione con il suo cervello dx. La parte dx del cervello è quella che percepisce le emozioni e le informazioni del corpo e comunica con il non verbale quindi per entrarci in sintonia, in base anche all'età e alle preferenze di tuo figlio, puoi usare:

- Contatto fisico
- Tono voce
- Espressioni facciali
- Empatia

EVITA di PARLARE ININTERROTTAMENTE

Solo dopo essere sicuro di essere entrato in sintonia puoi passare alla fase 2: quella delle soluzioni, delle spiegazioni e dei limiti.

IL PROCESSO

Come affrontare uno tsunami emotivo evitando i 2 errori più comuni.



1. Io, sono pronto? ho spento la mia colonna sonora?



2. Quando sono pronto stabilisco una connessione con il cervello dx di mio figlio.



3. Quando siamo in sintonia, reincanalo il comportamento



CONTACT DETAILS

dr. Stefania Piccini

Trainer, Coach, Family Coach

Email address

stefania.piccini@hermesconsulting.com

www.hermesconsulting.it

