

Decalogo famiglia Con(n)essi

1. Evitare di ricercare la perfezione

Scacciare via l'ansia da prestazione è il miglior modo per evitare di sbagliare come genitore. L'impegno sarà quello di farsi vedere più umani poiché gli stessi **figli non hanno bisogno di genitori perfetti**, così da sentirsi loro stesso più sereni nel momento in cui sbagliano.

2. Ascoltare il punto di vista del figlio

L'impegno sarà di comprendere le esigenze del figlio, stare attento ai suoi reali bisogni per poi aiutarlo a crescere. Comprendere ascoltando il punto di vista senza imporre il proprio da adulto è il passo migliore per **dare e ottenere fiducia**.

3. Accrescere l'autostima

L'impegno sarà di abbondare con le manifestazioni d'affetto positive ma anche dare appoggio nei momenti difficili o **non fare paragoni** con l'ambiente in cui si vive è un elemento indispensabile per essere un genitore più appagato e orgoglioso del proprio bambino.

4. Scacciare l'ansia e la paura di sbagliare

I **genitori che hanno ansia la trasmettono ai loro figli**. L'impegno sarà quello di non corrergli dietro per paura che cadano, poiché se non li lasciano liberi di fare qualcosa che reputano non adatta alla loro età possiamo ottenere l'effetto contrario. Dargli la possibilità di conoscere il mondo li aiuta ad avere fiducia in sé stessi e nella vita.

5. Utilizzare l'arma della pazienza

La **pazienza** nel ruolo di genitore si manifesta in tanti modi, uno tra tutti il dialogo con il proprio figlio. L'impegno sarà quello di usare tanta pazienza con i propri figli, poiché Imparare a saperla usare è un buon metodo per lasciarli aprire al racconto di episodi accaduti a scuola o con gli amici ma anche per far capire al bambino che possono contare sulla figura materna/paterna perché sa aspettare i suoi tempi.

6. Creare delle sane abitudini

L'impegno sarà quello di mangiare tutti insieme a tavola, per condividere i pasti come una vera famiglia. Si stabilisce **una routine quotidiana** fatta di orari dedicata all'attività di studio per i più grandi, al gioco e allo svago solo dopo aver terminato con gli impegni scolastici.

Per i bambini più piccoli **creare dei ritmi regolari** è ancora più importante per dargli equilibrio. Questo significa che ci si impegna per farlo dormire ad orari simili, farlo mangiare a tappe stabilite e giocare nel resto della giornata.

7. Optare per la qualità del tempo insieme

Non importa se il papà sta ore fuori casa e torna tardi dal lavoro. Ciò che conta non è la quantità ma la qualità dei momenti vissuti insieme. L'impegno sarà di dedicare più volte a settimana tempo di "qualità" con i propri figli, fatti di giochi e momenti di condivisione delle esperienze.

8. Riconoscere quando si ha sbagliato

Il genitore deve essere **capace di chiedere scusa** se ha commesso un errore, fare questo passo è un grande messaggio educativo per il bambino. L'impegno sarà di essere sempre sinceri con i vostri figli.

9. Avere fiducia nei figli

L'impegno sarà quello di incoraggiare i propri bambini a fare da soli, spingerli a sfruttare le loro risorse senza tenerli sempre per mano è un bene anche per i genitori. Non bisogna poi pensare che dicano sempre bugie o nascondano qualcosa.

10. Evitare di affrontare una difficoltà comprando regali

Sia che sia per senso di colpa dopo una sgridata o una punizione rigida, sia che dipenda da un capriccio comprare delle cose materiali o essere troppo permissivi è sbagliato. L'impegno sarà quello di rivedere la propria politica familiare su questo aspetto, e non cedere al regalo come forma di compenso alle proprie mancanze genitoriali.