
6 consigli per
non soccombere
alle proprie aspettative
e vivere meglio!

Silvia Colombini

IDEE PRATICHE
PER FARE PACE
CON TE STESSA
E IL TUO
PERFEZIONISMO



www.latte-materno.com






"Le altre famiglie sembrano così armoniose! I loro bambini sono adorabili, si comportano bene, sono bravi a scuola.

Il mito del bambino perfetto si intravede di nuovo, appostato dietro l'angolo. Le mamme fanno paragoni e si colpevolizzano"

Isabelle Filliozat



Ed eccolo lì, dietro l'angolo, il mito del bambino perfetto... mito che va di pari passo con quello della mamma Wonder Woman.

Miti, ideali irraggiungibili, personaggi che riempiono libri e i video delle pubblicità. Sembrano il meglio cui ambire, il modello cui ispirarsi, il massimo che si possa desiderare.

E invece...

invece sono controproducenti, lavorano dentro al tuo cuore e lo sgretolano, riempiendolo di fallimento, rancore, senso di colpa e di impotenza.


Armi di distruzioni di massa per emozioni fragili di donne e bambini reali.

Non esserne vittima anche tu.

Lasciati andare, osserva il tuo splendido bambino, senza pregiudizi, senza emozioni distorte, senza il filtro della tua fatica, e inizia a goderti la sua imperfezione e la tua fragilità.

È proprio da questi che occorre partire per migliorarsi davvero.

Ecco perché ho pensato a questi 6 consigli per farti sentire meglio e iniziare a cambiare qualcosa.



1) Fai del tuo meglio, ma non troppo!

Fai attenzione a non trasmettere a tuo figlio l'idea o l'immagine che tu sei perfetta. Prima di tutto perché non è reale e ben presto se ne accorgerà, ma anche perché rischierebbe di soccombere di fronte alla sua, fisiologica e dolcissima, imperfezione!

Ambire per te stesse all'idealità che non esiste, impone anche a lui la stessa ambizione. Cosa che, inevitabilmente, lo schiaccerebbe, facendolo sentire in colpa e sbagliato. Esattamente quanto te.

Fare del tuo meglio, significa anche ammettere i tuoi limiti, le tue mancanze, i tuoi errori, di fronte a lui, mostrandogli che si può essere amati comunque, per quello che siamo. Ne sarà sollevato!

Infine, fai attenzione a non porre per loro obiettivi irraggiungibili o non adeguati all'età. Il rischio è di creare un pesante senso di inadeguatezza e di fallimento.

Non chiedere troppo, né a te stessa, né a tuo figlio

2) Rifletti sui metodi educativi, ma poi trova il TUO

Così come non esiste la mamma o il bambino perfetto, non esiste nemmeno il metodo educativo perfetto.

Prova a leggere di meno e a osservare di più. Lascia stare manuali, siti web, gruppi facebook. Smetti pure di leggere anche me, adesso, e guarda il tuo bambino. Quanti progressi ha fatto da quando era nel pancione ad oggi! Qualsiasi cosa sappia o non sappia fare o essere il tuo bambino, pensa da dove è arrivato e quanta strada ha fatto finora. Ripensa alla magia della nascita e allo stupore di averlo tra le braccia... e riparti da quella emozione. Ogni giorno!

Il metodo tiene conto del sapere teorico e del saper fare, ma spesso non tiene conto del tuo "saper essere", dei tuoi vissuti, delle tue emozioni e impulsi. Ed è su quelli che occorre soffermarsi di più. Il metodo poi, quello personale, quello tuo, e adatto alla tua famiglia, verrà da sé e lo troverai dentro di te.

E non importa se non sarà idealmente perfetto. Sarà sicuramente più efficace!



3) *Scrivi i progressi e tutte le cose belle del tuo bambino*

Compra un bel quaderno, uno di quelli speciali con le copertine e le pagine colorate e ben definite. Qualcosa cui darai valore, ogni giorno.

Annota tutte le cose belle che vive ogni giorno il tuo bambino, le cose che impara, le parole nuove che dice, i pensieri belli che fa e stupisciti di questa meraviglia che è la Sua Vita.

Questo ti aiuta a ridimensionare i pensieri negativi, a focalizzarti sulla realtà e a evitare di mescolare i tuoi sentimenti con i suoi.

Sfoglialo e leggilo spesso. Sarà un balsamo per il tuo cuore nei giorni più difficili



4) Riconosci le tue fragilità e perdona te stessa

Prendi lo stesso quaderno e giralo dall'altro lato. Da questa parte segna le cose che pensi di non aver fatto bene o le frasi che non avresti voluto dire, nei momenti più faticosi. Vederle scritte nero su bianco ti aiuta a relazionarti con te stessa.

Rileggi queste considerazioni come se stessi parlando di tua sorella o di un'amica. Questo aiuta a non giudicarti con eccessiva durezza, e a perdonare le tue fragilità.

Scriviti anche il contesto in cui le hai detto. Ciò che ha portato a quella situazione. Come avresti potuto prevenire questa situazione difficile? C'è qualcosa che avresti potuto evitare? Un eccesso di fatica? La stanchezza di fine giornata? Impara da queste situazioni.

Ora trova delle frasi alternative, delle cose diverse da dire e da fare, che reputi migliori e più efficaci. Scrivile chiaramente ed esercitati a dirle. Per farle tue e trovarle istintivamente la prossima volta che ti si presenta la situazione cui far fronte.

5) Lavora sulle tue emozioni

Scrivi anche le tue emozioni rispetto a questi eventi. Potresti accorgerti, ad esempio, che il suo "capriccio" ha dato voce ad una tua rabbia. Rabbia che magari è stata inespressa per tutto il giorno e che aspettava solo la goccia per straboccare. Magari ti accorgi che quella rabbia è espressione di un rancore che hai col tuo partner e non appartiene invece alla relazione col tuo bambino e il suo "capriccio" del momento.

Arrivare a questa consapevolezza permette di lavorare serenamente sulla propria relazione di coppia e col bambino. E' davvero con lui che ce l'hai, o sei piuttosto contrariata per il tuo lavoro, con il tuo partner? C'è qualcosa che ti sembra importante da migliorare?

Esercitati a riconoscere le emozioni profonde che vivi e che la relazione col tuo bambino ti suscita e inizia a lavorare su queste.

6) Dai fiducia a te stessa e al tuo bimbo

Scolpisciti nel cuore queste considerazioni:

- Non dipende tutto solo da te
- Non è sempre detto che se fai A, otterrai B

La Vita non è matematica e nemmeno il miglior metodo educativo può garantirti la riuscita del tuo ideale. Perché la Vita è emozioni, vissuti, esperienze provate, relazioni che segnano. E sono queste che fanno la differenza.

Lavora quindi sulle tue emozioni e sui tuoi vissuti, piuttosto che sui metodi e, per il resto, dai fiducia alla Vita!

Ti sentirai più leggera e renderai di più, anche nella relazione con il tuo bambino. Meno perfezione, meno ansia da prestazione, meno aspettative e grandi ideali, meno responsabilità: Respiro di sollievo!

L'importante è, che con questo respiro nel cuore, continui a lavorare sulle tue emozioni, sulle tue fragilità, sul tuo fare del tuo meglio... ma non troppo! ;-)



Emozioni, capricci, relazione di coppia

Hai bisogno di mettere chiarezza nelle tue dinamiche familiari?

Nei tuoi vissuti e nelle tue emozioni di fronte a ciò che vivi ogni giorno?

Ti senti soccombere di fronte ai suoi capricci?

Hai bisogno di recuperare fiducia e leggerezza nella vita con il tuo partner e i tuoi figli?

Parliamone insieme!

Il confronto con qualcuno che ha gli occhi allenati ad osservare e il cuore aperto per ascoltare, può fare la differenza.

La **consulenza pedagogica** ti può aiutare.

Scopri come: <http://www.latte-materno.com/pedagogica/>



*"Osservate le vostre esplosioni
senza giudicarle perché sono
le porte di ingresso ai vostri ricordi .
Ed esplorate il vostro inconscio, per
incontrare voi stessi e i vostri bambini"
Isabelle Filliozat*

