Cuore Calmo, Casa Serena

*Guida pratica per aiutare
genitori e figli
a gestire le emozioni*

I contenuti ed i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'Autrice, che non possono pertanto, impegnare l'Editore, mai e in alcun modo.

Dott.ssa Arianna Cuomo

**CUORE CALMO,
CASA SERENA**

*Guida pratica per aiutare
genitori e figli
a gestire le emozioni*

Manuale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025

Dott.ssa Arianna Cuomo

Tutti i diritti riservati

*A te, genitore che ti senti a volte sopraffatto,
che cerchi risposte per capire
meglio le emozioni di tuo figlio.
A te che desideri creare un legame profondo,
ma ti trovi davanti a sfide difficili.
Questo libro è per te, per ricordarti che non sei solo!
Ogni passo che fai con amore e pazienza
è un passo verso una connessione più forte e serena.
Con questo percorso,
spero di darti gli strumenti per affrontare le emozioni,
per crescere insieme e per trovare tranquillità
anche nei momenti più turbolenti.*

Avviso dell'autore

Questo libro è stato scritto con l'intento di offrire un supporto pratico a genitori, educatori e a chiunque desideri comprendere meglio come gestire le proprie emozioni e quelle dei propri figli. In queste pagine, troverai spunti e riflessioni su come affrontare le sfide emotive quotidiane, imparando a riconoscere e accogliere le emozioni in modo sano. Allo stesso tempo, esploreremo l'importanza di stabilire limiti chiari e rispettosi, che non solo aiutano a mantenere l'equilibrio familiare, ma insegnano anche ai più giovani il valore della disciplina e dell'autocontrollo.

Introduzione

Perché parlare di emozioni oggi?

Oggi, più che mai, i bambini sono circondati da stimoli esterni che possono confondere le loro emozioni.

Lo stress, le aspettative sociali e persino la scuola possono sopraffarli, e non sempre hanno gli strumenti per gestire ciò che sentono. A volte sembra che siano più emotivi di quanto dovrebbero essere, ma la verità è che non stanno facendo altro che cercare di capire e comunicare quello che provano.

Immagina questa scena: sei al negozio con tuo figlio e all'improvviso, inizia a urlare e a piangere perché vuole quel giocattolo che hai appena detto che non può avere. Il mondo intorno a te sembra fermarsi per un attimo, e ti senti il cuore in gola mentre tutte le persone intorno a te guardano. Ti senti in imbarazzo, e il

tuoi istinto potrebbe essere quello di risolvere la situazione il più velocemente possibile.

È in momenti come questo che capire e gestire le emozioni diventa davvero importante!

Ma non si tratta solo di fermare i capricci e risolvere i problemi.

Si tratta di insegnare ai nostri figli che ogni emozione è valida, anche quella che ci sembra fuori luogo o ingiustificata.

Ecco perché oggi voglio parlarti di come aiutare i tuoi bambini a crescere consapevoli delle proprie emozioni, senza farne una fonte di frustrazione per te, ma anzi trasformandole in occasioni di crescita.

Il ruolo del genitore-regolatore: tu, come genitore, non sei solo un educatore, ma anche un “regolatore emotivo”. In pratica, ti occupi di dare il giusto esempio e di “moderare” le emozioni del bambino. La chiave sta nel rimanere calmi e consapevoli, anche quando ti sembra che tutto stia andando fuori controllo.

E magari pensi: “Ma come faccio a restare calma quando mio figlio ha un attacco di rabbia in mezzo al supermercato?”. Credimi, è una domanda legittima. Anche io, da genitore, ho vissuto situazioni simili. Ci sono stati momenti in cui ho dovuto fare uno sforzo enor-

me per non cedere alla rabbia. E quando dico “sforzo”, intendo proprio uno sforzo fisico!

Immagina di trovarti al negozio, tuo figlio vede un giocattolo e lo vuole a tutti i costi. Non importa se gli hai già detto cinque volte che non lo puoi comprare: continua a urlare, a piangere, a strillare il suo nome. In quel momento, è facile cedere alla tentazione di alzare la voce, di rispondere con frustrazione. Ma in quella stessa situazione, invece di cedere alla rabbia, puoi scegliere di adottare una risposta più calma ed empatica.

Ti anticipo delle strategie pratiche immediate che puoi adottare nel pratico.

Prima di tutto, prendi un bel respiro!

So che può sembrare difficile, ma in quei momenti, respirare ti aiuterà a restare lucido. Poi, avvicinarti al tuo bambino, abbassarti alla sua altezza - è importante non parlare dall'alto, ma cercare di essere empatici con lui. Invece di ignorare o rimproverare, prova a dire qualcosa come: *“Capisco che ti piaccia tanto quel giocattolo, e capisco che ti senta triste perché non possiamo comprarlo oggi. A volte anche a me capita di volere qualcosa che non posso avere. Però dobbiamo andare a casa, e possiamo scegliere insieme un'altra cosa da fa-*