

Checklist del genitore autorevole

Questa checklist ti aiuta a mettere in pratica, nella quotidianità, i principi dell'autorevolezza. Puoi stamparla o tenerla a portata di mano per ricordarti i passi fondamentali.

◆ Regole e coerenza

- Definisci **poche regole chiare** e mantienile nel tempo.
- Sii coerente: non cedere alle proteste se hai stabilito una regola.

◆ Routine e limiti

- Stabilisci routine prevedibili per momenti chiave (gioco, cena, sonno).
- Utilizza strumenti concreti come timer o sveglie per rendere visibili i limiti.

◆ Gestione delle emozioni

- Accogli e nomina le emozioni di tuo figlio senza giudicarle.
- Ricorda: la frustrazione è parte della crescita, non un pericolo da evitare.

◆ Stile genitoriale

- Mantieni la calma: la tua autorevolezza nasce dalla tua stabilità emotiva.
- Evita punizioni sproporzionate: applica conseguenze logiche e legate al comportamento.

◆ Crescita personale

- Investi sulla tua crescita personale per gestire meglio frustrazione e stress.
- Riconosci i progressi di tuo figlio con incoraggiamenti e rinforzi positivi.

CONTATTI:
PESCARA, Piazza Duca D'Aosta, 28
MONTESILVANO, Via Lazio, 13 c/o Il Melograno Aps
ONLINE
www.saradifebo.it - 392.7043245 - difebosara@gmail.com

Sara Di Febo - Psicologa, Psicoterapeuta cognitivo comportamentale dell'adulto e dell'età evolutiva. Psicosessuologa, Arteterapeuta e Mediatrice familiare