

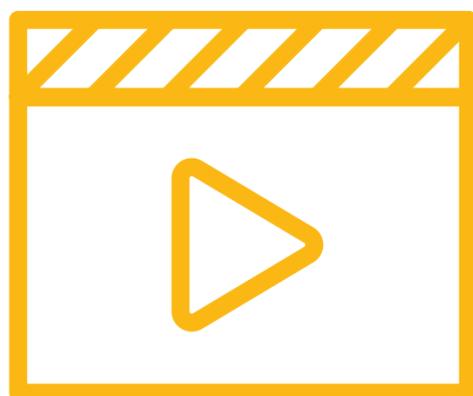
KA210-ADU- Partenariati su piccola scala nell'ambito dell'Educazione degli Adulti EUF - coinvolgere e responsabilizzare le famiglie dell'UE attraverso la narrazione di storie, la guida digitale e il gioco di carte.

Progetto: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000154876



Let's find our way

Risorse video
Guida Euf



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Co-funded by
the European Union

RISORSE



SCELTE



FIDUCIA



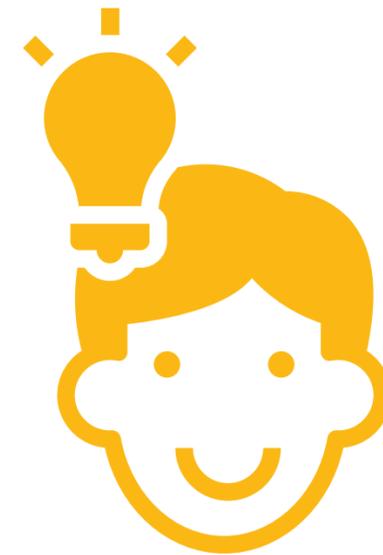
REGOLE



ASPETTATIVE



ASCOLTO



LIMITI



TRASFORMAZIONE



TEMPO

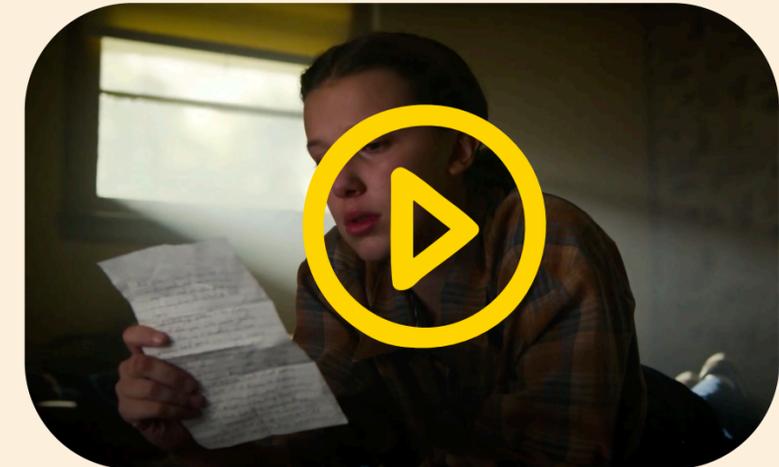
SCELTE



Quante volte hai perso la
pazienza prima di mettere a
letto i tuoi figli? (Guarda il
video dal minuto 0:00 al 2:54)



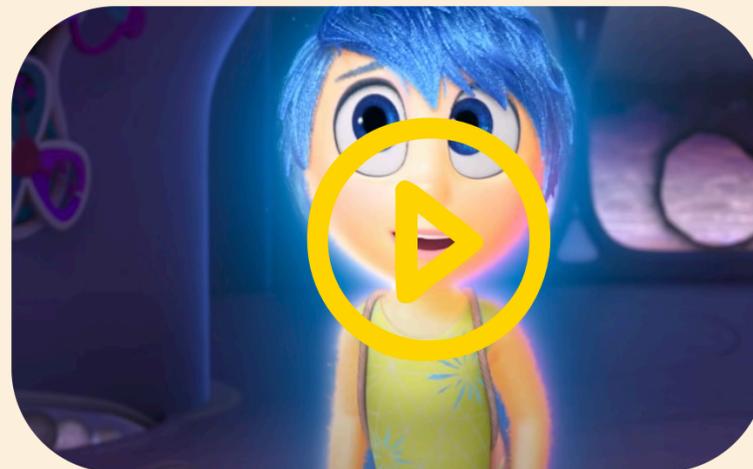
Cosa succede se scegliamo di
non interrompere il ciclo delle
emozioni negative?



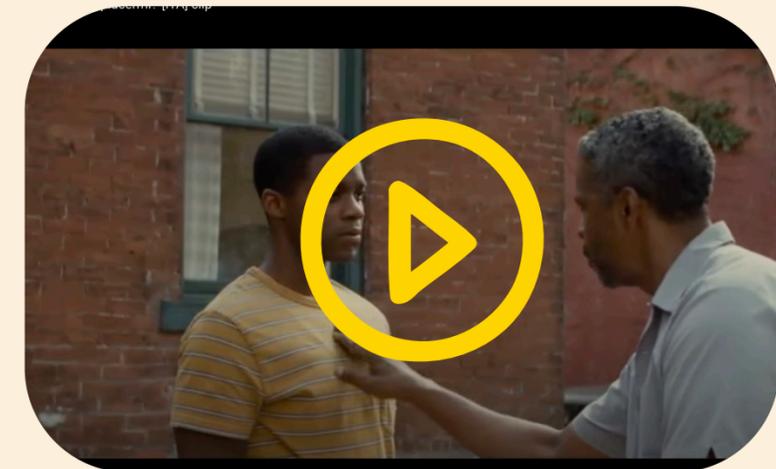
Il potere delle parole quando
scegliamo di aprire il nostro
cuore.



Benvenuto a teatro. Dove tutto
è una recita, ma niente è falso.



Sapevi quanto è prezioso
esprimere la tua tristezza?



Su cosa basi le tue scelte?

SCELTE



Nella comunicazione efficace è importante saper osservare cosa funziona e cosa non funziona con i tuoi figli. In questo video troverai 3 consigli: cambia contesto, sii paziente, prova ad aprirti. Guarda dal minuto 0:33 al 2:10.



Per tutti questi motivi, una buona autostima è fondamentale per un sano sviluppo a livello mentale, emotivo, sociale e sessuale.

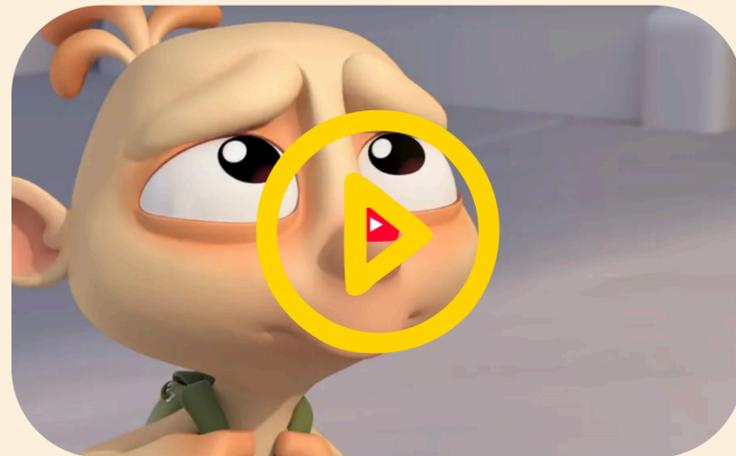


Andiamo insieme. Siamo venuti insieme e abbiamo sempre partecipato!



Un buon modo per aiutare i tuoi figli adolescenti è incoraggiare le loro abilità sociali, la capacità di dire "no" e di resistere alla pressione dei coetanei, amici e compagni di classe.

TRASFORMAZIONE



Cambia prospettiva: osserva la realtà attraverso i suoi occhi.



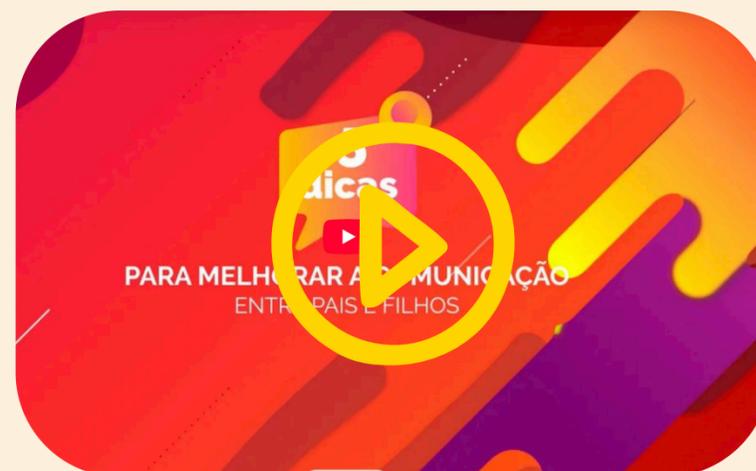
Non avere paura di crescere, puoi sempre chiedere aiuto!



Comunicare i cambiamenti non è sempre stato facile.



L'evoluzione del rapporto padre-figlio negli ultimi 30 anni ha reso il padre una figura fondamentale nelle famiglie moderne.



Incoraggia il dialogo, favorisci la riflessione comune e ascolta le ragioni dietro le loro decisioni e azioni.



Nel processo di adolescenza, c'è una trasformazione fisica e psicologica che influenza il rapporto tra genitori e figli. Utilizzare la metafora del "Tug of War" (Tiro alla fune) può essere utile per vedere le strategie di comunicazione da utilizzare e quelle da evitare. Guarda il video dal minuto 0:22 al 3:38.

TRASFORMAZIONE



La bassa autostima deriva dalle alte aspettative che poniamo sui bambini. Hanno bisogno di commettere errori, di avere quelle piccole disgrazie che fanno parte della vita. In fondo, creiamo l'idea che saranno bambini migliori se otterranno più successi. A volte confondiamo il successo con i voti e l'apprendimento —coloro che hanno buoni voti non sempre hanno le migliori esperienze di apprendimento.



Affrontare una separazione o un divorzio non è mai facile per nessuno dei genitori, e ancora di più per i figli. Inoltre, non è la stessa cosa separarsi quando i figli sono ancora piccoli rispetto a quando sono adolescenti.



L'adolescenza è una fase di maturazione psicologica, ma potrebbero esserci ancora mancanze di maturità tra i giovani nell'adattarsi ai cambiamenti nella loro immagine corporea e una valutazione insufficiente o inadeguata dei rischi e delle complicazioni che possono essere coinvolti nella chirurgia estetica.



Coraggio che dà coraggio.

FIDUCIA



Scopriamo come un padre potrebbe fidarsi e supportare suo figlio in un momento triste.



La fiducia cambia nel tempo, quando i figli sono piccoli si fidano ciecamente dei genitori, che sono il loro principale punto di riferimento nella vita. Man mano che crescono, dalla pre-adolescenza e ancora di più durante l'adolescenza, c'è una trasformazione di se stessi e delle relazioni che si espandono.



C'è una diminuzione della comunicazione durante l'adolescenza, ma non è necessariamente un problema. Gli adolescenti preferiscono condividere le loro confidenze con i loro coetanei, compagni di classe, amici, ecc.



Man mano che i figli crescono, i genitori tendono a diventare meno coinvolti nelle questioni scolastiche del loro bambino. Questo coinvolgimento ridotto può essere comprensibile, poiché i figli diventano sempre più autonomi e il contenuto delle lezioni diventa più complesso, lasciando talvolta i genitori confusi e incerti su come aiutare.



La sessualità è una parte dei nostri figli come individui.

ASCOLTO



Ascoltare richiede essere disponibili e interessati, ma spesso si commettono errori che portano alla chiusura della persona che ci sta parlando. Vuoi sapere quali sono le 3 regole di un buon ascolto? Clicca sul link. Da 1:08 a 3:25.



Scegli il momento! Ad esempio, durante la cena...; Preferisci domande aperte, così eviti risposte sì o no; Niente interviste; Parla; Ascolta; Conosci i loro interessi e rispettalì! Non giudicare.



Il termine "droga" viene utilizzato per riferirsi a sostanze psicoattive che vengono consumate (ingerite, inalate o iniettate) per produrre diverse sensazioni che possono essere piacevoli, ma che, a loro volta, hanno conseguenze negative per la salute.



Parla con tuo figlio o tua figlia di ciò che gli piace o non gli piace del proprio corpo e aiutali a costruire la loro autostima per prevenire tali problemi.



Le parole sono potenti: scopri il potere di chiedere invece di dire.

REGOLE



Fortância
Autonomia para
aprendimento
al

DO SÁ
130



Improvvisamente, madri e padri che hanno un magnifico sesto senso sono diventati impauriti nel fare questo o quello per paura di commettere errori, e io chiedo sempre, per favore commettete errori, commettetene quanti più potete. Ogni volta che commettete un errore, avete l'opportunità di crescere e migliorare.

Imbre-se que se er
n pai permissivo



Tutte le madri e i padri sono diversi l'uno dall'altro, ed è difficile trovarne due esattamente uguali. Tuttavia, possiamo raggrupparli in base alla comunicazione e all'affetto che esprimono verso i loro figli.



na doença em que as pessoas são moti
La dipendenza da gioco, o ludopatia, è una condizione in cui gli individui sono spinti da un desiderio incontrollabile di giocare, che aumenta in intensità e urgenza.



sauda

Como podemos incer
a convivência saud

Em casa, no colégio o
parque, meninos e men
partilham espaços em c
respeito pelos outr
tolerância e a cooperaçã
valores que ajud
convivência entre

Man mano che i bambini crescono, hanno bisogno di essere incoraggiati e di vedere rispettata la loro autonomia. A volte, certi conflitti e differenze sono inevitabili e possono contribuire al loro sviluppo emotivo e personale se risolti in modo appropriato.



Não deve ver televisão para dormir

Durante l'adolescenza, c'è un ritardo nell'inizio del sonno e un aumento del bisogno di dormire.

LIMITI



È importante osservare come siamo genitori, passando dai modelli del passato a ciò che è più utile e funzionale oggi: definire i confini con fermezza e tenerezza, e non con durezza, è una prima regola da seguire. Vuoi sapere altri consigli da seguire? Guarda il video dal minuto 0:22 al 6:53.



Il gioco è un'attività fondamentale per la socializzazione e l'apprendimento.



La capacità di integrare diversi punti di vista permette loro di vedere i genitori in modo meno idealizzato e più realistico, accettando sia i loro tratti positivi che quelli negativi. In questo modo, sono in grado di mettere in discussione sia le norme familiari che quelle sociali.



Quando i genitori esagerano?



Il trucco non è sopprimere le emozioni, ma essere il più spontanei possibile, invece di censurare, reprimere, combattere o cercare di domare le nostre emozioni. Dovremmo essere in grado di nominarle e viverle ripetutamente.



È importante che l'adolescente capisca che stiamo rifiutando il loro comportamento, non loro come persone. Tuttavia, possono esserci alternative alla punizione. Una possibilità è non punirli, ma permettere loro di vivere le conseguenze dei loro errori.

TEMPO



Scegli tu il momento, il tempo per parlare con i tuoi figli o parli "al volo" quando lo vedi, magari quando sta uscendo per un appuntamento, quando anche tu hai poco margine?



Dai tempo a tuo figlio e migliorerai anche la tua comunicazione.



Procrastinare significa non credere in te stesso. Preoccuparsi di tutto ciò che potrebbe andare storto ti spinge verso il fallimento. Sposta il tuo focus sulle cose positive!



I genitori devono imparare a negoziare con i loro figli sull'organizzazione del loro tempo libero, permettendo loro autonomia nel modo in cui lo vivono, assicurandosi al contempo che queste attività siano bilanciate con la promozione di attività ricreative salutari.



Allevare i nipoti crea un forte legame familiare. È molto importante coordinarsi con entrambi i genitori e i nonni sulle norme educative.



Per mostrarmi come vivere una vita che non è sicura... ma è buona! Ecco perché ti guardo, papà! Ogni giorno! Quindi, mi stai sempre insegnando come vivere, che tu te ne accorga o meno!

ASPETTATIVE



Le aspettative spesso si sovrappongono alla relazione con i figli. È importante riconoscere quali sono, come creano pressione e ansia nel percorso accademico, lavorativo ed emotivo, e cercare di riconnettersi al viaggio insieme.



Creiamo questa idea che debbano essere perfetti; non possono prendere un raffreddore, commettere errori, avere una passione o fare un capriccio con un insegnante o su una materia particolare. Improvvisamente, sembra che la loro autostima venga trascinata oltre limiti ragionevoli.



C'è una cosa che non dovremmo mai perdere di vista: dovremmo rimanere adolescenti per sempre, semplicemente avendo l'inquietudine di chi ama la vita e sapendo comprendere che la parte migliore del mondo è sempre il futuro.