*ESERCIZIO DI AUTO-RIFLESSIONE*

*Argomenti: Identificare gli stimoli emotivi*

***CONOSCI I TUOI STIMOLI***

Uno stimolo emotivo non è altro che un fattore che scatena emozioni molto intense in noi, spesso apparentemente inappropriato alla situazione. Uno stimolo emotivo nella genitorialità è qualsiasi comportamento o azione del nostro bambino che ci fa sentire in modo negativo. Se riusciamo a individuare i nostri stimoli emotivi, possiamo scegliere di non esporci a situazioni che danneggiano la nostra salute mentale e creano ancora più problemi nelle relazioni familiari. In parole semplici, uno stimolo è una reazione emotiva a una situazione che in qualche modo associamo a un evento passato (anche dell'infanzia).

Possiamo elencare molti stimoli che i genitori possono sperimentare nell'educare i figli, ad esempio:

- I bambini che piangono.

- Quando i bambini non condividono.

- Il bambino è scortese.

- I bambini che mentono.

- Quando i bambini rispondono male.

- I bambini che sono maleducati, ecc.

**ESERCIZIO DI AUTORIFLESSIONE**

Fai una lista dei tuoi scatenanti e poi trasforma le emozioni in sentimenti. Le seguenti domande possono aiutarti in questo:

Cosa sto provando? (Nomina l'emozione, come ad esempio la rabbia).

Cosa l'ha scatenata? (Nomina la situazione: "mio figlio non si pulisce")

Perché mi fa arrabbiare? (Chiamiamo la tua supposizione, ad esempio "Lui/lei vuole che io lo/la pulisca)

A cosa associa questa situazione? (Prendiamo la prima associazione che ti viene in mente, ad esempio "Ero il fratello maggiore e dovevo sempre pulire i miei fratelli, una cosa che mi umiliava")

Sei sicuro/a che tuo figlio abbia avuto cattive intenzioni? (Se la risposta è SÌ, è una buona idea scrivere gli argomenti che lo sostengono).

Quando hai lavorato sulla situazione, puoi parlarne con tuo figlio - non solo per spiegare la tua reazione e scusarti. È anche un momento importante in cui puoi far notare che il comportamento ti mette a disagio e lavorare insieme per risolvere la situazione in modo che non scateni in futuro.