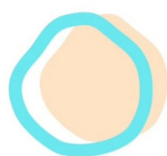


Dott.ssa Ilaria Torri
Counseling | Pedagogia

**5 FRASI CHE
AIUTANO TUO
FIGLIO AD
ASCOLTARTI
SENZA URLARE**

MINI GUIDA PDF GRATUITA



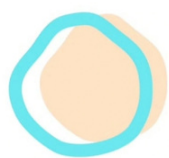
PERCHE' QUESTA GUIDA?

Questa mini guida nasce
per quei momenti in cui
senti che la **comunicazione**
si blocca, la **relazione** si
accende e il tono sale
troppo velocemente.



**Non è una lista di “frasi
magiche”.**

È un promemoria semplice
per restare adulto, mettere
un limite e proteggere la
relazione allo stesso tempo



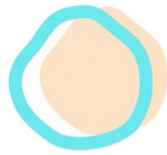
COME USARLA?

Puoi leggere questa guida
in pochi minuti e poi
tenerla a portata di mano.

Scegli una frase alla volta
e provala nella quotidianità,
senza pretendere
perfezione.

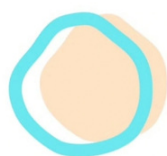


La differenza non la fa la
frase in sé,
ma il **modo** in cui la
pronunci:
presenza, calma, coerenza.



LE 5 FRASI

Ogni frase è accompagnata
da una breve spiegazione e
da un'indicazione pratica
su quando usarla.



FRASE 1

**"CAPISCO CHE SEI
ARRABBIATO.
IL NO RESTA"**

Questa frase unisce due cose
fondamentali: **riconoscere
l'emozione e mantenere il
limite.**

*Il bambino sente che è visto,
ma anche che l'adulto resta
saldo.*

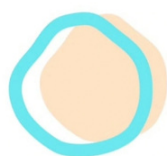


Quando usarla:

Quando tuo figlio protesta,
piange o si oppone a una
regola.

Attenzione:

Evita di dirla con tono
freddo o ironico,
deve suonare come una
presenza reale.



FRASE 2

**“TI ASCOLTO. POI
DECIDIAMO INSIEME
COSA FARE”**

Molti conflitti nascono perché il
bambino sente di non avere
spazio.

Questa frase abbassa la tensione
e apre un dialogo, senza togliere
il ruolo educativo dell'adulto.



Quando usarla:

Quando tuo figlio insiste o vuole avere ragione a tutti i costi.

Attenzione:

Non usarla se non sei davvero disponibile ad ascoltare: altrimenti diventa vuota.

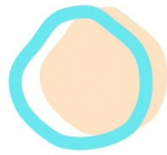


FRASE 3

**“ADESSO MI FERMO.
RIPARLIAMO QUANDO
SIAMO PIU' CALMI”**

Questa è una frase potente
perché **insegna
autoregolazione.**

*Non è una fuga: è una scelta
adulta per non entrare nella
lotta di potere.*

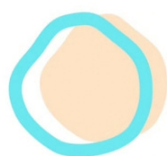


Quando usarla:

Quando senti che stai per urlare o che stai reagendo più che educando.

Attenzione:

Dopo la pausa, torna davvero sul tema: altrimenti il bambino impara che basta urlare per chiudere tutto.

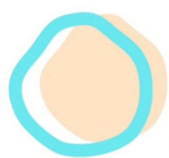


FRASE 4

**“NON POSSO
PERMETTERLO.
TI AIUTO A FERMARTI”**

A volte il bambino non riesce a fermarsi da solo. Questa frase comunica **protezione e contenimento**.

Il messaggio è: *“Non sei sbagliato, ma io mi prendo la responsabilità del limite”*.

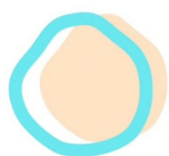


Quando usarla:

Quando ci sono
comportamenti aggressivi,
lanci di oggetti o
escalation.

Attenzione:

Deve essere seguita da
un'azione coerente e calma
(non punitiva).



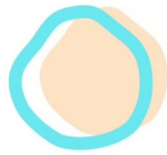
FRASE 5

**“PUOI ESSERE
ARRABBIATO. MA NON
PUOI MANCARE DI
RISPETTO”**

**Qui separi emozione e
comportamento.**

*L'emozione è legittima, la
mancanza di rispetto no.*

È un messaggio educativo molto
chiaro, che costruisce confini
sani.

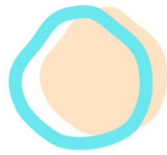


Quando usarla:

Quando tuo figlio urla,
offende, risponde male o
provoca.

Attenzione:

Se anche tu perdi rispetto,
poi serve riparare: l'adulto
non deve essere perfetto,
ma responsabile.



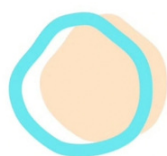
UNA COSA IMPORTANTE

Se una di queste frasi ti ha fatto pensare "*questa mi serve*", significa che **sei già nella direzione giusta.**



Educare non è controllare.

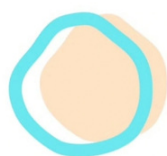
È costruire una **relazione** in
cui l'adulto resta presente,
chiaro e umano.



Se desideri lavorare più in
profondità

**sulle dinamiche relazionali,
sulla comunicazione e
sull'autorevolezza,**

possiamo farlo insieme
attraverso consulenze individuali
o percorsi di gruppo.



**Se vuoi lavorarci insieme,
contattami:**

388-4773836



A presto,

Dott.ssa Ilaria Torri

Pedagogista e Counselor
socio-educativo