

Indice

Messaggio di Dan e Tina	IX
1. Crescere un bambino tenendo a mente il cervello	1
Come usare il libro	7
2. Due “cervelli” sono meglio di uno. Realizzare l’integrazione fra emisfero destro ed emisfero sinistro del cervello	9
In che modo i bambini ci segnalano di essere in difficoltà?	12
Come reagiamo quando i nostri figli perdono il controllo?	14
STRATEGIA 1. Entrare in sintonia e reincanalare	16
Cosa <i>non</i> è la sintonia	17
Qual è la nostra comunicazione non verbale?	19
Come vorremmo che gli altri si comportassero con noi quando stiamo male?	21
Cosa ci impedisce di entrare in sintonia con il bambino?	23
Immaginare la sintonia	25
STRATEGIA 2. Nominare per dominare	28
In che direzione va il nostro cervello?	30
Quale può essere l’origine del nostro modo di reagire alle emozioni dei bambini?	31
Quanto ci sentiamo sostenuti come genitori?	33
Far conoscere al bambino i due lati del cervello	34
Raccontami una storia	37
3. Costruire la scala della mente. Realizzare l’integrazione fra il “piano di sopra” e il “piano di sotto” del cervello	41
Quali aspettative abbiamo verso i nostri figli?	43
Affrontare una crisi di collera	46

Come reagiamo alle crisi di collera e ai capricci?	47
STRATEGIA 3. Attivare senza infiammare	51
Cosa porta i nostri figli a perdere il controllo?	53
Cosa fa infiammare il piano di sotto del <i>nostro</i> cervello?	55
Coinvolgere la parte superiore del cervello	56
Come non perdere la testa anche nei momenti peggiori	59
STRATEGIA 4. Usarla per non perderla: allenare la parte superiore del cervello	60
Fai come me	62
STRATEGIA 5. Muoversi per non perdersi	64
La strategia del “muoversi per non perdersi” per i genitori: un processo in tre passi	64
Facciamo finta per farcela davvero!	66
Far conoscere al bambino la “parte sopra” e la “parte sotto” del cervello	68
Creiamo un’immagine della nostra casa! Come aiutare il bambino a conoscersi	71
4. Via le farfalle dallo stomaco! Realizzare l’integrazione della memoria per crescere e stare bene	75
Quali ricordi impliciti potrebbero stare condizionando il bambino?	78
Quali ricordi potrebbero stare condizionando la nostra vita?	82
STRATEGIA 6. Usare il telecomando della mente	84
Aiutare il bambino a raccontare una storia: giocare a campana con i ricordi e il gioco dell’oca dei ricordi	87
Collegare i ricordi in un “poster della memoria”	88
STRATEGIA 7. Ricordarsi di ricordare	93
Di cosa vorremmo che i nostri figli si ricordassero?	95
Aiutare i bambini a ricordare	96
A quali ricordi vorremmo dare vita insieme ai nostri figli?	98
Spiegare ai bambini come e perché rendere espliciti i ricordi impliciti	100
Un album dei ricordi per tenere in allenamento la memoria	104
5. Realizzare l’unità dell’io. Compiere l’integrazione fra le molteplici parti di se stessi	105
Bloccato sul cerchione: distinguere tra “sentirsi” ed “essere”	107
Stati, tratti e il bambino	108
La nostra ruota della consapevolezza	109

Il potere dell'attenzione focalizzata	110
Tornare al mozzo della propria ruota	114
STRATEGIA 8. Far scorrere via le nuvole delle emozioni	115
Lasciar andare le emozioni: un esercizio guidato	116
STRATEGIA 9. Alla scoperta delle S.P.I.E. della mente: prestare attenzione a sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni dentro di noi	120
Alla scoperta delle S.P.I.E. della nostra mente: un esercizio per i genitori	122
S.P.I.E. della mente e agenti di cambiamento: esplorare e trasformare la propria mente	127
Il "gioco delle S.P.I.E."	132
STRATEGIA 10. Praticare la mindsight (la "vista della mente"): come aiutare il bambino a tornare al mozzo della propria ruota della consapevolezza	133
Insegnare al bambino il concetto di integrazione fra le molteplici parti di sé	137
L'integrazione fra le diverse parti di noi: osserviamo la nostra ruota della consapevolezza	137
6. Il legame io-noi. Realizzare l'integrazione fra sé e l'altro	143
Il cervello sociale: fatti per il "noi"	144
Porre le basi per la capacità di relazione: la creazione di modelli mentali positivi	146
Riflettere sul senso di sé del bambino	146
L'integrazione fra sé e l'altro	150
Coltivare uno stato mentale all'insegna del "sì": aiutare i bambini a essere ricettivi nei confronti delle relazioni	152
Come creare uno stato ricettivo nel bambino	153
STRATEGIA 11. Aumentare l'"indice di divertimento familiare": creare occasioni per stare bene insieme	156
Consideriamo il potere della giocosità	158
Qual è l'"indice di divertimento" della nostra famiglia?	160
STRATEGIA 12. Dal conflitto alla sintonia: insegnare ai bambini a tenere a mente il "noi" anche quando litigano	163
Vedere con gli occhi dell'altro	163
Comprendere i segnali non verbali	166
Indovina i miei segnali!	167

INDICE

Imparare a riparare	169
Insegnare al bambino a realizzare l'integrazione fra sé e l'altro	170
L'integrazione dentro di noi: l'importanza di dare un senso alla propria storia	173
La comprensione della nostra storia	174
Conclusione. Tiriamo le fila	179
Ringraziamenti	183