

Isabel Cuesta e Daniel Pérez

lo credo in te



Cinque racconti
per infondere
FIDUCIA e AUTOSTIMA
da due esperti di
EDUCAZIONE POSITIVA

FABBRI
EDITORI



Isabel Cuesta e Daniel Pérez

Io credo in te

Illustrazioni di Martosauriuss

Traduzione di Alice Pascutti



FABBRI
EDITORI

Publicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Titolo originale: *Cuentos molones para educar en positivo*

© 2021 Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

© 2021 Una madre Molona y Marido (per il testo)

© 2021 Martosauriuss (per le illustrazioni)

© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Traduzione di Alice Pascutti

Prima edizione: aprile 2023

ISBN 978-88-915-8924-8

Adattamento grafico e impaginazione: Sape laboratorio editoriale

Indice

Prima di iniziare	8
Il desiderio di Claudia	10
Dalla teoria alla pratica	22
L'errore di papà	26
Dalla teoria alla pratica	38
Lo sgabello	42
Dalla teoria alla pratica	54
La lezione di Alonso	58
Dalla teoria alla pratica	70
Sono un bebè!	74
Dalla teoria alla pratica	86
Per concludere	90

Prima di iniziare

Devi sapere che ciascuna storia che leggerai in questo libro si basa su fatti realmente accaduti nella nostra famiglia da quando abbiamo deciso di adottare con i figli il metodo dell'educazione Positiva.

Ci chiamiamo **Isabel** e **Daniel** e siamo, prima di tutto, dei genitori. Abbiamo tre figli di sette, cinque e tre anni. Diventare genitori ha ovviamente stravolto del tutto le nostre vite. Durante il corso preparto ti insegnano come respirare e “spingere”, e vengono fornite ai genitori le istruzioni di base su come accudire il bebè. Ma nessuno ti spiega come soddisfare le sue esigenze emotive. Spendiamo moltissimi anni a formarci per affrontare il mondo del lavoro, però...

Quanto tempo dedichiamo a prepararci per diventare madri e padri?

L'esigenza di trovare un modo per aiutare i nostri figli nei momenti più difficili – come quando andavamo in crisi perché facevano i capricci – ci ha convinti a ricercare un metodo educativo che fosse efficace e umano, ragionevole e privo di urla, castighi, ricatti, minacce e premi.

L'**Educazione Positiva** è entrata in casa nostra in seguito alla difficoltà che provavamo ogni volta che non sapevamo come comportarci, o che non capivamo se stavamo agendo bene o male. Forse conosci quel senso di colpa che ti attanaglia dopo che hai sgridato tuo figlio? Quella sensazione è un campanello d'allarme che segnala che non è la strada giusta. Il problema è che non ne conosciamo di diverse. E se invece ti dicessimo che esiste una maniera “altra” di educare? Non una ricetta magica, ma un metodo efficace e in grado di dare risultati certi? Forse non ci credi, e ti capiamo. Anche noi, prima, non ci credevamo.

Spostare l'attenzione su di noi

Dall'istante in cui ci siamo impegnati per capire che cosa succedeva nella testolina dei nostri figli, tutto è cambiato. Non fraintenderci, però. I conflitti e le sfide non sono

scomparsi. Tuttavia, il nostro comportamento ha fatto sì che in casa si affermasse armonia, relazione e cooperazione.

Oltre a vivere quotidianamente secondo questo principio educativo, che è a tutti gli effetti una vera e propria filosofia di vita, l'abbiamo fatto incontrare anche ad altre famiglie. Alle nostre conoscenze di Educazione Positiva affianchiamo principi legati alla teoria dell'intelligenza emotiva, della *Mindfulness*, dell'*Encouragement Consulting* e della psicologia di ispirazione adleriana che è alla base dell'Educazione Positiva.

BELLA LA TEORIA, MA LA PRATICA È DIFFICILE!

In questa vita nulla di ciò che vale davvero la pena si ottiene percorrendo la strada più semplice. Educare è difficile, e non è sufficiente essere pazienti. Bisogna acquisire le conoscenze di base e fare tanta, tanta pratica. Dal pensiero "Bella la teoria, ma la pratica è difficile!" è nato questo libro, che vuole dimostrare che è possibile raggiungere il risultato sperato, sebbene talvolta la vita quotidiana ci scoraggi.

Importante

Dopo ogni storia, troverai una spiegazione dettagliata di applicazione concreta dell'Educazione Positiva. Se non hai alcuna conoscenza di questa teoria educativa, forse alcune cose ti stupiranno. È normale, ma tieni a mente che dietro ci sono conoscenze e molta pratica. Sono soltanto dei suggerimenti, ma a nostro parere risulteranno preziosi: ti basti pensare che hanno cambiato la vita a tantissime persone che si sono rivolte a noi.

Il desiderio di Claudia



Claudia ha otto anni, è allegra e vivace. Ai bambini della sua classe piace giocare con lei perché inventa sempre giochi divertenti e storie ricche di fantasia e avventura.

Di solito Claudia entra ed esce da scuola con il sorriso sulle labbra. Tuttavia, un giorno, quando la mamma va a prenderla, la trova molto arrabbiata.

«Ciao, tesoro mio. Com'è andata oggi?» le chiede.

«Lasciami stare! Non voglio parlare con te!» Claudia risponde bruscamente.

La mamma pensa che forse non è un buon momento per insistere, così va a prendere gli altri due bambini, carica tutti in macchina e si avvia verso casa.

