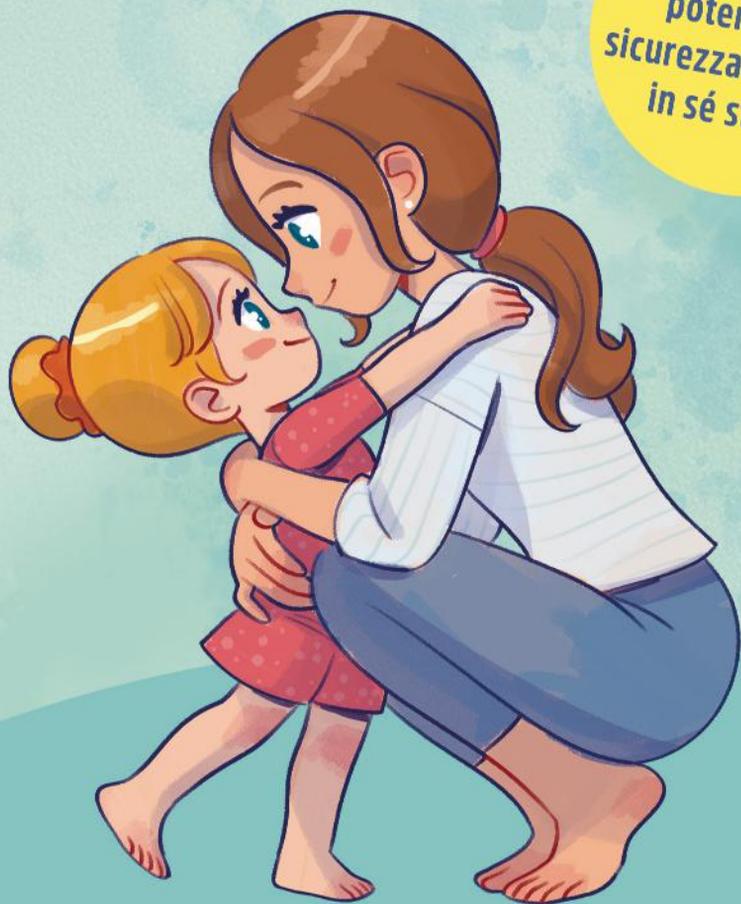


ILARIA OLIVIERO

# SEI UNICO

*Per sviluppare  
potenziale,  
sicurezza e fiducia  
in sé stessi.*



**FABBRI**  
EDITORI

**ILARIA OLIVIERO**

# SEI UNICO

*Per sviluppare  
potenziale,  
sicurezza e fiducia  
in sé stessi.*

**FABBRI**  
EDITORI

Publicato per



da Mondadori Libri S.p.A.  
© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano  
Prima edizione: maggio 2023  
Illustrazioni: Giulia Adragna

ISBN 978-88-915-8940-8

Realizzazione editoriale: studio pym /Milano  
Progetto grafico: Cristina Giubaldo / studio pym

# Introduzione



## Aprire la strada all'autonomia e all'autostima

Nel mio lavoro di *parent coach* incontro spesso una fatica comune nelle mamme e nei papà: definire con chiarezza il proprio ruolo di genitori e portare avanti i propri obiettivi educativi con coerenza e costanza.

È iniziato un lento ma potente distacco dai modelli del passato nel modo di crescere i figli: si fa largo la consapevolezza che i vecchi metodi genitoriali non siano più adatti, e noto una forte spinta a scoprire, ricercare e mettere in pratica un approccio diverso.

Da qui, come in tutti i momenti di passaggio, nasce una grande confusione: percepisco ogni giorno il desiderio di migliorarsi, ma anche la difficoltà di capire come attuare quel cambiamento. Le mamme e i papà spesso non riescono ancora a identificare il proprio stile genitoriale: sono indecisi e dubbiosi nel chiedersi se essere autoritari o più accondiscendenti, specialmente nell'accompagnare i figli all'acquisizione di una maggiore autonomia e quindi di quella consapevolezza delle proprie capacità e risorse che aprirà la strada all'autostima. Cercano ovunque risposte alle proprie incertezze tra i

consigli degli esperti, e in questo atteggiamento io vedo tutta la motivazione e la voglia di mettersi in discussione che li contraddistingue.

Con questo libro, e in particolare con la storia della giornata di Gaia, sei anni, e della sua mamma Alessandra, voglio però raccontarti un'altra verità: non hai bisogno di alcun consiglio o strategia per crescere i tuoi figli, e non necessiti di studiare e aderire ad alcuna disciplina educativa specifica.

Hai dentro di te tutte le risposte che ti servono per vivere la tua genitorialità al fianco dei tuoi figli e per essere il genitore che desideri per te stesso e per loro. È questa la nuova consapevolezza: se scegliamo di basare la nostra educazione familiare su quelli che sono i nostri bisogni individuali e quelli dei nostri figli, il concetto che definisce al meglio entrambi è *la relazione*. I genitori devono *smettere di vivere nonostante i figli*, e *iniziare a vivere insieme ai figli*, traendo soddisfazione da ogni momento insieme, qualunque cosa accada.

Per ottenere questo, hai bisogno di *diventare la guida e il leader di tuo figlio*: ti parlo di essere la figura empatica e autorevole in grado di accompagnarlo alla scoperta delle sue caratteristiche e talenti, di agevolare in lui il pieno raggiungimento del suo potenziale umano, di allenare autoregolazione e autoresponsabilità, che di autonomia e autostima sono i pilastri.

Ti parlo di diventare, insomma, il suo compagno di viaggio: qualcuno che c'è sempre nel momento del bisogno, che lo capisce a fondo, che sa come tirarne fuori il meglio, che

gli dona quotidianamente fiducia e libertà di azione, ma che allo stesso tempo sa mostrargli come funziona il mondo con fermezza e rispetto.

Questa figura di genitore è per suo figlio un vero e proprio coach, che attraverso il suo approccio potenziante e la sua comunicazione funzionale è in grado di influenzarlo positivamente giorno dopo giorno verso una vita soddisfacente e felice, in famiglia e fuori.



Nelle prossime pagine ti spiegherò nel dettaglio come agisce il genitore-coach e quali sono gli strumenti comunicativi e relazionali che lo rendono efficace e soprattutto in piena connessione con il proprio figlio.

Gaia e la sua mamma mi aiuteranno a raccontartelo.



# 1

## Al parco



“**C**he fatica...” pensa Gaia, appollaiata sul suo banco, mentre lentamente riordina matite, pennarelli e quaderni e li infila con cura nello zaino.

La giornata è finita, e tra poco la campanella suonerà: è il segnale che per oggi non ci sono più lezioni ed è il momento di rivedere mamma o papà, o nonno e nonna, fuori dai cancelli e di tornare a casa tutti insieme.

Oggi Gaia non vede l'ora di sentire quel suono squillante: le ore trascorse a scuola sono state difficili e lei si sente come se avesse un grosso sasso piazzato tra il cuore e la pancia. È strano, perché di solito è

sempre così leggera e felice quando esce: nel riabbracciare la mamma, vorrebbe dirle un milione di cose! C'è talmente tanto da raccontare, che quasi fa fatica a riordinare tutto nella sua testa.

È il suo primo anno di scuola primaria, e lei è contentissima. Dal giorno in cui ha messo piede nell'atrio della scuola del suo paese, all'improvviso si è sentita grande. Entrare nelle aule dai soffitti alti e dalle grandi finestre, sedersi a uno dei banchi «da alunna» che fino a quel momento aveva solo immaginato, l'ha fatta sentire su un altro pianeta!

Ogni giorno all'entrata e all'uscita di scuola, e in cortile durante la ricreazione, incontra molte facce nuove, sente molte risate diverse, a volte anche qualche urlo! Stare in mezzo a tanti bambini come lei le piace parecchio e la fa sentire forte e contenta. Allo stesso tempo, però, alcune volte le manca casa sua: a scuola non ci sono mamma e papà, e lei deve sbrigarsela da sola qualunque cosa accada.

Qualche giorno prima, a ricreazione, si è rovesciata addosso tutta l'acqua che c'era nella borraccia, proprio nel bel mezzo del corridoio! Che figuraccia che ha fatto, e che imbarazzo ha provato: ha sentito la sua faccia diventare tutta rossa. Avrebbe tanto voluto piangere e scappare via a

nascondersi da tutti. Però poi ha pensato che deve riuscire a cavarsela da sola, ed è contenta di farlo: ormai è grande! Solo che certe volte è proprio difficile...

Alla fine, però, ogni giorno torna con qualcosa di bello e nuovo da raccontare alla sua famiglia.

Oggi però, al suono della campanella, Gaia si avvia lentamente verso la porta della sua classe, percorre il corridoio con la testa bassa e l'aria triste, mentre intorno a lei i compagni si affrettano a uscire, ridendo e scherzando fra loro.

E poi... eccola là la sua mamma, Gaia la vede subito: è in piedi accanto al cancello. Ha il cappotto rosso e marrone, gli occhiali dorati e un grande sorriso sul viso.

«Ciao, tesoro, che bello rivederti» dice la mamma mentre le accarezza i lunghi boccoli biondi.

«Ciao, mamma » risponde a bassa voce lei, tenendo lo sguardo incollato al marciapiede.

«Mi sembri triste oggi, che cosa è successo?» Non c'è niente da fare: la mamma sa sempre se c'è qualcosa che non va. Non ha bisogno di chiederle come sta, o com'è andata la sua giornata, perché riconosce quello che ha nella testa e nel cuore, quasi sempre anche prima che lei stessa lo capisca! E infatti, ecco che tira fuori una parola