GUIDA PRATICA PER GENITORI E ADOLESCENTI

Allenare le potenzialità *in famiglia*

Piccola guida pratica al benessere quotidiano e alla felicità condivisa

A cura di **Marzia Manfredi** · Pedagogista Clinica | Teen & Parent Coach

Un percorso di riflessione e workout quotidiani, ispirato al Coaching Umanistico e alla Psicologia Positiva di Martin Seligman.

@MARZIAMANFREDI_PARENTCOACH

IN QUESTA GUIDA

Indice

01 Che cos'è la felicità in famiglia
L'introduzione

02 Il Check-Up della Felicità
Valutiamo il nostro benessere

03 Il Workout delle Potenzialità
6 aree da allenare insieme

04 Il Motore Interno
Dalla consapevolezza all'azione

05 Un passo alla volta, insieme
Conclusione e primo passo

IL CUORE DI QUESTA GUIDA

Sei potenzialità del Coaching Umanistico — saggezza, coraggio, amore, giustizia, temperanza e trascendenza — da riconoscere, scegliere e allenare insieme, una alla settimana.

L'INTRODUZIONE

01 Che cos'è la felicità in famiglia?

Caro genitore, cara famiglia, ti sei mai fermato a chiederti: «Cosa rende davvero felice la mia famiglia? Cosa rende felice me?»

Se provassi a fare questa domanda a persone diverse dentro casa, scopriresti sfumature inaspettate e meravigliose. Spesso consideriamo la felicità come un traguardo lontano, da raggiungere «quando tutto andrà bene». Ma gli studi di Martin Seligman ci mostrano una realtà diversa e liberatoria:

> *La felicità non è una destinazione: è uno stile di vita, un equilibrio dinamico e, soprattutto, una scelta da allenare ogni giorno.*

L'ARMONIA DEL BENESSERE

Ciò che sei, ciò che fai, ciò che ami

Secondo il Coaching Umanistico, il benessere nasce dall'armonia tra tre elementi fondamentali:

Sei i tuoi valori e i tuoi punti di forza.

Fai le tue azioni quotidiane e le tue scelte.

Ami ciò che condividi nelle relazioni e nei contesti in cui vivi.

Ogni persona, e ogni famiglia, possiede un patrimonio unico di **potenzialità**: qualità come il coraggio, la gentilezza, la creatività, la saggezza, la persistenza. Non sono doti astratte: vanno **riconosciute, scelte e allenate**. Quando mettiamo in campo i nostri punti di forza, trasformiamo il clima emotivo di tutta la famiglia.

COME USARE QUESTA GUIDA

È un invito a fermarsi, respirare e mettersi in gioco insieme, attraverso piccoli «workout» quotidiani.

VALUTIAMO IL NOSTRO BENESSERE

02 Il Check-Up della Felicità

Prima di allenarci, capiamo da dove partiamo. Prenditi qualche minuto (da solo/a o in famiglia) e assegna un punteggio da 1 a 10 a questi quattro pilastri del benessere:

PILASTRO	DOMANDA DI RIFLESSIONE	VOTO 1–10
1. Gratitudine	Quanto mi sento grato/a alla vita e riesco a non dare nulla per scontato?	☐
2. Accettazione	Quanto riesco ad accogliere gli alti e bassi delle giornate, cercando un senso anche nelle difficoltà?	☐
3. Progettualità	Sono in grado di pormi obiettivi chiari e continuare a coltivare sogni?	☐
4. Relazioni	Quanto sono soddisfatto/a della mia vita affettiva e delle interazioni quotidiane in famiglia?	☐

NOTA DI CONSAPEVOLEZZA

I voti più bassi non sono «fallimenti», ma i tuoi punti di partenza: i terreni più fertili su cui iniziare a lavorare oggi, con cura e gentilezza verso te stesso/a.

ALLENIAMOCI INSIEME

03 Il Workout delle Potenzialità

Ecco sei aree del Coaching Umanistico da esplorare e allenare in famiglia. Scegliete **una potenzialità a settimana** e mettete in pratica gli esercizi.

1 Saggezza & Curiosità

Ricercare il vero, uscire dalla routine e restare aperti alla meraviglia.

L'ispirazione. La saggezza si nutre di esperienze e di un cuore aperto. Ci spinge fuori dalla zona di comfort, aiutandoci a superare ansie e rigidità.

WORKOUT DI FAMIGLIA

- **Spezza la routine:** esegui un compito quotidiano in modo completamente diverso, o cucina una ricetta nuova presentandola in modo originale.
- **Esercizio da «ospite»:** guardate una stanza di casa come se foste ospiti per la prima volta: «Cosa non avevo ancora notato?»
- **Aria aperta:** dedicate almeno un'ora, questa settimana, all'esplorazione della natura senza fretta.

2 Coraggio & Persistenza

Governare la paura e fare dell'errore un'informazione, non un fallimento.

L'ispirazione. Il coraggio non è l'assenza di paura, ma la capacità di governarla. La persistenza è una maratona: non sforzi eroici occasionali, ma un piccolo passo ogni giorno.

WORKOUT DI FAMIGLIA

- **La domanda guida:** «Quale piccola paura mi sta frenando? Cosa potrei guadagnare affrontandola?»
- **L'azione minima:** davanti a un problema difficile, individua l'azione più piccola e semplice da compiere oggi.
- **Cambiare prospettiva:** sostituite l'idea di «errore» con quella di «feedback». L'incertezza è il segno che state crescendo.

3 Umanità, Amore e Gentilezza

La luce che illumina il cammino con gli altri e dona gioia senza chiedere reciprocità.

L'ispirazione. L'amore ci permette di perseguire il bene altrui nella logica del dono, non dello scambio. Si nutre di gentilezza e intelligenza sociale.

WORKOUT DI FAMIGLIA

- **La voce alleata:** se sbagli, non criticarti. Chiediti: «Cosa direi al mio migliore amico ora?» e usa quelle stesse parole con te.
- **Gentilezza invisibile:** fai un gesto premuroso per un familiare, senza farlo sapere a nessuno.
- **Ascolto incondizionato:** concedi 5 minuti di ascolto autentico a tuo figlio o al partner, senza interrompere né dare consigli. Offri solo presenza.

4 Giustizia & Integrità

Garantire una convivenza serena e restare fedeli ai propri valori.

L'ispirazione. Come un faro che non combatte la tempesta ma resta solido, l'integrità è la coerenza tra ciò che pensiamo, diciamo e facciamo.

WORKOUT DI FAMIGLIA

- **Le regole condivise:** rivedete insieme le regole di casa (compiti, uso degli schermi) coinvolgendo i ragazzi, per garantire equità.
- **La bussola dei valori:** prima di una scelta, chiediti con dolcezza: «Questa azione risuona con i miei valori più profondi?»

5 Temperanza, Umiltà e Autoregolazione

Decidere chi vuoi essere, gestire la complessità e dosare le reazioni.

L'ispirazione. L'autoregolazione trasforma una reazione impulsiva in una risposta consapevole. L'umiltà non è sminuirsi, ma conoscersi davvero, accettando forze e limiti.

WORKOUT DI FAMIGLIA

- **Chiedere un feedback:** chiedi a chi ti sta vicino: «In cosa posso migliorare nel nostro rapporto?» e ascolta senza difenderti.
- **Pausa di consapevolezza:** prima di rispondere a una provocazione, fai tre respiri profondi: crei spazio tra lo stimolo e la reazione.

6 Trascendenza e Benessere

Andare oltre se stessi, coltivare la bellezza e prendersi cura del corpo e della mente.

L'ispirazione. Sentirsi parte di qualcosa di più grande dà senso alla vita. Il benessere parte dall'interno — corpo, mente, sonno — e si riflette nelle relazioni.

WORKOUT DI FAMIGLIA

- **Cura di sé:** garantitevi riposo, un'alimentazione nutriente e momenti di lentezza (rallentare è presenza, non pigrizia).
- **Apprezzamento esplicito:** dite ad alta voce un complimento sincero su una qualità di un familiare.
- **Il diario della gratitudine:** a fine giornata, condividetevi 3 cose semplici per cui vi sentite grati.

DALLA CONSAPEVOLEZZA ALL'AZIONE

04 Il Motore Interno

La motivazione intrinseca

Per trasformare questi allenamenti in un cambiamento duraturo non servono sforzi titanici. Serve la **motivazione intrinseca**: la spinta che nasce dentro di noi quando ciò che facciamo è allineato a chi siamo.

Si regge su tre pilastri:

Autonomia la libertà di scegliere come agire.

Padronanza la sensazione di migliorare giorno dopo giorno.

Scopo il significato profondo che diamo alle nostre azioni e alla vita familiare.

Porsi obiettivi chiari, coltivare il pensiero positivo («Io posso, se ci credo») e scegliere le parole giuste sono i primi passi per costruire una realtà nuova.

> **RICORDA**
>
> Le parole che usi in casa costruiscono la realtà della tua famiglia. Scegli bene quali semi piantare ogni giorno.

CONCLUSIONE

05 Un passo alla volta... insieme

Allenare le potenzialità della tua famiglia è un viaggio straordinario, fatto di piccoli passi, scoperte e ripartenze. Non serve cercare la perfezione: basta scegliere la presenza, la costanza e la gentilezza.

So bene quanto il ruolo genitoriale e l'adolescenza possano portare sfide complesse e momenti di stallo difficili da superare da soli. Se senti il desiderio di:

- **Riconoscere e sbloccare:** le potenzialità uniche di tuo figlio/a;
- **Migliorare la comunicazione:** riducendo conflitti e incomprensioni;
- **Costruire un percorso su misura:** per ritrovare equilibrio e serenità familiare.

IL TUO PRIMO PASSO · IN REGALO

Prima sessione di orientamento gratuita

Iscrivendoti o scaricando questa guida hai diritto a una prima sessione (online o in studio): un momento dedicato a te e alla tua famiglia per conoscerci, capire il punto di partenza e come le potenzialità possono aiutarvi.

Prenota il tuo colloquio gratuito

oppure scrivimi su Instagram · @marziamanfredi_parentcoach

Marzia Manfredi

Pedagogista Clinica · Teen & Parent Coach