

Indice

Rispettare i bambini: c'è qualcosa di più importante? (Gherardo Amadei)	VII
Introduzione. Sopravvivere e fiorire	5
1. Crescere un bambino tenendo a mente il cervello	13
2. Due “cervelli” sono meglio di uno	25
Strategia 1. Entrare in sintonia e reincanalare: cavalcare le onde delle emozioni	32
Strategia 2. Nominare per dominare: calmare le emozioni intense legate a un evento raccontando la storia dell'accaduto	38
3. Costruire la scala della mente	49
Strategia 3. Attivare senza infiammare: coinvolgere la parte alta del cervello	61
Strategia 4. Usarla per non perderla: allenare la parte superiore del cervello	65
Strategia 5. Muoversi per non perdersi: muovere il corpo per non perdere la testa	70
4. Uccidi le farfalle!	77
Strategia 6. Usare il telecomando della mente: rivedere il passato	89
Strategia 7. Ricordarsi di ricordare: far sì che i ricordi diventino parte integrante della vita quotidiana della famiglia	93
5. Realizzare l'unità dell'io	101
Strategia 8. Far scorrere via le nuvole delle emozioni: spiegare ai bambini che le emozioni vanno e vengono	112
Strategia 9. Alla scoperta delle S.P.I.E. della mente: prestare attenzione a sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni dentro di noi	114
Strategia 10. Praticare la mindsight (la “vista della mente”): come tornare al mozzo della propria ruota della consapevolezza	119

INDICE

6. Il legame io-noi	129
Strategia 11. Aumentare l'“indice di divertimento familiare”: creare occasioni per stare bene insieme	141
Strategia 12. Dal conflitto alla sintonia: insegnare ai bambini a tenere a mente il “noi” anche quando litigano	145
Conclusioni	155
Promemoria	161
Le 12 strategie nelle diverse età e fasi di sviluppo del bambino	163
Ringraziamenti	183
Indice analitico	187