



LA PAUSA C.U.O.R.E.

Fermati prima di reagire

Una guida per quei momenti in cui la tensione sale, le parole
escono male e vorresti ritrovare un modo possibile di stare
con tuo figlio.

*Non devi risolvere tutto adesso.
Ti basta creare un po' di spazio.*

Francesca Buffa

Counselor ad indirizzo psicobiologico

PRIMA DI COMINCIARE

Questa guida è per la vita vera.

Per il momento dopo una porta sbattuta. Per quando hai alzato la voce e subito dopo avresti voluto tornare indietro. Per quando tuo figlio ha detto qualcosa che ti ha ferito e senti che potresti rispondere soltanto per difenderti.

La Pausa C.U.O.R.E. non serve a diventare un genitore sempre calmo. Serve a guadagnare qualche minuto tra quello che è successo e quello che scegli di fare dopo.

Come usarla

Se la tensione è ancora alta, fai soltanto la prima pagina di esercizio. Puoi tornare alle altre quando ti senti più tranquillo. Scrivi poche parole, quelle che vengono. Non ci sono risposte giuste.

Prima di tutto, controlla il momento

- ☐ Posso allontanarmi qualche minuto senza lasciare nessuno in pericolo.
- ☐ Posso rimandare questa conversazione a quando saremo più calmi.
- ☐ Se ho bisogno, posso chiedere a un altro adulto di aiutarmi.
- ☐ In questo momento non c'è una situazione di emergenza.

Una cosa importante

Se tu, tuo figlio o un'altra persona siete in pericolo, questa guida non basta. Chiama il 112 o rivolgiti subito ai servizi sanitari del territorio.



COGLIERE

Che cosa è successo, davvero?

Quando siamo agitati, la mente corre subito alle conclusioni: «Non mi rispetta», «Lo fa apposta», «Non mi ascolta mai». Per un momento lasciamo da parte le interpretazioni e torniamo ai fatti.

Che cosa è accaduto? Scrivilo come lo descriverebbe una videocamera.

Che cosa hai sentito nel corpo?

☐ Cuore accelerato	☐ Respiro corto	☐ Calore
☐ Nodo alla gola	☐ Tensione	☐ Altro: _____

Qual è l'emozione più vicina a ciò che provi?

- ☐ Rabbia
- ☐ Paura
- ☐ Tristezza
- ☐ Impotenza
- ☐ Vergogna o colpa
- ☐ Non lo so ancora



UNIRE

Mettiamo insieme i pezzi.

Una reazione non nasce dal nulla. Dentro possono esserci un bisogno, una paura, un pensiero veloce o qualcosa che questa situazione ti ricorda.

In quel momento ho pensato...

Avevo bisogno di...

La cosa che mi ha fatto più male o più paura è stata...

Questa situazione mi ricorda...

Se non trovi subito le parole

Puoi scrivere semplicemente: «Non lo so ancora». Anche riconoscere la confusione è un modo per smettere di reagire in automatico.



ONORARE

La tua reazione stava cercando di proteggere qualcosa.

Onorare non significa approvare una reazione che ha ferito qualcuno. Significa guardarla senza umiliarti, per capire quale parte di te ha preso il comando.

Forse stavi cercando di proteggere...

- ☐ Il bisogno di essere ascoltato o rispettato
- ☐ La paura di perdere il controllo della situazione
- ☐ Il desiderio di proteggere tuo figlio
- ☐ La paura di essere un cattivo genitore
- ☐ Un limite che non eri riuscito a esprimere prima
- ☐ Qualcos'altro: _____

Prova a completare questa frase come parleresti a una persona a cui vuoi bene:**Una frase per te**

«Capisco perché ho reagito così: stavo cercando di _____. Non mi piace come è andata, ma posso scegliere che cosa fare adesso.»

Quello che vorrei perdonarmi, oggi, è...

R

RISCRIVERE

Quale risposta assomiglia di più al genitore che vuoi essere?

Non serve trovare la frase perfetta. Scegli una risposta abbastanza buona, sincera e possibile nel momento che stai vivendo.

Puoi riaprire il dialogo così:

«Prima ho reagito male. Vorrei riprovare a parlarne con più calma.»

«Quello che è successo è importante, ma non voglio affrontarlo urlando.»

«Ho bisogno di qualche minuto prima di parlarne bene. Mi prendo una pausa e torno da te.»

«Posso non essere d'accordo con te e continuare ad ascoltarti.»

«Mi dispiace per come ti ho parlato. Il limite resta, ma voglio spiegartelo meglio.»

La frase che voglio usare io è...

Quando voglio dirla?

E

ESPANDERE

Porta il cambiamento nella quotidianità.

Una conversazione diversa è un inizio. Per una settimana prova a osservare un solo momento al giorno, anche piccolo. Non devi riuscirci sempre: devi soltanto accorgerti.

Il mio piccolo impegno per questa settimana

Quando sentirò salire la tensione, proverò a _____

Giorno	Che cosa ho notato	Il passo che ho provato
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

FIN QUI

Non hai aggiustato tutto. Hai creato uno spazio.

E qualche volta è proprio da quello spazio che nasce una parola diversa, una riparazione o il coraggio di chiedere aiuto.

Puoi tornare a questa guida ogni volta che ne senti il bisogno. Non usarla per valutare quanto vali come genitore, ma per ricordarti che puoi fermarti e riprovare.

*Non esistono genitori perfetti.
Esistono genitori che scelgono di crescere insieme ai propri figli.*

Vuoi parlarne con me?

“Un caffè con Francesca” è un incontro online gratuito di 20 minuti. Mi racconti che cosa stai vivendo, puoi farmi le tue domande e capiamo insieme se posso esserti utile.

Prenota il tuo caffè con Francesca →

Il perimetro di questa risorsa

Questa guida è uno strumento educativo di auto-osservazione. Non formula diagnosi, non è una terapia e non sostituisce assistenza medica, psicologica o psicoterapeutica. Se la difficoltà è intensa, persistente o riguarda la sicurezza di qualcuno, rivolgiti a un professionista sanitario qualificato o ai servizi del territorio.

© 2026 Cuori in Crescita · Francesca Buffa

Riproduzione riservata. Puoi stampare questa copia per il tuo uso personale.