

## LE EMOZIONI: COME RICONOSCERLE, COME AIUTARE IL BAMBINO A GESTIRLE...

**Relatrice: Nicoletta Piantoni, psicologa**

Le emozioni sono stati d'animo ed è importante che si rimanga in contatto con le nostre parti emotive, sia con quelle positive che negative.

Le emozioni "negative" fanno parte della natura umana, come quelle positive. Perciò devono essere riconosciute, accettate anche nei loro aspetti meno simpatici, modificate e canalizzate in comportamenti positivi.

Per educare il bambino a riconoscere le proprie emozioni e, di conseguenza, a saperle gestire, occorre che l'adulto glielo sappia tradurre intelligentemente.

Intelligentemente... perché? Perché è legittimo, per esempio che un bambino sia geloso del fratellino appena nato; evitiamo di dire al bambino di non esserlo, diciamogli piuttosto che è vero, che lo capiamo.

Abituiamo il bambino a dire quello che sta provando, a parlare di quello che sente: invece di fargli un sacco di domande rispetto a quello che ha mangiato a scuola o a cosa ha fatto, chiediamogli se è stato triste o felice.

**EMPATIA:** mettersi in sintonia con qualcuno, mettersi nei suoi panni. Occorrerebbe che l'adulto cercasse di farlo con il bambino, provasse a essere per lui come uno specchio che riflette le emozioni del bambino stesso invece di reprimerle o impedire che si manifestino. Questo processo è allenamento anche per l'adulto, nel tentativo di riconoscere le proprie emozioni.

Se un adulto decide di non esprimere una sua personale emozione, di rimandarla, nel tentativo di trovare la modalità più adatta, per un bambino questo è complicato, non ha gli strumenti per farlo.

**ANGOSCIA:** non è una patologia, lo diventa quando perdura nel tempo.

**PAURA:** è uno stato emotivo che esiste nell'adulto e nel bambino. Non bisogna "avere paura" delle paure. Le paure nel bambino non sono immaginarie, perciò non sono da banalizzare perché deludiamo il bambino. Dobbiamo invece prestare attenzione alle sue paure senza ingigantirle; per il bambino, le sue paure sono reali.

Le paure del bambino neonato sono quella dell'abbandono, (per es. il viso nuovo che si pone di fronte, la mamma che si allontana...); di solito, entro il primo anno di vita, spariscono.

Un bambino, a tre, quattro anni, può aver paura del mostro, del fantasma... sono paure legate all'aspetto animistico. Si vedono, per esempio, nei sogni dei bambini. Queste paure fanno parte della crescita.

Verso i sei anni in poi, le paure sono quelle legate al senso del sé (per es. "io non valgo niente ecc.)

**AFFETTIVITA':** è anch'essa un'emozione, è l'amore verso tutto ciò che circonda il bambino, verso il peluche, verso un oggetto ed è in grado di provarne di più dell'adulto.

**RABBIA:** fa parte della natura umana; rabbia del bambino di fronte al non riuscire ad incastrare, per esempio, due pezzi del gioco delle costruzioni. Questo è un aspetto emotivo vitale, cioè che tiene vivi. Quanti adulti gradiscono un bambino che urla o batte i pugni o pesta i piedi? Questo è un comportamento che viene scoraggiato dagli adulti, con le "buone" o con "le cattive". Il bambino può anche smettere, ma quel che non fa più è esprimere la rabbia e non provarla.

**AGGRESSIVITA':** è uno stato d'animo non sempre positivo. Nasce dalla famiglia (per esempio laddove c'è la tendenza ad urlare), non è da imputare alla scuola. Occorre abituare il bambino a parlare con toni calmi perché il parlare è già un canale di sfogo dell'aggressività. Svilire un bambino è incitare all'aggressività, calpestare la sua autostima.

**OBEDIENZA:** non è un'emozione. Chi è obbediente non ha un contatto. Non è importante obbedire come forma di deresponsabilizzazione, ma come creare una coscienza tale nel bambino per cui egli non obbedisce a cose sbagliate, solo perché comandate. Importante per esempio discutere di qualsiasi cosa in famiglia, aiutare il bambino a sviluppare il suo spirito critico e diventare sempre più tollerante verso chi la pensa diversamente da lui.

**AUTOSTIMA:** è essere sicuri di sé. A cosa serve avere una buona autostima? Serva a conoscersi, a vedere che io mi conosco, a riconoscere il mio limite.

Condizione necessaria è che i genitori abbiano una buona autostima.

Evitare espressioni come: "tu nella vita non sarai mai qualcuno se..." oppure "tu sì che sarai qualcuno nella vita". Sono espressioni entrambe pericolose.

I bambini sono normalmente inclini all'esplorazione, alla scoperta: serviranno a loro per costruire delle conoscenze, degli apprendimenti.

Nella maggior parte dei casi, il bambino tende a fare del suo senso di sicurezza una base di lancio verso l'esplorare; a volte, in momenti che suscitano in lui una particolare ansia, tende a regredire, a cercare di essere rassicurato.

In altri casi ancora, è l'adulto che, avendo una certa tendenza a guardare all'ambiente in termini un po' ansiosi, crede di rassicurare il bambino con i suoi "stai attento... non andare... non fare...". Non dichiariamo le opportunità che un ambiente offre (sia esso un giardino, il parco, la scuola...).

Il tema della sicurezza e dell'autostima non "sta in piedi" senza quello della conoscenza di sé. Il bambino non nasce con l'idea di chi è lui. Il "chi sono" è un processo che il bambino apprende, chi è lui gli viene comunicato dall'adulto con il linguaggio non verbale, con il corpo, soprattutto. Più tardi, l'adulto glielo dice con la parola.

Purtroppo, accade spesso volte che l'adulto sottolinei quello che il bambino non sa fare, che sbaglia, che non ha imparato: assistiamo così al rifiuto, da parte del bambino, di accettare la proposta dell'insegnante (in termini di attività).

Questo ci dice un po' come la sicurezza in sé è proprio cosa una persona pensa di se stessa.

Talvolta, anche il sostituirsi al bambino nelle piccole cose che può e sa fare da solo, dice la mancanza di fiducia dell'adulto nella sua possibilità di riuscire a fare da solo, dice implicitamente "Lascia stare, faccio io... tu non sei in grado".

A scuola incontriamo bambini che, dopo un insuccesso, non "provano" più...

Chiediamoci: io adulto, papà, mamma, insegnante... quanto riesco a tollerare i miei insuccessi?

Incontriamo bambini che si danno persi in partenza, ancor prima di cimentarsi in una situazione...

Altri ancora, per il forte desiderio di fare solo le cose bene, di non sbagliare, non accettano di "provare".

Chiediamoci: sono severo io, con i miei errori? Riesco a sopportare con i miei sbagli?

Forse, se siamo severi con gli errori del bambino, avrà paura di farne ed eviterà volentieri le situazioni rischiose, soprattutto quelle nuove.

E allora?

Qualche aiuto, non una ricetta... perché occorre anche il buon senso!

Abituiamoci a sottolineare le qualità del bambino, le sue potenzialità.

Valorizziamo i suoi sforzi, le sue iniziative assicurandolo a livello affettivo.

Aiutiamo il bambino ad integrare gli sbagli che fa, come momento di apprendimento e non come motivo per abbattersi.

Non valutiamo troppo severamente gli errori del bambino perché potremmo generare in lui, paura di sbagliare... e se il bambino non prende iniziative per paura di fallire, limita le sue esperienze.

Aiutiamo il bambino a scoprire le cose in cui è tanto bravo, le sue attitudini (senza complimenti fuori luogo o fatti per nulla!).

Aiutiamo il bambino a cogliere le cose belle che offre l'ambiente che ci circonda...

**Impariamo ad amare i nostri bambini per quello che sono.**

## IMPORTANZA DELLE REGOLE

**Relatrice: Nicoletta Piantoni**

### **DALLA NASCITA AI DUE ANNI**

Per potersi sviluppare e crescere, una persona si deve sentire amata e compresa.

La madre deve essere per il neonato un'abile interprete del mondo esterno.

La capacità di dire di NO deve essere accompagnata dalla sensibilità alle esigenze del bambino.

Dire di NO è un modo di comunicare che si è un essere distinto (il bambino si distingue dalla mamma).

L'idea di poter soddisfare ogni bisogno del bambino e di potergli risparmiare ogni sofferenza finirebbe in realtà per produrre un individuo infelice e mal adattato.

Lasciare che il bambino si addormenti o dorma da solo è l'inizio di una crescita emotiva, un primo passo verso la capacità di attingere al proprio interno e sviluppare delle proprie risorse, senza aspettare che sia il mondo esterno a provvedere.

Una risposta immediata può privare il bambino della possibilità di imparare star da solo, cosa da cui potrebbe trarre un grande piacere.

### **DAI DUE AI CINQUE ANNI**

Nel suo mondo non c'è ancora distinzione tra fantasia e realtà, per cui, per il bambino, non c'è niente di impossibile.

E' questa la grande sfida che i genitori devono affrontare: LA FISSAZIONE DEI LIMITI, cioè coltivare nei figli la passione e il coinvolgimento nel mondo e al tempo stesso insegnar loro ad adattarsi alle regole della società.

Per poter agire con fermezza dobbiamo essere convinti che quello che facciamo è giusto, altrimenti trasmettiamo la nostra incertezza e il bambino riceve un messaggio confuso, potrebbe pensare che se insiste e fa i capricci, noi finiremo col cedere. Importante è la COERENZA.

Il bambino non può imparare a controllare l'aggressività e le emozioni negative se non ha avuto la possibilità di provarle, di conoscerle di persona; solo così può valutarne la forza e trovare in sé le risorse da impiegare per scopi vantaggiosi.

### **Bibliografia**

- Giuliano Ukamar "Se mi vuoi bene dimmi di no"
- Asha Phillips "I no che aiutano a crescere" Ed. Feltrinelli
- Paola Santagostino "Come crescere un bambino sicuro di sé" Ed. Red
- Rita Gay "Il codice delle emozioni" Ed. Ancora