

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



45_La gestione degli sfoghi emotivi dei nostri figli

Spesso di fronte al figlio singhiozzante o fuori di sé dalla rabbia i genitori si sentono male; forse abbiamo l'impressione che stia soffrendo più di quanto possa sopportare. In realtà questa sensazione nasce da un nostro disagio, perché preferiremmo che tutto filasse armoniosamente. Per questo motivo molti genitori tentano di far passare di mente ai figli le loro frustrazioni il più velocemente possibile, di ricompensarli per una delusione o minimizzano le loro preoccupazioni. Si tratta di una reazione alle nostre emozioni, che però non aiuterà il bambino a sviluppare una resistenza alla frustrazione o la capacità di affrontare e superare le difficoltà. I bambini devono sempre fare l'esperienza di riuscire a convivere e a controllare le tempeste emotive.

Perché vogliamo che le grida e i piagnucolii finiscano subito?

Da un lato le urla del bambino ci fanno innervosire, dall'altro tutti noi vogliamo che nostro figlio sia felice. Il suo dolore procura a noi e (crediamo noi) anche a lui un disagio troppo grande. E se in un luogo pubblico si arriva alla "scenata", molte mamme e molti papà si preoccupano forse anche dell'impressione che danno come genitori. Presumibilmente molti hanno anche l'esigenza di calmare il bambino il più presto possibile perché non capiscono o non accettano il suo sfogo emotivo.

Ogni emozione è nobile, ma non ogni gesto

Se impedito a vostro figlio di esprimere il proprio dolore, se lo tiene dentro e impara che rabbia, paura, tristezza ecc. sono emozioni che non vanno provate. Un tempo era normale che le bambine non dovessero arrabbiarsi e i bambini non potessero avere paura o essere tristi. In questo modo i genitori trasmettono ai figli (seppur con le migliori intenzioni) il messaggio che le emozioni dolorose sono un qualcosa che non si deve avere.

È importante che i genitori accettino le emozioni dei bambini, ma ciò non vuol dire che ogni comportamento che segue (ad es. come conseguenza di un accesso d'ira) vada bene. Se è normale che un bambino si arrabi se prima di cena la mamma non gli dà un gelato, questo non lo autorizza a tirarle un calcio negli stinchi.

Vostro figlio impara che le emozioni spiacevoli sono sbagliate

Impara inoltre che vanno nascoste agli altri. In questo modo vi sfugge la possibilità come genitori di entrare in contatto con vostro figlio e di capire le cause del suo malessere. Le strategie che i genitori più frequentemente usano per impedire gli sfoghi emotivi dei figli consistono nel soffocare tali sfoghi, nel fargli distogliere l'attenzione, nel negarli o nell'analizzarli.

Ad es. soffochiamo le nostre emozioni o quelle dei nostri figli quando, pur essendo sazi, mangiamo qualcosa, quando diamo un dolcetto al bambino, quando utilizziamo dei media digitali, lavoriamo troppo, facciamo

shopping, ci perdiamo nel mondo dell'informazione o dell'intrattenimento. In alternativa distogliamo l'attenzione del bambino dalle emozioni facendolo pensare ad altro.

Un altro modo per soffocare le emozioni spiacevoli consiste nel negarle, per es. con frasi del tipo: "Non è stato poi così terribile." "Perché ti agiti tanto per questa cosa?" "Non capisco cosa ci sia di tanto brutto in questa cosa qua." "Non è mica caduto il mondo!" ecc...

Allo stesso mondo anche analizzare la situazione può tenere lontano il bambino dall'emozione; tuttavia le emozioni esistono per essere provata non per essere oggetto di disquisizioni.

Questo genere di osservazioni o azioni spesso disorientano o fanno addirittura soffrire i bambini, perché in antitesi con quello che è il loro sentire interiore.

È importante aiutare il bambino a raggiungere una stabilità emotiva

Per un bambino che prova paura o dolore le cose non sono a posto, ha vissuto qualcosa che lo ha destabilizzato. Aniché negare, soffocare o analizzare questa emozione oppure sviare da essa, potete prestargli attenzione e avvalorarne l'esperienza: "Vedo che sei molto arrabbiato/triste/spaventato. Me ne vuoi parlare?" Se per esempio durante un temporale un bambino piange, possiamo abbracciarlo e dirgli: "Hai paura?" Se tra le lacrime annuisce possiamo tranquillizzarlo dicendogli: "Sì, anche noi grandi a volte abbiamo paura di qualcosa. Vuoi raccontarmi di questa paura?" Si tratta di accettare le emozioni e riconoscerle come normali, non di minimizzarle, deriderle o volerle cancellare. In questo modo diamo al bambino un messaggio importante: "Vado bene così come sono." Questo è il più grande regalo che possiamo fare a un figlio.

Testo Elisabeth Kußatscher, Traduzione Giulio Monteduro