

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



75_ Tempeste emotive e il potere della vicinanza

Quando abbiamo paura, siamo preoccupati o nervosi, le emozioni sono legate ad una sensazione sia emotiva che fisica. Queste sensazioni si manifestano attraverso una respirazione alternata, un aumento del battito cardiaco e una tensione muscolare. In queste situazioni la vicinanza fisica è fondamentale. Il nervo vago svolge un ruolo importante in questo contesto.

«Il nervo vago non solo trasporta le emozioni dal cervello al resto del corpo, ma trasmette anche i segnali dal corpo al cervello, svolgendo così un ruolo decisivo nel calmare le cellule nervose altamente eccitate. Tutto ciò che aiuta ad alleviare un corpo agitato, assicura anche il rilassamento mentale e a liberare la mente.» (Imlau, 2018, p.54)¹

Per questo motivo gli abbracci e i gesti affettuosi sono particolarmente importanti nei momenti difficili, perché la vicinanza garantisce il benessere psicofisico. Inoltre, viene trasmessa la sensazione: «Non sono solo, c'è qualcuno al mio fianco, sono al sicuro.»

La vicinanza emotiva e fisica, le regole di base per una vita felice

Essere presenti l'uno per l'altro infonde nei propri figli la fiducia in sé stessi e li rafforza per tutta la vita:

«Perché le persone che fin da piccoli sono state accompagnate amorevolmente nelle loro tempeste emotive, sviluppano nel tempo un nervo vago così forte che gradualmente ha bisogno di sempre meno aiuto dall'esterno per calmarsi e rilassarsi". La capacità di autoregolazione è fondamentale per una vita sana e felice, ossia la capacità di riprendersi dallo stress in situazioni di crisi, prendere fiato e ritrovare la calma.» (Imlau, 2018, p.55)¹ La scienza conferma quindi che è di fondamentale importanza non lasciare i bambini da soli nelle loro tempeste emotive, ma di accompagnarli affinché imparino a calmarsi da soli.

La dose giornaliera di amore e vicinanza

Le coccole, l'essere presi sottobraccio e la sensazione di sicurezza non solo favoriscono la relazione, ma sono anche salutari e benefiche. Soprattutto dopo una giornata intensa, i gesti affettuosi riducono l'ormone dello stress, aumentano la sensazione di felicità e hanno un effetto rilassante su genitori e figli.

Testo di Corinna Bertagnoli

Bibliografia:

¹Nora Imlau, (2018), Tanta gioia, tanta rabbia. Comprendere e accompagnare i bambini emotivi. Casa editrice Kösel-Verlag, gruppo editoriale Random House GmbH, 5ª edizione, Monaco di Baviera