

“Emotività e consapevolezza di sé Sostenere la crescita emotiva”



dott.ssa Giusy Guarino

giusyfm@gmail.com



EDUCAZIONE

Relazione con cui un individuo si propone di promuovere intenzionalmente il migliore sviluppo della personalità di un altro individuo in un contesto specifico.

Tale relazione è asimmetrica (per ruolo, esperienze e competenze), reciproca (sul piano di bisogni, emozioni e condizione esistenziale), dinamica perché tende a trovare sempre nuovi equilibri.

PROMUOVERE

METAFORA DEI MESTIERI

COMANDANTE?

SCULTORE?

GIARDINIERE?





LA RELAZIONE E'

ASIMMETRICA

RECIPROCA

DINAMICA



ASSIMETRICA

RUOLO
CHI SONO?

POSIZIONE
DOVE MI METTO?



RUOLO E POSIZIONE

Chi si prende cura della pianta

Fornisce un contesto sicuro in cui crescere

Amico: condivisione di esperienze ALLA PARI

Genitori: condivisione di esperienze NON ALLA PARI



RICONOSCIMENTO DEL RUOLO E DELLA POSIZIONE

I genitori sono vicini e lontani al bambino

Vicinanza: serve a capirli

Distanza: serve a vedere meglio

**LA GIUSTA DISTANZA E' GARANTE DELLA
CURA**



DAL GENITORE SI APPRENDE

APPRENDIMENTO DALLE
PAROLE MA SOPRATTUTTO DAL
COMPORAMENTO

IL GENITORE COME MODELLO



DINAMICA

Non esistono manuali

Cambia in relazione all'età

Diversi compiti evolutivi



LE SFIDE EVOLUTIVE

Si definiscono sfide evolutive i compiti di sviluppo che il bambino ha in relazione alla sua età.



RECIPROCA

**La relazione fra genitori e figli è prima di tutto una
relazione fra PERSONE**

con i loro BISOGNI

SENTIMENTI

IDEE

VALORI

ARRICCHIMENTO



LA RELAZIONE

ACCETTARSI COME PERSONA

(Accettare è diverso da approvare)

per poter quindi più facilmente accettare la persona –
figlio guidandolo e fornendogli una

BASE SICURA



ACCETTARE CHI SI E'

Quando non accettiamo noi stessi formuliamo un giudizio. Ciò comporta l'idea di colpa

Questi giudizi contro noi stessi influenzano le nostre relazioni

Sentirsi in colpa diviene un ostacolo a guardare noi stessi e una barriera fra noi e gli altri



ASPETTATIVE (RICCARDO CUOR DI LEONE)

COMPATIBILITA'

Richieste ed aspettative del genitore vengono incontro al temperamento ed alle attitudini del bambino

INCOMPATIBILITA'

Richieste ed aspettative eccessive non corrispondono al temperamento ed alle abilità del bambino

Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono concepite come **moti dell'animo**,

Le emozioni possono essere espresse su tre piani:

1. non verbale: mimica, gesti
2. condizioni del corpo
3. attraverso il linguaggio le emozioni possono essere comunicate



Competenza emotiva

Competenza emotiva significa
**diventare competenti nel riconoscere i propri sentimenti e i
sentimenti degli altri**

La competenza emotiva comprende:

Consapevolezza riguardo la propria condizione emotiva

Capacità di riconoscere le emozioni degli altri

Utilizzo del vocabolario dei sentimenti

Empatia

La capacità di far fronte ad emozioni negative



Il mondo delle emozioni



Il bambino ha bisogno del vostro aiuto
non sa ancora esprimersi in modo adeguato, non sa
controllare i propri impulsi.

Il ruolo del genitore è quello di aiutarlo a
usare le parole appropriate

La libera espressione delle emozioni garantisce la loro salute
psichica.



Responsività dell'adulto

La relazione si costruisce attraverso feedback reciproci, in un gioco interattivo

L'adulto diventa “**uno specchio**” delle emozioni del bambino restituendogli la consapevolezza delle sue manifestazioni emotive anche appropriate al contesto

Favorendo l'emergere della sua **intenzionalità emotiva** e della sua coscienza di sé



UN PO' DI TEORIA

Le emozioni vanno riconosciute, espresse,
denominate, regolate.



Il riconoscimento delle emozioni

Riconoscere le proprie emozioni, siano esse piacevoli o spiacevoli, significa accettarsi e costruire la fiducia in se stessi

E' importante mostrare al bambino che il riconoscimento e l'espressione verbale dei propri impulsi violenti non distruggono né la relazione né le persone

Se invece i genitori esprimono amore verso il figlio sempre!, qualunque sia l'emozione che egli prova, imparerà che non è pericolosa, che può ascoltarla

= **stabilità...**



"Posso restare me stesso qualunque sentimento provo..."



Esprimere le emozioni

Le emozioni sono funzionali

- Sorridere rafforza la relazione genitori-bambino
- La paura assicura la sopravvivenza del bambino

Le emozioni sono utili. I genitori dovrebbero conoscere bene l'espressione delle emozioni!



Esprimere le emozioni

Un bambino dispone di meccanismi emotivi innati

Sviluppo dell'espressione delle emozioni primarie

- **0-3 mesi:** benessere verso ritiro
- **dai 3 mesi:** Riescono a riconoscere correttamente le emozioni primarie - felicità, rabbia, tristezza, paura, sorpresa, interesse.
- **18 – 20 mesi:** prime parole che esprimono sentimenti per indicare le emozioni base di altri, comprensione di parole semplici che si riferiscono ad emozioni
- **alla fine di 1 anno:** capacità di usare le espressioni facciali dell'adulto come fonte di informazione e di guida



Denominare le emozioni

Sviluppo dell'espressione linguistica delle emozioni

- **Fino ai 2 anni:** discorsi rudimentali relativi alle emozioni, comprensione passiva è maggiore rispetto all'utilizzo attivo
- **dai 3 anni:** emozioni più complesse: colpa, orgoglio, in grado di differenziare tra il vissuto soggettivo e la sua espressione, uso strategie
- **Fino 4 anni:** denominazione frequente delle emozioni altrui, discorsi dettagliati relativi alle emozioni
- **Fino ai 6 anni:** vocabolario per emozioni complesse (*In età prescolare un bambino ha sviluppato il linguaggio e quindi è il momento per insegnargli a tradurre le emozioni negative in parole*)
- **Fino ai 12 anni:** ulteriore incremento del vocabolario emotivo



Denominare le emozioni

Le emozioni possono essere denominate sono in misura limitata all'espressione linguistica delle emozioni vi sono dei limiti locuzioni quali *"mi mancano le parole"*, oppure *"non riesco ad esprimere i miei sentimenti a parole"* dimostrano in modo impressionante i limiti del vocabolario emotivo

Supportate i bambini nell'espressione delle emozioni!

Es: *l'emozione che hai provato era di...;*
eri proprio felice..., che paura... devi aver provato"

Regolazione delle emozioni

Regolare le emozioni significa portare la condizione

emotiva ad una misura ottimale

rispetto a misura ed intensità,

tale da permettere di raggiungere

i propri obiettivi e di rispettare norme

e regole della società



Regolazione delle emozioni

Alla regolazione emotiva interpersonale segue quella intrapersonale:

1° fase: L'adulto di riferimento regola il livello di eccitazione del neonato. (*es: rassicurarlo attraverso il linguaggio non verbale. Basta cullarlo, abbracciandolo e trasmettergli, con le mani e la voce, che quanto successo non è distruzione*)

2° fase: Il neonato assume i primi livelli di regolazione.

3° fase: Il bambino e gli adulti di riferimento regolano le emozioni.

4° fase: Il bambino in età prescolare regola in modo autonomo le proprie emozioni, sotto la guida dei genitori.

5° fase: Il bambino in età scolare si autoregola.

il sostegno dei genitori nella “regolazione delle emozioni” è molto importante per poter accogliere in modo sensibile le emozioni dei bambini!

La tristezza



Le lacrime ci commuovono...

“Non piangere!” Non è nulla di grave ne comprenderemo un altro” Basta sembri una bambina”

Piangere fa bene! Soprattutto tra le braccia di qualcuno che sa ascoltare le lacrime senza fermarle, senza giudicare.

Un bambino a cui non è permesso di piangere diventerà un adulto incapace di comprendere le lacrime degli altri e che non saprà ridere e divertirsi veramente.

(risposta empatica indagare su quello che prova facendo domande, tipo: "Questo problema ti fa star male, vero? anch'io ci rimarrei male se le mie amiche si comportassero così, capisco che tu sia triste")



La paura

Un bambino si sente “anormale” se crede di essere il solo ad aver paura e pensa che i suoi genitori non provino mai questa emozione...ciò aggrava la sua sensazione di insicurezza

si sente “anormale” se crede di essere il solo ad aver paura e pensa che i suoi genitori non provino mai questa emozione...ciò aggrava la sua sensazione di insicurezza.

Hai avuto paura; era forte quel rumore, ha fatto paura anche a me...è stato così improvviso..."

SPIEGAZIONE

Ascoltate vostro figlio.

Fargli formulare diverse risposte possibili di fronte alla paura



La rabbia

La rabbia del bambino quando non può ottenere qualcosa rappresenta una tappa necessaria, naturale e normale del processo di rinuncia per giungere all'accettazione.

La negazione

La collera

La contrattazione

La tristezza

L'accettazione





ES:LITIGIO Tra bambini in età prescolare

Non intervenite subito, abbiate **fiducia**

- Se temete che si possano fare male, avvicinatevi in silenzio
- I bimbi passano alle mani? Separateli e non colpevolizzate nessuno. “Adesso, giocate un po' da soli, fate una pausa e poi vediamo!”
- Spronate i bambini alla riflessione, evitate le frasi : *'Non devi picchiare il tuo amico!'; 'Dai, smettila, cosa hai fatto?'; 'Non litigare!'*
- *La lite tra bambini non è uguale a quella tra adulti. La sana aggressività è una tappa della crescita e il narcisismo che, a volte, porta a situazioni di scontro è 'normale', parte strutturale del bimbo in questa fascia d'età.*

In che modo gli adulti possono sostenere la competenza emotiva?





Clima emotivo in famiglia

- Trattare apertamente sia i sentimenti positivi che quelli negativi del bambino
- Le emozioni sono utili
- “tutti i sentimenti sono permessi, non, però, ogni comportamento!”
- Trasmettere al bambino la sensazione di amarlo a tal punto, che egli può esprimere i propri sentimenti in ogni momento
- Non far vergognare i bambini



Un approccio funzionale alle emozioni dei bambini

- Accettare l'espressione emotiva (*ES: Davanti a un capriccio, deve tenere presente che pianti e capricci fanno parte della normale fase evolutiva del bambino; poi però deve contenere il piccolo: se la rabbia è legittima, il comportamento capriccioso è invece sbagliato*)
- Reagire alle emozioni -> responsività genitoriale, significa la reazione immediata e sensibile dei genitori alle emozioni dei bambini
- Sostenere il bambino nella regolazione delle emozioni
- Reazioni troppo rigide e severe alle emozioni negative dei bambini limitano la competenza emotiva dei bambini



Promozione dell'empatia

Educare in modo caloroso e sensibile

Uno stile educativo arrabbiato e punitivo ha effetti negativi sullo sviluppo dell'empatia

I genitori dovrebbero indirizzare i figli a mettersi nei panni altrui (*per es. "Immagina di essere tu in questa situazione. Come ti sentiresti?"*)

L'attenzione dei genitori dovrebbero essere posta sui sentimenti della vittima (*per es. "Non trovo giusto che tu prenda in giro la bambina per il suo aspetto. Per questo lei è certamente triste."*)

I genitori sono dei modelli



Allora possiamo permettergli tutto?

No. L'ascolto rispettoso delle emozioni non implica sistematicamente la soddisfazione delle richieste.

Insegnare a gestire la frustrazione... (Ad es., un bambino urla perché non ha la sua tazza preferita. I genitori devono cercare di non arrabbiarsi, ma di comprendere che questo comportamento fa parte del normale sviluppo evolutivo del un bimbo che sta cercando di affermare la sua identità. Quindi devono calarsi nei panni del piccolo, capire la sua rabbia e contenerla)

Si può dire che la” ***sua rabbia è comprensibile, anche a noi dispiace che non ci sia la sua tazza, ma che è sbagliato urlare e che per una volta può usare un'altra tazza per bere***”

Il compito del genitore è quello di insegnare a disciplinare le emozioni negative, non quello di evitargliele.



ISTRUZIONI PER L'USO GENITORI – FIGLI

- Ascolto attivo
- Errori della comunicazione
- Messaggio Io



ASCOLTO ATTIVO

- Accettazione positiva incondizionata.
- Comprensione empatica.
- Congruenza.

Evitare gli errori della comunicazione e facilitare la consapevolezza e l'auto-esplorazione.



ERRORI NELLA COMUNICAZIONE

- Ordinare
- Minacciare
- Esortare, “moraleggiare”
- Consigliare
- Convincere
- Giudicare
- Approvare, rassicurare
- Umiliare
- Interpretare, investigare
- Evitare



MESSAGGIO IO

1. Descrizione del comportamento (Quando fai...)
2. Descrizione dello stato d'animo (Io mi sento...)
3. Descrizione delle conseguenze (Perché...)

L'impresa più difficile dell'essere genitori è lasciare che le nostre speranze
per i figli abbiano la meglio sulle nostre paure.

(Ellen Godman)

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

