

13 febbraio 2019



Cogliere e accogliere le emozioni dei figli

Come sostare accanto ai figli e sostenerli nell'affrontare le emozioni? Quando siamo in contatto con le nostre emozioni e quelle dei figli si apre una nuova visuale del processo di crescita di ciascuno di noi.

*I genitori devono essere **AFFIDABILI**, non **PERFETTI**.*



*I figli devono essere **FELICI**, non **FARCI FELICI**.*

Giulia Cavalli

PhD, psicologa, psicoterapeuta

Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano
Società Italiana di Psicoanalisi della Relazione (SIPRe)

Le reazioni emotive



Esercitazione in tre minuti e trenta secondi



Le emozioni hanno un perché!

nella relazione con noi stessi e con l'altro

- La gioia → disponibilità ad un'interazione amichevole, sintonia con se stessi e il contesto
- Il disgusto/la repulsione → evitare qualcuno o qualcosa fuori e dentro di sé
- La sorpresa → prepararsi ad assimilare una nuova esperienza, ampliare il campo visivo/mentale
- La tristezza → stimolare gli altri a consolarci, soffermarci
- La paura → comprendere la minaccia, evitare il pericolo interno o esterno
- La rabbia → superare l'ostacolo, raggiungere l'obiettivo (a volte è un contrastare la paura)

Ci si spaventa quando...

- Non posso controllare
 - C'è un imprevisto/una diversità (rispetto alle mie routine, rispetto a come sono ecc.)
 - Ci sentiamo impotenti/passivi
 - Si sente di "non esistere" (non si è riconosciuti/amati/accettati)
 - Si associa a qualche azione una conseguenza negativa e dolore
 - Ci si sente fragili e incapaci di affrontare il mondo
- **La paura cerca di farci fuggire da una potenziale sofferenza**

Come si manifesta?

Comportamenti di ritiro o al contrario di attacco (dipende dall'età, dalle strategie di coping, dal contesto, da quanto si avverte come intensa la minaccia...)

Come fare?

- Ascoltare la paura
- Fare ipotesi (flessibili) per poter agire
- Ti capisco...
- Quando ero piccola...
- Fare domande e lavorarci in maniera metaforica (favole, disegni, gioco dell'uomo nero, immaginazione...)
- Liberare il diaframma (respirare, gridare, ridere)
- Routine e prevedibilità
- Fiducia nelle capacità del figlio di stare al mondo "So che ce la fai"

Costringere qualcuno ad affrontare una certa cosa è inutile e, in generale, consolida le paure.
Aiutare qualcuno, bambino o adulto, a superare una paura **richiede tempo**, il tempo necessario perché la paura sia sostituita dal desiderio.

Ci si arrabbia quando...

- Si avverte una minaccia per se stessi (es. abbandono)
- Protezione da un'intrusione
- Frustrazione/impotenza
- Non sintonizzazione/per avere attenzione
-



La non sintonizzazione.... genera rabbia

Come reagiamo alla rabbia?

- Fly or fight
 - Senso di impotenza
- Spesso l'altro si sente proprio così!!!

Cosa favorisce la “crisi”

- La crisi di rabbia può scattare quando il figlio coglie (grazie alle esperienze precedenti) che l'impatto è maggiore sull'adulto
- Stanchezza, fame, troppi stimoli (sia per il bambino, ma anche per l'adulto)
- Frustrazione, sensazione di non essere capace (attacco per difendermi)
- Confusione di sapere chi si è e qual è il proprio posto nel mondo (specialmente in adolescenza)

Come fare?

- Ascoltare la rabbia
- Fare ipotesi (flessibili) per poter agire
- Ti capisco... (anche se non sono d'accordo col comportamento)
- Istruzioni esplicite sulle strategie
- Fare domande e lavorarci in maniera metaforica (di che colore..., storie, film...)
- Contenere (l'onnipotenza spaventa...)
- Muoversi per scaricare la tensione
- I bambini hanno capacità di autoregolazione, possono trovare da soli la strategia migliore (rinforzare positivamente quando lo si vede fare)

Il corpo e la respirazione

- Ci sono **ritmi** troppo rapidi, troppe cose, troppe parole... COSA STIAMO INSEGNANDO?



Come affronto le emozioni negative di mio figlio?



Questionario stampabile da www.educare06.it (sezione "Approfondimenti")

NON CI SONO RISPOSTE GIUSTE O SBAGLIATE.

SERVE "SOLO" ESSERE CONSAPEVOLI DI COME FUNZIONIAMO NOI E DI COME FUNZIONANO I FIGLI.

Alcune riflessioni

- Le azioni del genitore dipendono non solo da pensieri ed emozioni, ma anche da come e dove il suo sguardo si posa
- Chi educa deve fare ogni giorno lo sforzo di riflettere sul proprio modo di osservare la realtà. Non è facile essere lucidi. Più realistico provare a essere consapevoli del proprio stile personale, dei bisogni che premono dentro di sé, del punto di osservazione da cui si guarda la scena familiare.
- Non è possibile ascoltare se non si è anche sviluppata la capacità dell'ascolto di sé e viceversa, non è possibile ascoltare se stessi se non si è pronti ad ascoltare gli altri.
- L'ascolto e l'osservazione richiedono anche silenzio.

PUO' ESSERE UTILE...

- **Non aver paura, aver fiducia** → tutto è modificabile. Ma è normale avere paura!
- Ricordarsi la **risonanza** tra i pendoli
- Soggiorna nel presente (che è diverso dal passato ed è diverso dal futuro): **cosa succede oggi?**
- Soffermarsi **senza dar colpe**. Non “chi deve cambiare per risolvere la situazione”, ma meglio: “Cosa può rendere mio figlio (e me) capace di affrontare questa difficoltà/questo contesto? Posso lavorare perché dentro di sé si senta in grado di affrontarlo?”

Il sasso

La persona distratta vi è inciampata.
 Quella violenta, l'ha usato come proiettile.
 L'imprenditore l'ha usato per costruire.
 Il contadino stanco invece come sedia.
 Per i bambini è un giocattolo.
 Davide uccise Golia e
 Michelangelo ne fece la più bella scultura.
 In ogni caso, la differenza
 non l'ha fatta il sasso, ma l'uomo.
 Non esiste sasso sul tuo cammino che tu non
 possa sfruttare per la tua propria crescita.

Lecture

- Bombardieri M., Cavalli G. (2011). *"La relazione genitori-figli"*, La Scuola ed. Brescia.
- Bombardieri M., Cavalli G. (2019). *"Genitorialità creativa. L'antimanuale per genitori"*, Morcelliana ed., Brescia.
- Cavalli G. (2017). *"Crescere e far crescere. Spunti teorici e applicativi per il lavoro relazionale"*, Sephirah ed., Milano.
- Fabio R.A. (2017). *"Genitori positivi, figli forti"*, Erickson ed., Trento.
- Siegel D.J, Bryson T.P. (2011). *"12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino"*, Raffaello Cortina ed., Milano.
- Vanni F. (2018). *"Adolescenti nelle relazioni"*, Franco Angeli ed., Milano.
- <https://www.educare06.it/approfondimenti>