

Di fronte alle emozioni dei figli: un questionario

Come affronto le emozioni di mio figlio?

Per riflettere sulla modalità che hai solitamente per affrontare le emozioni negative di tuo figlio, prova a compilare questo questionario¹. Se hai più figli non è detto che le risposte siano identiche, perché ciascuno è diverso e stimola nei genitori reazioni differenti.

Non ci sono riposte giuste o sbagliate, semplicemente puoi prendere consapevolezza di come ti comporti e questo è il punto di partenza per non reagire "in automatico" tutte le volte che si presenta una stessa situazione emotiva e per affrontare in maniera flessibile le emozioni dei propri figli.

Indica su una scala da 1 (molto improbabile) a 7 (molto probabile) la probabilità di rispondere a ciascuna situazione nei modi indicati. Leggi con attenzione ogni situazione e rispondi nel modo più onesto e sincero possibile.

1	2	3	4	5	6	7
Molto improbabile	Media probabilità				Molto probabile	

1) Se mio/a figlio/a si arrabbia perché non può fare ciò che desidera, a causa del fatto che le circostanze non lo permettono, io:

RP	lo/la mando da qualche parte per calmarsi	1	2	3	4	5	6	7
RA	mi arrabbio con lui/lei	1	2	3	4	5	6	7
FP	lo/la aiuto a pensare a soluzioni per recuperare la situazione (per es. _____)	1	2	3	4	5	6	7
MR	gli/le dico che non ha perso niente anche se non ha fatto ciò che voleva fare	1	2	3	4	5	6	7
IE	lo/la incoraggio a esprimere i suoi sentimenti di rabbia e frustrazione	1	2	3	4	5	6	7
FE	lo/la calmo e faccio qualcosa di divertente con lui/lei per farlo/a sentire meglio (rispetto al fatto che non può uscire a divertirsi)	1	2	3	4	5	6	7

2) Se mio/a figlio/a giocando con un giocattolo o un oggetto a cui teneva lo rompe e per questo poi si arrabbia e grida, io:

RA	fatico a mantenere la calma e divento ansioso	1	2	3	4	5	6	7
FE	lo/la conforto e cerco di fargli/le dimenticare l'incidente	1	2	3	4	5	6	7
MR	gli/le dico che ha una reazione esagerata	1	2	3	4	5	6	7
FP	lo/la aiuto a sistemare il giocattolo o l'oggetto	1	2	3	4	5	6	7
IE	gli/le dico ha ragione a prendersela per quanto è successo	1	2	3	4	5	6	7
RP	gli/le dico di smettere di disperarsi o non avrà il permesso di fare altre cose	1	2	3	4	5	6	7

¹ Il seguente questionario è stato adattato da G. Cavalli (2017) a partire dal questionario di R.A. Fabes, R. E. Poulin, N. Eisenberg, D.A. Madden-Derdich (2002), *The Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES): Psychometric properties and relations with children's emotional competence*. In "Marriage & Family Review", 34(3-4), 285-310. Pubblicato anche su www.educare06.it

3) Se mio/a figlio/a perde un oggetto importante e reagisce con le lacrime, io:

RA	mi arrabbio con lui/lei perché ha perso l'oggetto e perché sta piangendo per questo	1	2	3	4	5	6	7
MR	gli/le dico che ha una reazione esagerata	1	2	3	4	5	6	7
FP	lo/la aiuto a pensare a luoghi in cui non ha ancora controllato, per ritrovare l'oggetto	1	2	3	4	5	6	7
FE	lo/la distraggo parlando di cose felici	1	2	3	4	5	6	7
IE	gli/le dico che va bene piangere quando ci si sente infelici	1	2	3	4	5	6	7
RP	gli/le dico che è ciò che accade quando non si sta attenti	1	2	3	4	5	6	7

4) Se mio/a figlio/a ha paura di fare qualcosa e diventa piuttosto irrequieto, io:

RP	gli/le dico di smetterla o non gli/le sarà consentito di fare qualcosa che gli/le piace fare	1	2	3	4	5	6	7
IE	lo/la incoraggio a parlare delle sue paure	1	2	3	4	5	6	7
MR	gli/le dico di non farne un dramma	1	2	3	4	5	6	7
RA	gli/le dico che sta facendo una brutta figura davanti agli altri	1	2	3	4	5	6	7
FE	lo/la conforto	1	2	3	4	5	6	7
FP	gli/le parlo dei modi per non aver paura (per es. fare respiri profondi)	1	2	3	4	5	6	7

5) Se mio/a figlio/a vuole stare vicino a me e non è possibile, io:

FE	lo/la distraggo dicendogli quanto si divertirà facendo ciò che sta per fare	1	2	3	4	5	6	7
FP	lo/la aiuto a pensare a cosa potrebbe fare perché possa stare bene anche lontano da me	1	2	3	4	5	6	7
MR	gli/le dico di smettere di reagire in modo esagerato	1	2	3	4	5	6	7
RP	gli/le dico che se non la smette, non avrà qualcosa che desidera	1	2	3	4	5	6	7
RA	mi sento a disagio per questa sua reazione	1	2	3	4	5	6	7
IE	lo/la incoraggio a parlare delle sue sensazioni e del suo essere nervoso	1	2	3	4	5	6	7

6) Se mio/a figlio/a, partecipando a qualche attività di gruppo, commette un errore (o viene sgridato per qualcosa) e poi sembra imbarazzato per questo e sta per mettersi a piangere o reagire male, io:

FE	lo/la conforto e cerco di farlo/a sentire meglio	1	2	3	4	5	6	7
MR	gli/le dico che ha una reazione eccessiva	1	2	3	4	5	6	7
RA	provo disagio e imbarazzo io stesso	1	2	3	4	5	6	7
RP	gli/le dico di ricomporsi, altrimenti non può andare avanti a giocare	1	2	3	4	5	6	7
IE	lo/la incoraggio a parlare dei suoi sentimenti di imbarazzo	1	2	3	4	5	6	7
FP	gli/le dico che lo aiuterò nell'attività che sta facendo, così da fare meglio la prossima volta	1	2	3	4	5	6	7

7) Se mio/a figlio/a riceve un dono indesiderato (che non gli piace) da un amico o da te e lo guarda ovviamente deluso e infastidito, alla presenza di chi glielo ha fatto, io:

IE	lo/la incoraggio a esprimere i suoi sentimenti di delusione	1	2	3	4	5	6	7
FP	gli/le dico che il regalo può essere scambiato con qualcos'altro che lui/lei vuole	1	2	3	4	5	6	7
RA	mi infastidisco che sia stato/a scortese	1	2	3	4	5	6	7
MR	gli/le dico che ha avuto una reazione eccessiva	1	2	3	4	5	6	7
RP	lo/la sgrido per essere stato/a insensibile ai sentimenti di chi gli ha fatto il regalo	1	2	3	4	5	6	7
FE	cerco di farlo/la star meglio facendo qualcosa di divertente	1	2	3	4	5	6	7

8) Se mio/a figlio/a è sul punto di piangere, perché gli altri dicono che non lo/a vogliono a giocare o uscire con loro, io:

RA	mi irrito	1	2	3	4	5	6	7
RP	gli/le dico che se comincia a piangere allora non può proprio andare con i suoi amici	1	2	3	4	5	6	7
IE	gli/le dico che va bene piangere quando si sta male	1	2	3	4	5	6	7
FE	lo/la conforto e provo a fargli/le pensare a qualcosa di felice	1	2	3	4	5	6	7
FP	lo/la aiuto a pensare a qualcos'altro da fare	1	2	3	4	5	6	7
MR	gli/le dico che presto gli/le passerà e si sentirà meglio	1	2	3	4	5	6	7

9) Se mio/a figlio/a si arrabbia e ha una reazione aggressiva, io:

FP	lo/la aiuto a pensare a come poter affrontare diversamente la situazione	1	2	3	4	5	6	7
IE	gli/le dico che è normale sentirsi nervosi in quella situazione	1	2	3	4	5	6	7
FE	provo a renderlo/a felice parlando delle cose divertenti che faremo	1	2	3	4	5	6	7
RA	mi sento a disagio a causa delle sue reazioni	1	2	3	4	5	6	7
RP	gli/le dico che deve smetterla di avere reazioni aggressive quando succede qualcosa che non gli va	1	2	3	4	5	6	7
MR	gli/le dico che sta facendo il "bambino piccolo" e sta esagerando	1	2	3	4	5	6	7

Somma i punteggi	Cosa misura?	Punteggio
RA	reazioni di angoscia (il genitore prova disagio quando i bambini esprimono reazioni negative)	
RP	reazioni punitive (il genitore risponde con reazioni punitive, evitando di entrare in contatto o affrontare le emozioni negative del figlio)	
IE	incoraggiamento espressivo (il genitore incoraggia il figlio a esprimere emozioni negative o valida i suoi stati emotivi negativi, per es. "va bene provare tristezza")	
FE	reazioni focalizzate sulle emozioni (il genitore reagisce con strategie finalizzate ad aiutare il bambino a sentirsi meglio)	
FP	reazioni focalizzate sul problema (il genitore aiuta il bambino a risolvere il problema che ha causato il suo disagio)	
MR	minimizzare le reazioni (il genitore minimizza la gravità della situazione o svaluta il problema del bambino o la sua reazione dolorosa)	