

Tutte le emozioni sono accolte, ma non tutti i comportamenti

Pubblicato: Mercoledì 20 Febbraio 2019



Così come imparano a parlare e a camminare, i bambini imparano anche a riconoscere e a gestire le proprie emozioni. Un percorso più lungo e più complesso in cui i **genitori** hanno un ruolo fondamentale, quello di **“allenatori emotivi”**, come scrive John Gottman nel best seller **“Intelligenza emotiva”**.

Per assolvere a questo compito è bene tenere a mente quattro punti fondamentali.

CONSAPEVOLEZZA

Non ci sono emozioni buone o cattive, semplicemente bisogna riconoscerle quando le proviamo.

Un buon allenatore emotivo per il figlio, è un genitore che sa esserlo per se stesso. Ad esempio nei confronti del compagno, quando sa e sa dire: **“Sono arrabbiato con la mamma, ma adesso io e lei cercheremo un modo per metterci d’accordo e smettere di essere arrabbiati”**.

Oppure nei confronti stessi del figlio perché le manifestazioni emotive dei bambini scatenano degli stati d’animo nel genitore che possono essere i più disparati: dalla rabbia alla paura e persino la gelosia. Il genitore deve sforzarsi di riconoscere con sincerità queste proprie emozioni di reazione, **“anche se non gli piacciono”**.

EMPATIA

Il genitore spaventato, o dispiaciuto per l’emozione provata dal figlio animato dalle migliori intenzioni a volte nega, svaluta o sminuisce il sentire del bambino con frasi come **“non è giusto arrabbiarsi”**, o **“non c’è nulla di cui avere paura”**. Questo atteggiamento che tende a minimizzare o sdrammatizzare in realtà non aiuta il bimbo a prendere contatto con ciò che prova. Meglio aiutarlo ad esprimere ciò che prova,

accogliendo il suo sentire con comprensione, spiegandogli che anche la mamma e il papà prova o ha provato quelle emozioni e si possono superare.

PORRE DEI LIMITI

Tutte le emozioni sono accolte, ma non si dica lo stesso per i comportamenti. Riconoscere e accettare tutte le emozioni è un primo passo, ma poi bisogna essere **capaci di non perdere il controllo**. Allenare sé stessi e i figli a mantenere il controllo delle proprie reazioni anche in situazioni emotivamente intense è importante. **Va bene legittimare l'emozione ma il comportamento che ne deriva deve mantenersi nei limiti del rispetto dell'altro e della non distruttività.**

ESEMPIO

Anche in campo emotivo mamma e papà devono essere dei modelli positivi, capaci di riconoscere le proprie emozioni e di esprimerle, senza esserne travolti.

di bambini@varesenews.it