

Incontro di restituzione sul tema dell'intelligenza emotiva

Risposte alle domande:

1- PAURE: Come capire se le paure dei figli sono causate da errori educativi o da fattori esterni, anche caratteriali?

Le paure dei bambini potremmo averle create noi, con immagini o esempi inadeguati. Sergio Chiesa ricorda la sua grossa paura da bambino che gli procurava incubi notturni, un grosso lupo che voleva azzannarlo. Usare la paura per educare è una scorciatoia, ma è sbagliato usare la figura del lupo e dell'uomo nero, la paura come strumento educativo.

È importante che i bambini capiscano che le paure sono normali, vanno affrontate o utilizzate come segnali di allarme.

È importante capire, ma è più importante porre rimedio: esorcizzare e neutralizzare le paure.

Ad es. attraverso il gioco, la mamma fa il lupo e rincorre il bambino per prenderlo, il bambino scappa. Poi viceversa. Il bambino ha paura lo stesso, riemerge il ricordo, ma a furia di ripetere il gioco, l'incubo diventa cosa non seria.

Se la paura deriva da un evento tragico, es. incidente/scontro in auto, bisogna riprenderla subito, non lasciar depositare, affrontare la paura immediatamente.

Le paure vanno indagate, raccontate per filo e per segno; non devono rimanere nell'inconscio, possono restare per la vita.

2- TUTTO e SUBITO : Bambini ma anche Adulti che non sanno riconoscere le emozioni proprie e degli altri. Impoveriti di stimoli ma anche incapaci di attesa. Siamo abituati a vivere tutto e subito e non riusciamo ad affrontare le frustrazioni. Noi genitori interveniamo subito, anziché spronarli a reagire, togliendo così la possibilità di affrontare la difficoltà del vivere. Bisogna far fatica per riuscire a fare le cose...

Occorre pazienza, pazienza, pazienza... Spronarli sì, ma in maniera fiduciosa, alimentando l'autostima. Abituarli ad affrontare la vita che è difficile; stimolarli a coltivare l'orgoglio di farcela da soli. Se il bambino dice che ha sete, educarlo ad andare lui a prendersi l'acqua da bere, piuttosto che il genitore lo serva. Insegnargli ad essere di aiuto in casa, a gestirsi la scuola da solo; non ad essere servito.

C'è spesso un eccesso di cautela nei genitori, che è dannosa. I genitori non si devono sostituire al figlio nel fare i compiti. Sì al fare il tifo per lui, sostenerlo, incoraggiarlo: noi cresciamo quando dobbiamo conquistare, non quando troviamo le cose fatte!

Difronte a frasi tipo 'mio figlio non riesce a non avere una cosa' dico che bisogna riflettere e far riflettere che nulla ci è dovuto gratis, tranne l'amore della famiglia; bisogna educare a scelte faticose, a sopportare di non avere quel paio di scarpe alla moda, sostenendo con frasi tipo "tu vali di meno se non hai quelle scarpe?", aiutandolo a resistere a quel minimo di sofferenza e sottolineando con energia i risultati ottenuti, i progressi "bravo, ce l'hai fatta!" e soprattutto non criticarlo.

3- Come insegnare ad avere il coraggio di farsi leggere dentro, a tirar fuori il bello che tutti hanno?

Ogni bambino ha diritto alla sua privacy. È un problema di relazioni RISPETTOSE, che ascoltano ed empatizzano senza giudicare. Uno manifesta la propria interiorità quando **non si sente giudicato**. Ed è anche un problema di autostima.

È corretto chiedere permesso prima di entrare nella camera dei figli. Anche un bambino di 7 anni ha la sua dignità, orgoglio, merita rispetto.

I bambini possono essere chiusi o aperti: sul temperamento, che è insito nel loro Dna, si costruisce il carattere; bisogna aiutarli a superare i limiti del loro temperamento.

Magari i bambini non parlano perché siamo noi ad aver tolto a loro la voglia di parlare: pensiamoci... Ogni volta che li critichiamo, togliamo loro la voglia di parlare.

Non giudicare ma ascoltare; poi con il bambino si ragiona se è giusto o sbagliato quello che ha fatto; in questo modo nasce la confidenza; non si deve subito saltar negli occhi se reputiamo che abbia fatto una cosa anche molto sbagliata.

Bisogna usare un tono di voce tranquillo: questo aiuta entrambi, il bambino ma anche noi a mantenere la calma.

4- Spesso gli argomenti sono già conosciuti ma abbiamo bisogno di ricordarcelo spesso. Cosa ci può suggerire per stimolarci, in modo che certi pensieri poi non diventino un'abitudine che non si considera più e non ci aiutano nel nostro quotidiano?

Certi atteggiamenti dovrebbero diventare un'abitudine: un'abitudine ideale non sgridare ma lodare. Dobbiamo volerlo fare.

Es. un papà si arrabbiava spesso in famiglia; i figli gli hanno riportato gli esempi spiegati da Don Sergio a scuola; il papà ha riconosciuto che è stata una grande occasione per cambiare. Se impariamo ad ascoltare invece che reagire con nervoso, saremo Uomini e Donne migliori, staremo meglio.

Noi siamo nuovi tutti i giorni, ma non ce ne accorgiamo. Ogni mattina dobbiamo riscoprirlo. La preghiera del mattino, anche per chi non crede: grazie di essere nuovo e diverso. Grazie di essere su un cammino di liberazione. Grazie

5- Perché i bambini tendono a coprire e a volte a giustificare le violenze (anche verbali) subite a scuola o in famiglia?

Le violenze subite sono spesso sentite come una colpa. Bisogna insegnare ai bambini a vivere senza fare violenza, educarli a scoprire l'ingiustizia della violenza subita.

Tutti quelli che subiscono violenza (donne, bambini, vittime di bullismo, ...) tendono a non parlare. Nelle vittime di violenza continuata nasce un senso di colpa, esse si attribuiscono la colpa della violenza subita. Bisogna saper leggere nel disagio del bambino quello che può aver subito: dai cambiamenti del comportamento, se fa la pipì a letto, se diventa taciturno: se subisce qualcosa fuori dal contesto familiare potrebbe aver paura anche di essere sgridato dai genitori. Solo la nostra attenzione trova i segnali della violenza subita.

6- Come aiutare il figlio a trovare delle strategie per saper stemperare la rabbia (accumulano tensioni e poi scattano di rabbia)

Se la rabbia non si scarica, si accumula. Se urlo contro qualcuno scarico la rabbia ma poi ferisco. Tendiamo a diventare come delle pentole a pressione: dobbiamo scaricare la rabbia in gesti qualsiasi, ad esempio divertirci ad urlare, non verso qualcuno, ma es. verso il destino ignobile.

Il troppo controllo (che diventa la nostra corazza) è pericoloso: bisogna scaricare le tensioni, con l'umiltà di piccoli gesti, es. picchiare i piedi per terra, i pugni sui muri, urlando; e viverli insieme come gioco.

7- Genitori allenatori: giusto! Ma abbiamo bisogno di essere continuamente allenati anche noi!
Cosa ci consiglia?

Ci si allena ogni giorno con gli altri, non solo facendo i genitori: nella coppia, sul lavoro, nella gestione dei conflitti interpersonali. **Ci alleniamo quando facciamo anche noi quello che chiediamo ai nostri figli di fare:** dobbiamo saper ascoltare con pazienza, parlare in maniera calma, costruttiva, con i vicini di casa, con i colleghi, con i famigliari, ecc. Diventare persone di dialogo e ascolto; avere l'umiltà di chiedere scusa: aiuta a riflettere su se stessi.

Quando sbagliamo noi, dobbiamo chiedere scusa ai figli: così facendo cresciamo di fronte ai loro occhi e insegniamo a chiedere scusa.

Due libri suggeriti per allenarci:

- *"Intelligenza emotiva per un figlio"* di Joth Gottman

- *"Il cervello di un bambino spiegato ai genitori"* di Alvaro Bilbao

È importante capire che il nostro comportamento crea neuroni positivi o negativi.

Un altro libro interessante è *"il metodo danese per crescere figli felici"* di Iben Sandahl e Jessica Alexander. Da oltre 40 anni la Danimarca domina il World Happiness Report, la classifica dei Paesi più felici stilata ogni anno dalle Nazioni Unite. Tanto da diventare oggetto di studi sociologici: sono in molti ad analizzare lo stile di vita dei suoi abitanti che, al di là di questioni strettamente legate all'efficienza dei servizi e al tasso di ricchezza del Paese, è quello ritenuto il più vicino all'optimum. Dopo tredici anni di ricerca e collaborazione, Iben Sandahl, psicologa, e Jessica Joelle Alexander, giornalista, ritengono di aver scoperto il vero segreto della felicità del piccolo Paese del nord: sembra che alla base dell'appagamento ci sia il modo in cui genitori e figli si relazionano tra di loro.

8- Come insegnare ad un figlio ad elaborare un lutto al proprio figlio? Come prepararci noi?

Per i bambini il lutto è devastante anche se riguarda un animaletto. Bisogna educare alla morte, non nasconderla, mai! Prepararli anche attraverso la morte di piantine, animaletti, perché la morte esiste e va accettata; i bambini devono rendersi conto che fa parte della vita, bisogna abituarli.

Il bambino che nasconde il dolore del lutto avrà conseguenze, il bambino che non versa neanche una lacrima per la morte di un genitore o di un nonno/parente cui è particolarmente legato, ne avrà conseguenze per la vita.

9- FIGLI ADOLESCENTI. La difficoltà di fare questo percorso sulle emozioni sui figli adolescenti che non hanno imparato fin da piccoli a gestirle. Come insegnare ora che fanno fatica ad accettare certi messaggi dai genitori, proprio perché stanno vivendo la fase del rifiuto e del distacco? Si rileva spesso negli adolescenti una certa indifferenza, come se nulla li toccasse. Cosa si può fare per stimolarli, per invertire questa tendenza?

Si dice che "gli Adolescenti è facile educarli da Bambini..." : un adolescente rabbioso esprime la rabbia e le frustrazioni del bambino non esplose. L'adolescente deve "uccidere" il genitore per diventare indipendente; è aspro, imprevedibile, ingiusto. Deve esplodere; è come se in lui esistessero due anime diverse ("dottor Jack e mister Hyde"); è inquieto, perché si scatenano forze dentro di lui che non capisce.

Consideriamolo un Adulto immaturo e non chiamiamolo più 'bambino'; trattiamolo da adulto immaturo, che ha bisogno di aiuto e controllo: fidarsi di lui, nel limite del possibile, trattarlo in casa con rispetto, come fosse un giovane ospite, un amico del figlio/a; chiedere anche a lui il suo parere, prenderlo sul serio.

L'adolescenza è un cambiamento strutturale che ci addolora; l'adolescente ha ancora bisogno di coccole e in alcuni momenti è come un tenero cucciolo di cane, ma ha bisogno di indipendenza, e come un gatto se ne va per i fatti suoi. Se non lo comprimiamo da bambino, l'adolescente diventa un adulto vicino.

Importante fare attenzione agli amici dei figli; se rompe con la famiglia perché non trova ascolto e dialogo, e si appoggia agli amici sbagliati, è deleterio...

Bisogna prevenire, preparare il terreno, frequentare le famiglie degli amici ok, affinché si creino i legami tra i figli. Far vivere belle esperienze, attività di volontariato, far provare quanto sia bello e importante aiutare gli altri. Stimolarli a fare buone esperienze, attività estremamente utili, es. in estate anche lavoretti remunerati, se leggere e sostenibili: si sentono responsabili e protagonisti perché guadagnano soldi, si sentono valorizzati. Certe scelte fanno crescere.