

A blurred background image showing a family of four. A man in a dark suit and yellow tie is in the center, holding a young child. To his right is a woman in a red top, and to his left is another child in a blue top. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and a brick wall.

**EDUCAZIONE EMOTIVA COME
PREVENZIONE DEL DISAGIO
NELL'ADOLESCENTE**



PREVENZIONE ????



ASCOLTO

**PROMOZIONE DEL
BENESSERE**

NEGOZIAZIONE

Adolescenza e compiti di sviluppo

IDENTITA'



AUTONOMIA

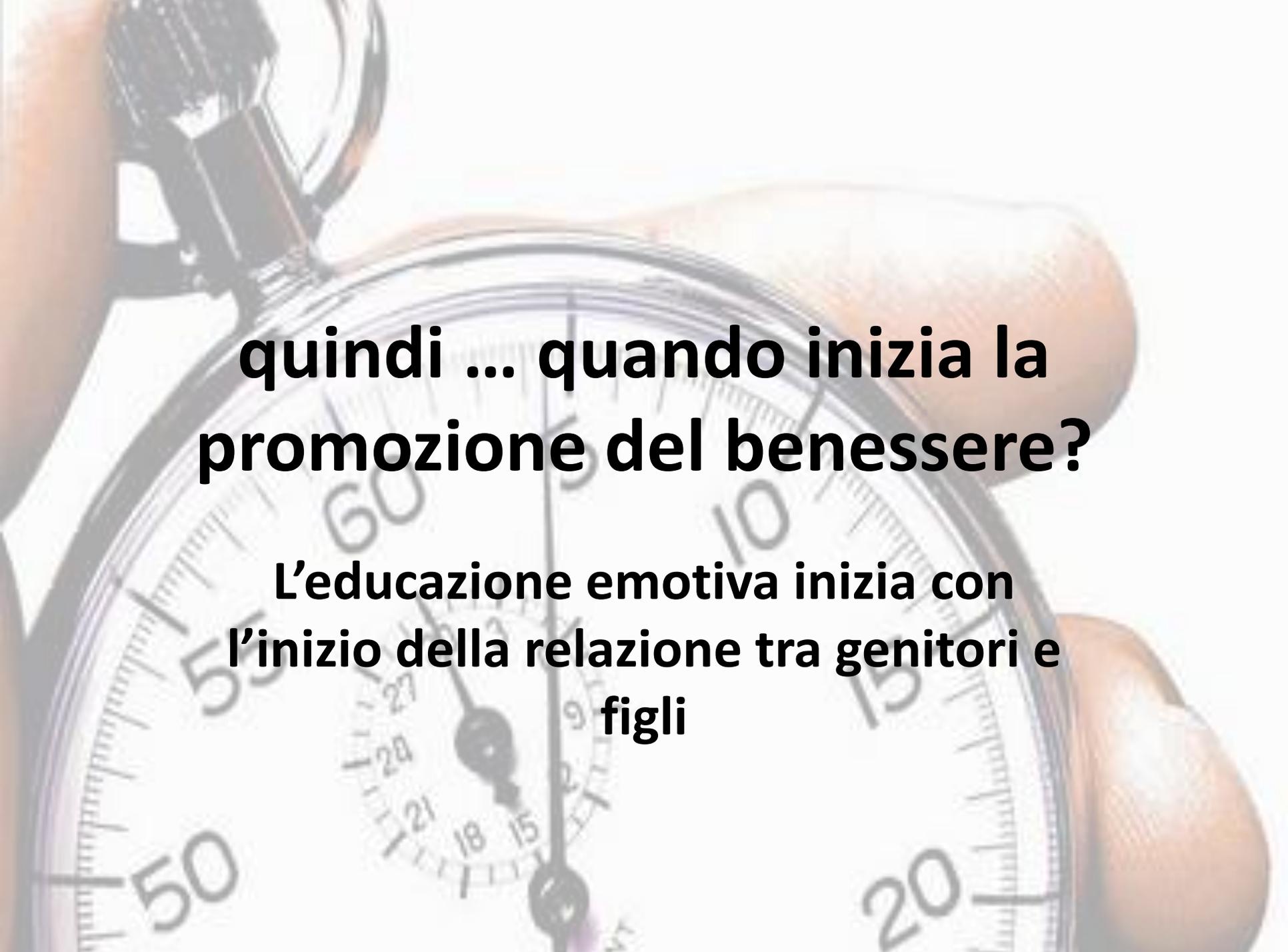
- Chi sono?
- Cosa voglio diventare?
- Quanto sono simile/diverso dagli altri?
- Consapevolezza della pluralità dell'identità

- Scelte (scuola, lavoro)
- Oscilla tra indipendenza e insicurezza
- Conflitti con gli adulti
- Bisogno del gruppo dei pari

Cosa intendiamo per disagio dell'adolescente?

Disagio inteso come “malessere” percepito dall'adolescente mentre conquista l'autonomia, entra in conflitto con i genitori e gli insegnanti, mentre esplora nuove appartenenze e afferma la propria identità.

Disagio inteso come “allarme sociale”: gli adulti significativi (genitori e insegnanti) sono preoccupati per alcuni comportamenti dannosi (es. abuso di alcolici e droghe) o per situazioni molto problematiche (es. anoressia)



**quindi ... quando inizia la
promozione del benessere?**

**L'educazione emotiva inizia con
l'inizio della relazione tra genitori e
figli**

INTELLIGENZA EMOTIVA

“ E’ la consapevolezza dei propri stati d’animo, unitamente alla capacità di codificare quelli dell’altro. Queste capacità consentono di orientare le proprie scelte per il raggiungimento dei propri obiettivi e degli obiettivi comuni”. (Goleman)

EDUCARE FIGLI EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI (GOTTMAN)

per i genitori è necessario divenire consapevoli delle emozioni dei propri figli, empatizzare con loro, rasserenarli e guidarli nella ricerca di soluzioni.

per i figli significa imparare a controllare i propri impulsi, rimandare il soddisfacimento, motivare se stessi, interpretare i segnali sociali che provengono dalle altre persone



STILI EDUCATIVI DISFUNZIONALI

- **NONCURANTE**

- **CENSORE**

- **LASSISTA**

STILE “NONCURANTE”

- Si sente a disagio, impaurito, ansioso, infastidito, ferito o sopraffatto dalle emozioni del bambino
- Vuole che le emozioni negative dei figli scompaiano in fretta
- Minimizza le emozioni dei figli sminuendo gli episodi che li hanno provocati
- È convinto che le emozioni negative passino con il tempo
- È convinto che le emozioni negative siano sintomo di scarso equilibrio del figlio
- Le soluzioni adottate sono “ignorare” le emozioni o “distrarre” i figli senza aiutarli a comprendere ciò che è successo

Esempio

Figlia (piangendo) : “la mia migliore amica non vuole più giocare con me!”

Madre: “vedrai che domani si sistema tutto”(sminuisce) oppure “vuoi che ci andiamo a prendere un gelato?” (distrarre)

[cosa capisce il figlio: quello che provo è stupido, c'è qualcosa di sbagliato in me]

STILE “CENSORE”

- **Giudica e critica le manifestazioni emotive dei figli, indipendentemente dal fatto che si stia comportando male**
- **È convinto che le emozioni negative dei figli vadano controllate, che siano improduttive e che rivelino tratti negativi del carattere**
- **È convinto che il figlio usi le emozioni negative per manipolarlo e questo porta a innumerevoli conflitti**
- **È preoccupato che il figlio obbedisca all'autorità e le emozioni vengono viste come una sfida al ruolo di genitore.**

Esempio

Figlio: “non voglio andare a scuola!”

Padre: “basta sono stanco dei tuoi capricci! Sei sempre il solito” (giudica e ignora i sentimenti del bambino)

[cosa capisce il figlio: sono sballato]



STILE “LASSISTA”

- **Accetta le manifestazioni emotive dei figli e gli offre conforto, vicinanza, partecipazione**
- **Non pone limiti all’ espressione delle emozioni, nemmeno se il comportamento messo in atto è inaccettabile**
- **È convinto che con le emozioni non si possa far nulla, solo lasciarle sfogare**
- **Non aiuta il bambino a comprendere ciò che gli succede e non offre soluzioni e strategie**

Esempio

Figlia che piange perché non vuole andare a scuola, sbatte i piedi e si butta a terra.

**Madre: “tesoro, sei triste perché non vuoi andare a scuola vero? Dai restiamo a casa insieme ancora 10 minuti,però dopo andiamo, ok?”
(lascia passare del tempo)**

dopo 10 minuti la storia si ripete uguale

[cosa capisce il figlio: le emozioni che provo sono ingestibili, non si può fare nulla!]

QUALI SONO GLI EFFETTI?

- **SENTIRSI SBAGLIATI** (“Non dovrei provare le emozioni che provo”, “forse sono l’unico a sentirsi così”)
- **DISTANZA EMOTIVA DAL GENITORE** (“dovrei essere tranquillo come loro ma io mi sento male ... siamo diversi”)
- **SFIDUCIA NEL PROPRIO GIUDIZIO** (“io mi sento male ma mamma e papà non pensano che dovrei ... non capisco niente di ciò che mi succede”)
- **SFIDUCIA NELLE PROPRIE CAPACITA’** (“se mamma e papà non sopportano di vedermi triste significa che non sono capace di uscirne”)
- **DIFFICOLTA’ A GESTIRE, REGOLARE E COMUNICARE LE PROPRIE EMOZIONI** (“Le emozioni negative sono qualche cosa di ingestibile, che forse non finirà mai, verso cui non posso fare nulla!”)
- **DIFFICOLTA’ AD EMPATIZZARE CON GLI ALTRI E A CREARSI DELLE AMICIZIE**
- **DIFFICOLTA’ A CALMARSÌ E CONSEGUENTEMENTE DIFFICOLTA’ A CONCENTRARSÌ. QUESTO HA EFFETTI NEGATIVI NEL RENDIMENTO SCOLASTICO E NELLA SOCIALIZZAZIONE**

Cos'hanno in comune i tre stili?

LE MIGLIORI INTENZIONI!!!

...ossia IL BENE DEI PROPRI FIGLI!!!!

Educazione emotiva del proprio figlio: i 5 passi dell'allenamento emotivo

- 1. Diventare consapevoli delle sue emozioni**
- 2. Riconoscere nell'emozione manifestata un'opportunità di intimità e insegnamento**
- 3. Ascoltare in modo empatico e convalidare i suoi sentimenti**
- 4. Aiutarlo a trovare le parole per definire ciò che sta provando**
- 5. Porre dei limiti e contemporaneamente aiutarlo a trovare nuove strategie per affrontare il problema**

1) DIVENTARE CONSAPEVOLI DELLE EMOZIONI DI VOSTRO FIGLIO

- È necessaria prima di tutto la consapevolezza delle proprie emozioni**
- Spesso i genitori non vogliono esprimere alcune emozioni come la rabbia o la tristezza per la paura di perdere il controllo**
- Negando continuamente di provare emozioni negative si priva il figlio della possibilità di imparare a gestirle.**
- Non è sempre facile capire le emozioni dei propri figli ma è indispensabile mettersi dal loro punto di vista**
- Chiedersi sempre quale emozione sta dietro il comportamento che sta attuando**

2) RICONOSCERE NELL'EMOZIONE UN'OPPORTUNITA' D' INTIMITA' E INSEGNAMENTO

- **Considerare la loro collera come qualcosa di diverso che una sfida alla nostra autorità**
- **La loro paure non sono la prova della nostra incompetenza come genitori**
- **La loro tristezza non è qualche cosa che va “aggiustato” al più presto.**
- **LE EMOZIONI SONO UN'OPPORTUNITA' PER INSEGNARE LORO A GESTIRE GLI EVENTI DELLA VITA!**

3) ASCOLTARE CON EMPATIA E CONVALIDARE I SENTIMENTI DEI FIGLI

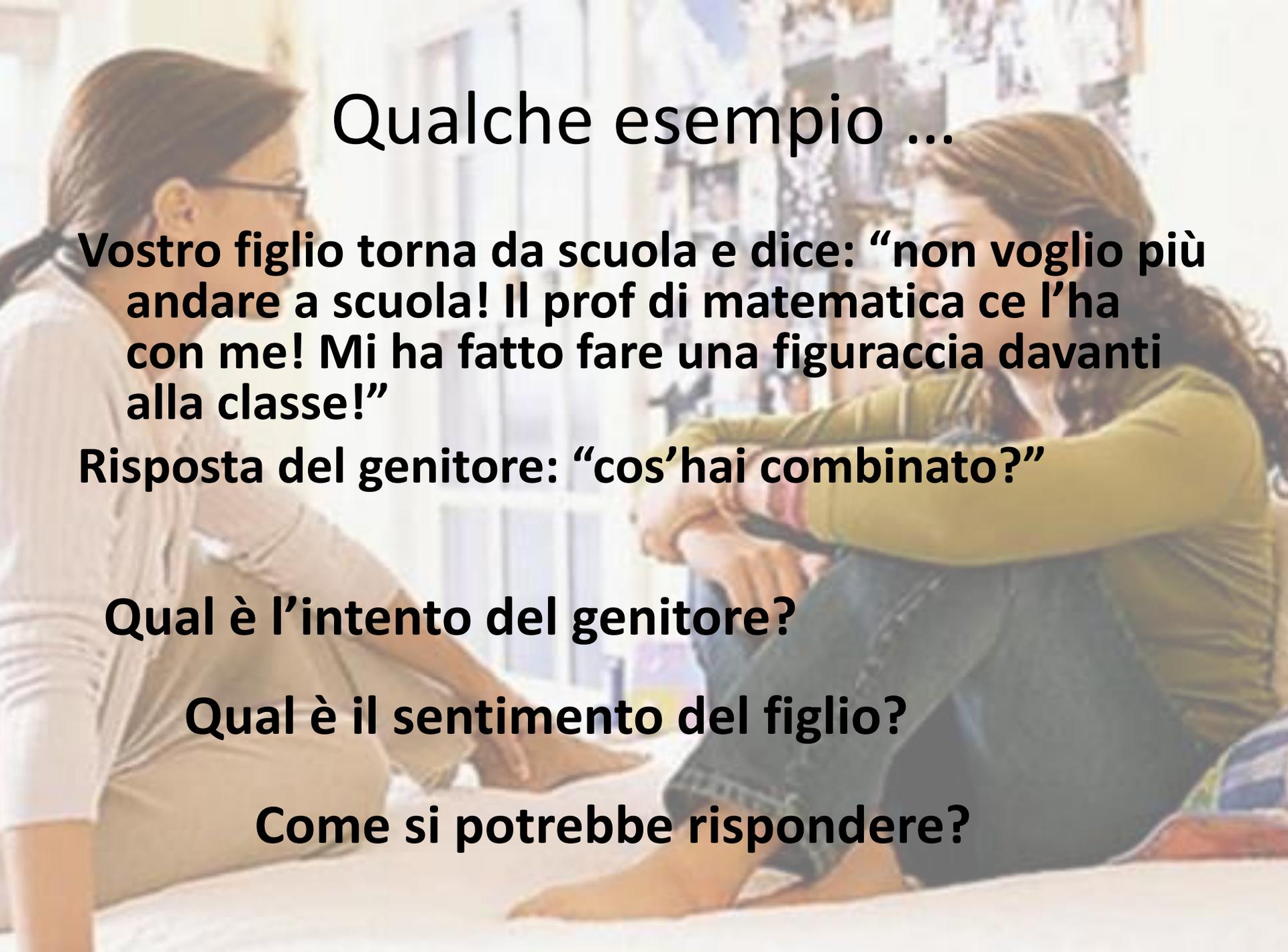
- **L'empatia è la capacità di sentire ciò che sente un'altra persona; è più di una comprensione razionale..è partecipazione emotiva**
- **L'ascolto empatico non si ferma alle parole ma osserva e registra segni non verbali (silenzio, sguardi, postura)...**
- **L'ascolto empatico sospende il giudizio e le parole servono a riflettere ciò che si è ascoltato per aiutare i figli a dare un nome a ciò che sentono.**
- **La logica e il ragionamento ci portano nella direzione opposta a quella dell'empatia**
- **Ascoltare senza interrompere e parafrasare ciò che l'altro ci comunica; dare rimando su ciò che ci trasmette**

4) AIUTARE VOSTRO FIGLIO A TROVARE LE PAROLE PER DEFINIRE LE EMOZIONI CHE PROVA

- Fornire parole per definire sensazioni amorfe, confuse, minacciose e sgradevoli (“sei triste vero?”)**
- Poter definire un’esperienza ci dà la possibilità di ridimensionarla e di normalizzarla!**
- “ora che so di cosa si tratta posso anche affrontarla!”**

5) PORRE DEI LIMITI MENTRE SI AIUTA IL BAMBINO A RISOLVERE IL PROBLEMA

- **Porre dei limiti ad un comportamento inopportuno . È importante che i bambini capiscano che il problema non sono i sentimenti ma i comportamenti**
- **Identificare gli obiettivi che vostro figlio vuole raggiungere, tenendo presenti però i valori familiari.**
- **Evitare di fornire soluzioni preconfezionate ma aiutate vostro figlio ad esplorare soluzioni , ad anticiparne gli effetti e a scegliere. Ripercorrete i successi passati.**

A woman with glasses and a young girl are sitting on a bed, facing each other and talking. The woman is on the left, wearing a light-colored top and glasses. The girl is on the right, wearing a green long-sleeved shirt and dark pants. They appear to be in a casual, home setting with a bookshelf in the background.

Qualche esempio ...

Vostro figlio torna da scuola e dice: “non voglio più andare a scuola! Il prof di matematica ce l’ha con me! Mi ha fatto fare una figuraccia davanti alla classe!”

Risposta del genitore: “cos’hai combinato?”

Qual è l’intento del genitore?

Qual è il sentimento del figlio?

Come si potrebbe rispondere?

Effetti dell'educazione emotiva

**focalizza
meglio
l'attenzione**

**Il bambino
impara a
calmarsi
e a
rilassarsi**

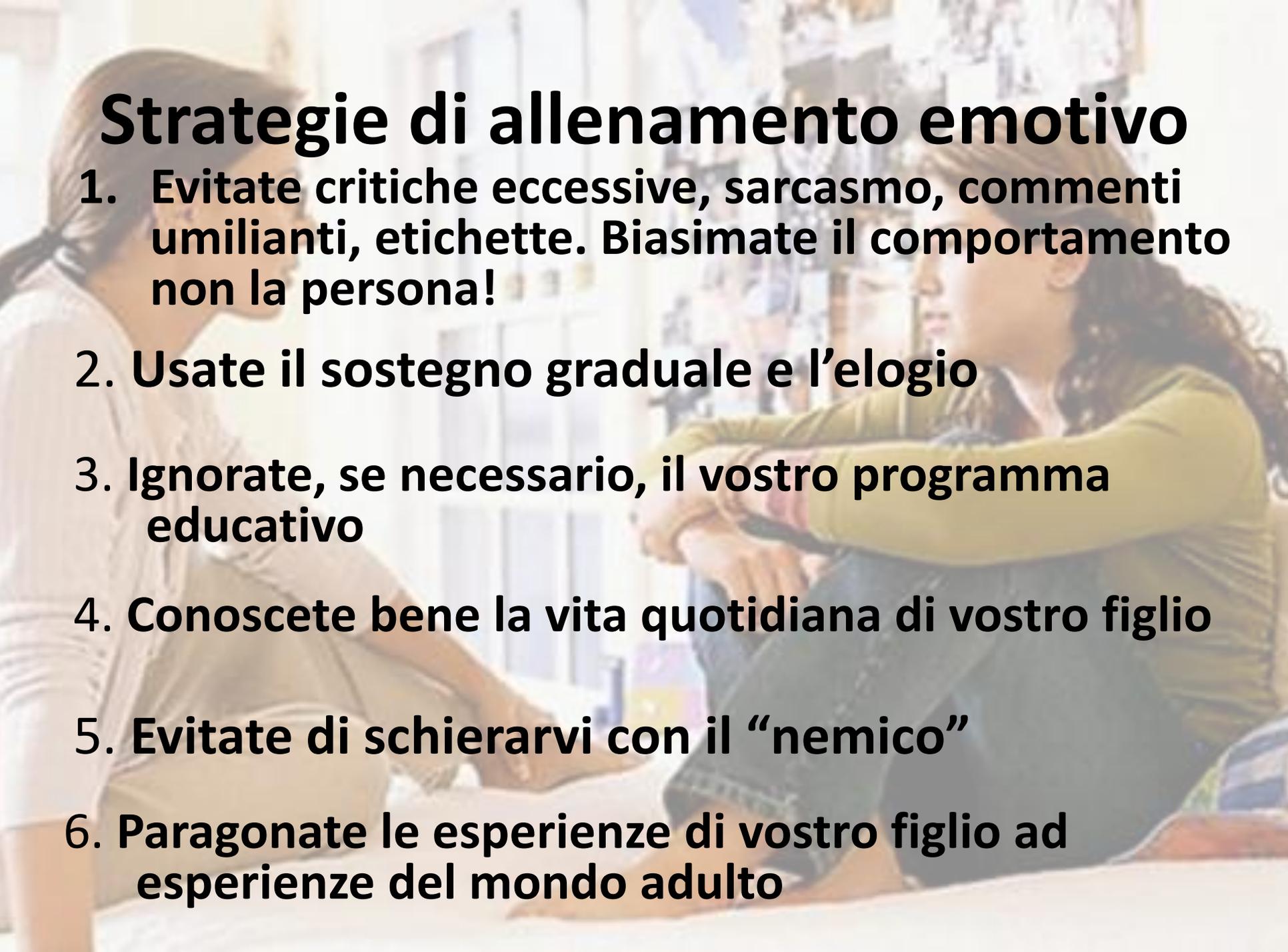
**Interagisce in
modo più
costruttivo
con i coetanei**

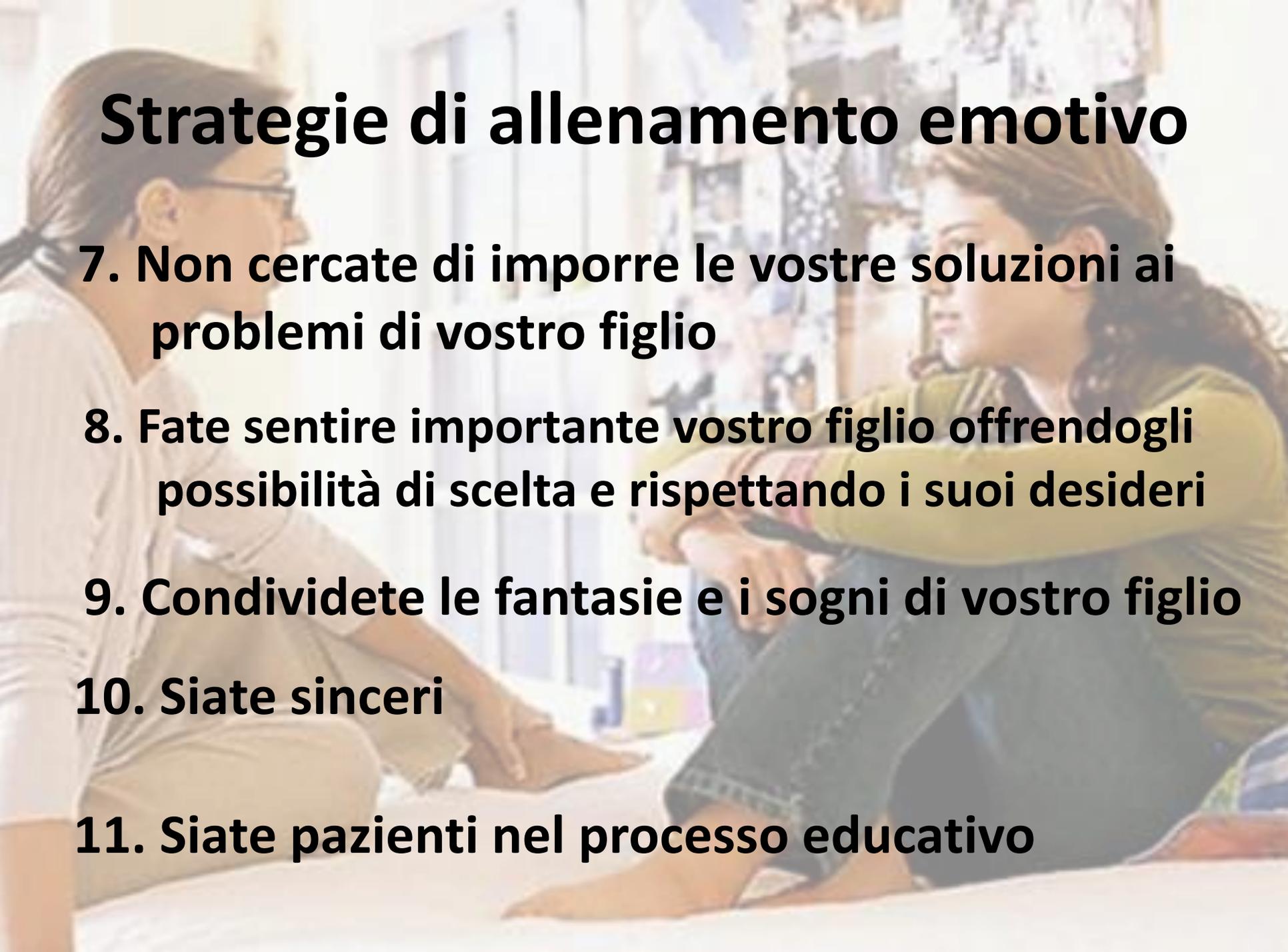
**Minori livelli di stress
e meno problemi di
salute**

**migliora il
rendimento
scolastico**



Strategie di allenamento emotivo

- 1. Evitate critiche eccessive, sarcasmo, commenti umilianti, etichette. Biasimate il comportamento non la persona!**
 - 2. Usate il sostegno graduale e l'elogio**
 - 3. Ignorate, se necessario, il vostro programma educativo**
 - 4. Conoscete bene la vita quotidiana di vostro figlio**
 - 5. Evitate di schierarvi con il "nemico"**
 - 6. Paragonate le esperienze di vostro figlio ad esperienze del mondo adulto**
- 

A woman with glasses and a young girl are sitting on a bed, facing each other and talking. The woman is on the left, wearing a light-colored shirt and glasses. The girl is on the right, wearing a green long-sleeved shirt and dark pants. They appear to be in a casual, home setting. The background is slightly blurred, showing what looks like a bookshelf or a wall with some items.

Strategie di allenamento emotivo

- 7. Non cercate di imporre le vostre soluzioni ai problemi di vostro figlio**
- 8. Fate sentire importante vostro figlio offrendogli possibilità di scelta e rispettando i suoi desideri**
- 9. Condividete le fantasie e i sogni di vostro figlio**
- 10. Siate sinceri**
- 11. Siate pazienti nel processo educativo**

Quando NON praticare l'allenamento emotivo

- **Quando avete poco tempo**
- **In presenza di altre persone**
- **Quando siete troppo arrabbiati e stanchi**
- **Quando volete affrontare comportamenti gravi**
- **Quando vostro figlio simula un'emozione per manipolarvi**

Per concludere...

La “promozione del benessere” passa che dalla creazione di legami emotivi forti, di scambi comunicativi efficaci con i propri figli. Non è possibile prevedere o prevenire eventuali difficoltà ma è possibile “armarsi” di strumenti efficaci per affrontarle.

Questi strumenti sono l’aiuto dato ai propri figli per riconoscere e gestire le esperienze emotive.

Bibliografia

- **Gottman J., *Intelligenza emotiva per un figlio*, Bur edizioni, Milano, 2010**
- **Masoni M.V. , *La consultazione psicologica nella scuola*, Giuffrè editore, Milano, 1997**
- **Petter G., *Problemi psicologici della preadolescenza e adolescenza*, La nuova Italia editrice, Firenze, 1990**

francesca_donadello@libero.it