

Le tappe del genitore “allenatore emotivo”

1. Diventa consapevole dell'emozione del bambino
Occorre diventare attenti “osservatori” delle emozioni del figlio
2. Riconosce in quell'emozione un'opportunità di intimità e di insegnamento
È importante affrontare le emozioni negative prima che esplodano
3. Ascolta con empatia e convalida i sentimenti del bambino
*Essere “attenti” non basta: occorre una intelligente **empatia**: essere sempre solidali con il figlio*
Usare gli occhi e il cuore, oltre alle orecchie
Imparare a leggere il linguaggio del corpo
Attenti al linguaggio del nostro corpo!
Ascoltare in silenzio è spesso il modo migliore per stabilire le premesse giuste per “ragionare”
Evitate le osservazioni che irritano
Evitare di dare noi subito le “risposte giuste”
4. Aiuta il bambino a trovare le parole per definire le emozioni che sta provando
Una fase importante: dare un nome
Si possono suggerire parole. Ma non possiamo essere noi a dare un nome, devono essere i bambini
così raggiungono un alto grado di autonomia nell'accettare le proprie emozioni come normali, nel gestire le proprie emozioni, nel comprendere quelle degli altri e accettarle
5. Pone dei limiti
Porre i limiti è educare
Porre i limiti, non ai sentimenti, ma ai comportamenti
6. Esplora le strategie per risolvere il problema: un atteggiamento di problem solving che comporta una serie di cinque fasi
 - 6.1. identificare gli obiettivi
 - 6.2. pensare alle possibili soluzioni
 - 6.3. valutare le soluzioni trovate
un atteggiamento leale di fondo: nessuna idea è troppo stupida da non poter essere presa in considerazione
 - 6.4. aiutare il bambino a scegliere la soluzione, sviluppando il suo senso critico (conviene aiutarlo rievocando i propri vissuti analoghi)
 - 6.5. aiutare il figlio a pianificare l'azione = “formalizzazione del progetto”; e ad attuarla (usando più le approvazioni che i rimproveri)

Il patto familiare contro la rabbia

Le condizioni

- I vantaggi
 - Una convivenza serena, senza grandi “ferite”
 - Si impara a controllare le emozioni
 - non solo verso gli altri
 - ma anche all'interno di se stessi
- I limiti
 - Tutti devono aderire
 - Tutti devono accettare di imparare a rispettarlo
 - Tutti devono accettare i tempi lunghi del suo successo

Prima regola

- Tutti accettano le emozioni degli altri
 - senza discuterle
 - senza criticarle
 - senza sbuffare
 - senza ironizzare

Seconda regola

- Chi è in preda alle emozioni le manifesta
 - non le minimizza
 - le dichiara
 - senza enfasi
 - e senza nasconderle
 - La manifestazione può essere
 - diretta
 - o indiretta, mediante segni
 - L'importante è che tutti capiscono
 - “Dare un nome alle emozioni”

Terza regola

- Chi è in preda alle emozioni non agisce
 - finché l'emozione non sia sotto controllo
 - tranne il caso di azioni assolute ed urgenti, che riguardano il bene degli altri
 - Rimandare l'azione anche dichiarando il perché

Quarta regola

- Si cerca una soluzione
 - Non deve essere una critica alla persona che ha avuto le emozioni
 - Non deve riguardare solo lei
 - Ma tutta la famiglia
 - Tutti devono cambiare, almeno di un poco
 - Non si può dire “La faccenda non mi riguarda”
 - Per i problemi più complessi, può essere utile scrivere un “cartello”

Concludendo

- Il controllo delle passioni distruttive è un cammino lento, che richiede
 - costanza
 - fatica
 - applicazione
- ma che può dare grandi frutti di serenità e di armonia.