

La dolce fermezza

- educare con consapevolezza -



Dott.ssa Luisa Belleri

Psicoterapeuta (orientamento psicoanalitico junghiano, psicosintesi e ipnosi terapeutica) e psicologa dello sviluppo con master DSA e specializzazione in psicologia perinatale

CONTATTI:

www.luisabelleri.it

www.facebook.com/Dottssa-Luisa-Belleri-Psicologa-e-psicoterapeuta

www.spaziolalibellula.it

www.facebook.com/spaziolalibellula



Bimbi... bruchini in crescita?



Mini - glossario:

- **PSICHE:** è la nostra mente, nella sua unicità e ampiezza di sfaccettature: emozioni, ricordi, pensieri, desideri, sentimenti, riflessioni, doti e limiti, istinti, associazioni di idee...
- **IMMAGINI INTERNE:** ciò che si forma dentro alla nostra psiche rispetto alle esperienze che facciamo, quando ci ripensiamo o mentre le stiamo vivendo: quando conosciamo qualcosa, dentro di noi si forma un'immagine che riassume il concetto di cui appunto abbiamo fatto esperienza. Il nostro cervello spesso funziona istintivamente e al meglio con le immagini, che riassumono in maniera completa le caratteristiche di ciò che abbiamo vissuto.
- **PARTE MASCHILE E PARTE FEMMINILE:** dentro ciascun individuo, uomo o donna, la personalità è dotata di caratteristiche che si differenziano in parte maschile e parte femminile; in ogni persona queste caratteristiche, opportunamente accolte e bilanciate, danno origine al carattere individuale e al modo di stare in relazione con gli altri. Riconoscere e saper sentire queste parti aiuta a conoscersi, sentirsi completi e sapersi valorizzare; non sentirle, non accoglierle o non coltivarle può portare a disequilibri e a senso di incompletezza, inadeguatezza o insoddisfazione.

- **POTENZIALITA' PSICHICA:** ciò che la psiche di ognuno di noi è chiamata a raggiungere, ciò che ha dentro di sé per riuscire nella propria realizzazione; Jung la chiama INDIVIDUAZIONE. Da adulti anche la sofferenza, opportunamente gestita, è strumento di individuazione; al pari, nello sviluppo del bambino, regole e confini (pochi, opportunamente calibrati, proposti e mantenuti) possono diventare strumento di individuazione.
- **PRINCIPIO QUALITATIVO DEL RAPPORTO CON SE STESSI:** è l'inizio del rapporto con se stessi, l'inizio dello sguardo che abbiamo verso di noi, la qualità di quello sguardo: è ciò che ci permette di avere la forza di credere in noi stessi. questo è dato in larga parte dalla capacità del genitore di rivolgersi al proprio figlio dandogli la fiducia necessaria per un buon livello di autostima e per raggiungere le proprie potenzialità (caratteristiche che il genitore deve necessariamente prima possedere, per poterle trasmettere).
- **DISTINGUERSI COME INDIVIDUO:** l'esigenza sana del bambino di differenziarsi dal genitore. Questo comincia nei primi mesi e anni di vita per poi esplodere durante l'adolescenza, periodo in cui si deve "mettere in crisi" la figura dei genitori per raggiungere la propria autonomia di individuo e sviluppare il senso critico.

- **BAMBINO INTERIORE:** parte di noi che non sparisce mai, neanche da adulti, che ci consente di recuperare sensazioni, capacità, caratteristiche infantili (che a volte possono aiutare, a volte possono ostacolare).
- **GIUDICE INTERNO:** parte di noi che si sviluppa grazie all'agire dei nostri genitori e delle figure educative che intervengono nelle nostre vite e che gradualmente costituisce la nostra "voce guida interiore"; la parte che ci fa sentire sotto osservazione, accusati o in fase di scrutinio; la parte di noi con cui dobbiamo sempre fare i conti, quella che ci dice che cosa ci aspettiamo da noi stessi o gli altri si aspettano da noi.
- **NEVROSI:** stato psicologico di "crisi", disordine mentale o più semplice disagio, all'interno del quale si manifesta un conflitto inconscio tra individuo e ambiente. Avviene quando l'ambiente e l'insieme delle caratteristiche caratteriali individuali non sono bilanciati, ma propendono e si concentrano verso un polo che spesso si manifesta in comportamenti o atteggiamenti che non ci piacciono o che non desideriamo; se in equilibrio, le stesse caratteristiche e risorse individuali consentono l'adattamento al mondo; se estremizzate, conducono la persona a sentirsi schiava di manifestazioni spiacevoli come ansia, fissazioni, compulsioni, esagerazioni, scoppi caratteriali, etc...

Ogni bambino è unico, con alcuni elementi comuni

Nella crescita di un figlio c'è sempre, in ogni situazione, l'apporto di **entrambi i genitori**, che contribuiscono con il loro intervento alla costruzione delle immagini interiori nella psiche del figlio - presenti in ogni individuo - relative all'essere femminile e all'essere maschile, in tutti i relativi ruoli.

Queste **immagini interne** guideranno l'esperienza e le relazioni del bambino, saranno la sua **ancora** (quindi sia nell'accezione di solidità e guida, sia in quella di bagaglio e peso).



Le capacità genitoriali sono intergenerazionali

The way we talk
to our children
becomes their
inner voice.

-Peggy O' Mara

www.childrensmovementflorida.org

"Il modo
in cui
parliamo
ai nostri
figli
diventerà
la loro
voce interna."

... che effetto vi fa questa frase?

Dott.ssa Luisa Belleri - psicologa e psicoterapeuta

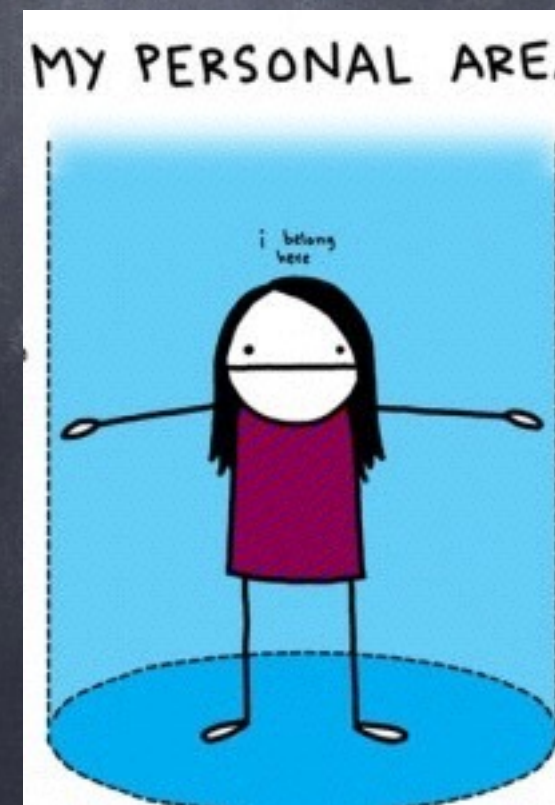
Lo sguardo su di sé viene dato da chi guarda

- Responsabilità dei **genitori**: offrire il **principio qualitativo** del rapporto con se stessi
- Opportunità del **bambino**: prendere le distanze e **riconoscersi** come individuo, distinguendosi



Confini: possibilità di sentirsi "delimitati"

- Un bambino si vive perché si sente, si percepisce; durante la crescita è l'adulto che lo aiuta in questo. Il bambino sviluppa un po' alla volta la sua potenzialità psichica e il suo senso morale.
- Al bambino servono i confini, dati da: contatto, dialogo, atteggiamenti, limiti, divieti, regole, permessi, reazioni, eccezioni, apprezzamenti, ricompense, punizioni... è tramite queste cose che ognuno si vive come essere umano, in potenza, soggetto ad una gamma di possibilità emotive



It is not what you do for
your children,
but what you have taught
them to do for themselves,
that will make them
successful human beings.

Ann Landers

"Non è quello che fate per i vostri figli,
ma ciò che gli insegnate a fare per se
stessi che li renderà uomini di successo"

Fasi di sviluppo emotivo: quando compaiono le emozioni nei bambini?

- **TEORIA DIFFERENZIALE (Izard, 1977):** alcune emozioni innate e universali (set di emozioni primarie o di base: paura, collera, gioia, tristezza e disgusto). Le emozioni non di base, o secondarie (vergogna, colpa, imbarazzo, orgoglio, odio e così via), si presentano in relazione all'emergere della consapevolezza di sé, a partire dalla fine del primo anno di vita

Espressioni facciali = manifestazione diretta dell'esperienza emotiva: concordanza biunivoca e innata tra espressione facciale ed esperienza emotiva.



- **TEORIA DELLA DIFFERENZIAZIONE (Sroufe, 2000):**
emozioni = risultato di un processo di differenziazione da uno stato iniziale di eccitazione. Nel neonato sarebbe possibile distinguere uno stato di **maggiore o minore eccitazione generalizzata**, che si differenzierebbe nel corso del primo anno di vita in stati emotivi di sconforto e di piacere: **il sistema del piacere-gioia, il sistema della circospezione-paura e il sistema della frustrazione-rabbia**

È solo grazie allo sviluppo cognitivo e alla socializzazione emotiva presente in famiglia e nei contesti educativi che si attua il passaggio dal precursore emotivo alla vera e propria emozione



LO SVILUPPO DELL'ESPRESSIONE EMOTIVA

Prima fase evolutiva (0-12 mesi circa)	Sorriso endogeno; attenzione precoce coatta; trasalimento; sconforto; disgusto Sorriso sociale Rabbia o suoi precursori Gioia; tristezza; paura
Seconda fase evolutiva (12/13 mesi-36 mesi circa)	Timidezza; disprezzo; imbarazzo Orgoglio; vergogna; emozioni miste

LO SVILUPPO DELLA COMPrensIONE EMOTIVA

Fase della comprensione delle cause esterne come determinanti delle emozioni

2 anni circa	Uso del lessico psicologico emotivo
3-5 anni circa	Riconoscimento e categorizzazione di gioia, paura, tristezza, collera Comprensione delle cause esterne (3 anni), del ruolo dei desideri (4 anni), dell'influenza dei ricordi (5-6 anni)

LO SVILUPPO DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA

Prima fase evolutiva (0-1 anno circa)

ETÀ	STRATEGIA DI REGOLAZIONE	COMPORAMENTI
3 mesi	Riorientamento dell'attenzione Autoconsolazione Ricerca dell'adulto	Allontanamento dello sguardo dalla fonte di eccitamento Suzione del dito; torsione dei capelli; cullarsi Comportamenti di attaccamento per mantenere vicinanza e contatto con l'adulto
nel primo anno	Uso di oggetti transizionali	Tenere e stringere oggetti morbidi con significato transizionale

Seconda fase evolutiva (1-3 anni circa)

ETÀ	STRATEGIA DI REGOLAZIONE	COMPORAMENTI
nel secondo anno	Evitamento fisico Gioco di finzione	Allontanamento dalla situazione che provoca disagio Espressione delle emozioni nel gioco del far finta
2-3 anni		

Terza fase evolutiva (3-5 anni circa)

ETÀ	STRATEGIA DI REGOLAZIONE	COMPORAMENTI
3-5 anni	Controllo verbale Inibizione delle emozioni	Parlare delle emozioni Non pensare alla fonte di sofferenza
5 anni		

COMPONENTI DELLA COMPETENZA EMOTIVA

TABELLA 1 - LE COMPONENTI DELLA COMPETENZA EMOTIVA

COMPONENTE DEL COSTRUTTO DI COMPETENZA EMOTIVA	BREVE DEFINIZIONE DELLA COMPONENTE
Espressione delle emozioni	Manifestazione esterna, visibile o udibile, delle emozioni, che avviene tramite i canali della comunicazione non verbale: sguardo, volto, voce, postura e così via
Comprensione delle emozioni	Conoscenza della natura delle emozioni, delle cause che le provocano e delle strategie che si possono utilizzare per controllarle o regolarle al meglio in se stessi e/o negli altri
Regolazione delle emozioni	Insieme dei processi estrinseci e intrinseci coinvolti nel monitoraggio, nella valutazione e nella modifica delle reazioni emotive, in particolare rispetto all'intensità e alla durata

Sviluppo morale nel bambino

- Prima dei sei anni non si può attribuire ad un bambino un **senso morale autonomo**. Per lui è giusto quello che i genitori considerano giusto e sbagliato ciò che considerano sbagliato.
- In questa fase l'adulto deve intervenire facendo capire colpa ed errore a seconda dei "guai" che il bambino ha combinato (se ci si riesce, con **delicatezza e misura...** quante volte le nostre nevrosi si impossessano del comportamento che adottiamo??), aiutarlo a modulare il suo atteggiamento e la sua reazione all'accaduto
- **Spiegare al bambino il motivo** delle differenti reazioni dell'adulto gli permette di cogliere e capire l'aspetto emotivo, e gli consentirà di capire gradatamente che **i comportamenti acquistano un significato e un valore diverso a seconda dell'intenzionalità che li attiva**

BUGIE: prima dei sei anni il bambino vive in una dimensione "magica", denominata di **animismo del pensiero**, per cui è convinto che basti pensare una cosa e desiderarla perché si materializzi.

Vi è l'idea che la forza del desiderio sia così potente da trasformare la fantasia in realtà; per i bambini le prime bugie rappresentano una specie di **magia che aiuta a modificare la realtà**, soprattutto se questa, per certi versi, è sentita come sgradevole e difficile da tollerare. Lo stesso meccanismo magico entra in funzione anche quando non ci si limita a mentire per discoltarsi, ma si scarica la colpa e la responsabilità del misfatto su un'altra persona

Solo dopo i sei anni se le bugie fantastiche sono troppo frequenti possono rivelare un rapporto difficile con l'ambiente che lo circonda; ecco che la bugia diventa un mezzo per stare bene.

es. "bici cattiva!" **ATTENZIONE** a ciò che comunichiamo! ;)

- **CAPRICCI:** che cosa significa questa parola? che origine ha e che messaggio dà il nostro "fastidio"?
- **TERRIBLE TWO:** comparsa della volontà e gestione dei momenti di imposizione del bambino. Tanto fa come ci si arriva e lo stile genitoriale che si è tenuto nei primi due anni (e che si sceglie di tenere dopo!)
- **L'IMPORTANZA DEI NO:** imparare a tollerare lo stato di frustrazione e sperimentare la propria creatività di bambino è fondamentale

In media stat virtus...

Che cosa fare col nostro "bruchino"?

Strategie ed
interventi per
migliorare la
competenza
emotiva dei
piccoli



QUANTA FAMILIARITÀ ABBIAMO CON NOI STESSI?

- Ascoltare emotivamente il messaggio nascosto dietro al comportamento del bambino: siamo prima di tutto noi il filtro dei nostri figli. Questo significa che fondamentale è come ognuno di noi sta con se stesso: i nostri bambini impareranno da noi e si allineeranno al nostro livello di consapevolezza!
- "Ogni genitore dà al proprio figlio ciò che ha nelle sue tasche."



Dott.ssa Luisa Belleri - psicologa e psicoterapeuta

CHE RAPPORTO ABBIAMO CON LE NOSTRE EMOZIONI?

- Fare il genitore significa caricarsi sulle spalle tante **responsabilità**, tra cui anche quella di **rappresentare il limite**
- Per fare questo in maniera efficace occorre avere un buon rapporto con le emozioni che sottendono a questo meccanismo (**senso di colpa, vergogna, paura, amore, odio, rifiuto...**) e con le azioni che ne possono derivare (**punizioni, premi, ricompense, lodi...**)



Diverse situazioni, diverse reazioni

- È importante che un genitore abbia **piena fiducia in sé e nella sua dote** (che è NATURALE) di sintonizzarsi empaticamente e sentire il proprio figlio
- FIDUCIA, AUTOSTIMA, SENSO DI AUTOEFFICACIA VS INFLUENZE ESTERNE... quanto ci permettiamo di essere spontanei come genitori?

- E' utile al bambino essere circondato da atteggiamenti che lo aiutino a formarsi le **aspettative di base** sul suo ambiente di crescita: dialogo e confronto tra i genitori, pochi importanti paletti - **poi mantenuti**, atteggiamenti univoci/prevedibili (non sconfinanti nell'eccessiva rigidità, che spesso diventa un muro!)
- se il rapporto con la famiglia è stato interferito, oppure forte è la disistima di sé come adulto, forse è il caso di farsi aiutare da un professionista che **valorizzi le radici emotive**

PREMI E PUNIZIONI

- strumenti pratici per intervenire sul comportamento e sull'azione
- oltre all'azione, modificano anche il sistema di valori e l'autopercezione del bambino
- importante sulla validità è la frequenza con cui si utilizzano

RINFORZI POSITIVI E NEGATIVI: che cosa sono?

PREMIO: tutto ciò che fa sì che un certo comportamento si verifichi più spesso

PUNIZIONE: tutto ciò che fa sì che un certo comportamento non venga ripetuto e si estingua

Un premio o una punizione sono rinforzi e possono essere positivi o negativi, non in senso "etico", ma solo considerando questa discriminante: se AGGIUNGONO qualcosa (= positivo) o se TOLGONO qualcosa (= negativo)

RINFORZO +: comporta il raggiungimento di qualcosa di buono.

es. il bambino fa il bravo e noi gli diamo la caramella

PUNIZIONE +: porta ad avvertire qualcosa di negativo

es. il bambino si comporta male e noi diamo la sgridata verbale o scegliamo di agire sul corpo

RINFORZO -: toglie qualcosa di sgradevole

es. il bambino fa storie per non fare una certa cosa e noi effettivamente non gliela facciamo fare

PUNIZIONE -: comporta la sottrazione di qualcosa di gradevole

es. il bambino si comporta male e noi gli togliamo il gioco preferito

Per essere efficaci, le punizioni devono essere:

- immediate: concetto diverso di temporalità
- private: rispetto della dignità
- singolari: isolate, non in successione con altre
- brevi: il più possibile, il tempo ha un altro valore per i bambini
- incoraggianti: piccole e simboliche
- esecutive: reali ed eseguibili, non "gonfiate"
- possibili: a misura di bambino, che non riguardino MAI il mangiare o il dormire

ATTENZIONE ai messaggi contraddittori...

Premi: manipolazione?

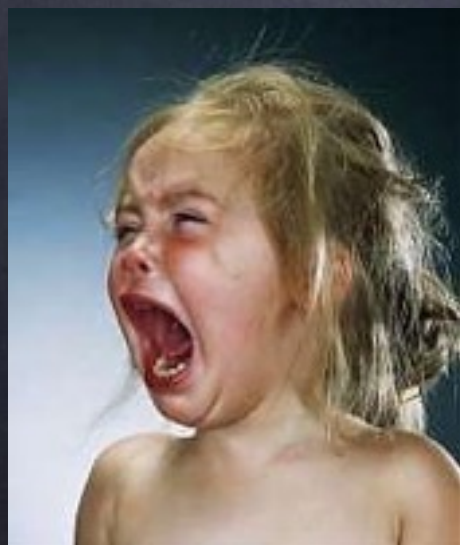
La parola "**premio**" viene utilizzata in questo testo per indicare un qualcosa - che sia un cibo, un giocattolo o una coccola, oppure una promessa - inteso come **ricompensa** al fatto che i bambini fanno quello che gli viene richiesto.

Anche premiare i bambini è una forma di **manipolazione**, perché questo genere di gratificazione viene utilizzata con lo scopo di portare i bambini a fare quello che vogliamo noi.



Dando una ricompensa, io genitore/nonno/educatore sottolineo che **sono quello che decide ciò che è giusto**; so che cosa le persone dovrebbero fare o meno: preferirei, quindi, che le persone attorno a me si conformassero con questa idea.

Non distribuisco gratificazioni solo per il gusto di farlo: consapevolmente o meno, ho una motivazione ulteriore, ovvero, **se gli do un premio, il bambino si comporterà nuovamente come desidero io**, nella speranza di ricevere di nuovo la ricompensa.



Evitare di utilizzare le gratificazioni, però, non significa lasciare i bambini a briglie sciolte. Ci sono alternative valide ai premi: elargire premi, infatti, come conseguenza porta il destinatario a **essere soddisfatto di sé stesso solo nel momento in cui riceve l'approvazione di altre persone.**

Gli **APPREZZAMENTI** sono invece qualcosa di diverso, da non confondere con i "premi".

L'apprezzamento può essere espresso in maniera differente, come ad esempio:

«Adoro la pace e la tranquillità della tua cameretta, quando è in ordine e pulita».

«Ti piace riordinare la tua stanza?»

Questi messaggi iniziano con "Io" oppure sono domande che esprimono interessamento nei confronti dell'altro, lasciandogli libertà espressiva. Abbiamo tutti bisogno di essere riconosciuti. Ci piace essere visti: l'apprezzamento è una via eccellente per mostrare a qualcuno che l'abbiamo visto.



Offrire al bambino un ambiente tranquillo e stabile, ben "strutturato", è una delle vie possibili per promuovere la fiducia nel bambino.

Poco per volta il bambino crescerà e imparerà sempre di più a decidere per sé stesso, a scegliere ciò che farà o meno. Durante tutto questo processo evolutivo, noi siamo in costante dialogo con noi stessi per comprendere come guidarlo, dove mettere dei paletti e dove, invece, possiamo "mollare la presa". Questo processo è qualcosa di graduale che comincia con una presenza consistente e con dei limiti precisi, per poi giungere all'età matura in cui il nostro contributo dovrebbe diventare una presenza di sostegno.

Possiamo acquisire fiducia nelle potenzialità di crescita e autodisciplina dei nostri figli ed educarli in questa atmosfera!

ASPETTATIVE

La logica ti porta da
A a B.

L'immaginazione ti
porta ovunque. (A.
Einstein)

... purtroppo, o per
fortuna!



ASSERTIVITA'

- L'assertività è una caratteristica del comportamento umano che consiste nella capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza tuttavia offendere né aggredire l'interlocutore



- Si definisce assertivo «un comportamento che permette a una persona di agire nel suo pieno interesse, di difendere il suo punto di vista senza ansia esagerata, di esprimere con sincerità e disinvoltura i propri sentimenti e di difendere i suoi diritti senza ignorare quelli altrui».
- si può anche delineare come il giusto equilibrio tra due polarità: da una parte il comportamento passivo, dall'altra il comportamento aggressivo.

Le Regole Dell'Assertività

- 1** Far valere le proprie opinioni senza prevaricare gli altri
- 2** Avere una mentalità aperta ai cambiamenti
- 3** Avere fiducia in se stessi e nel prossimo
- 4** Essere ottimisti
- 5** Trovare il giusto equilibrio
- 6** Tollerare le diversità
- 7** Tutelare i propri diritti
- 8** Avere una giusta dose di autostima
- 9** Rispettare i punti di vista degli altri
- 10** Considerare le critiche come stimoli per migliorare

SUCCESSO!

BILANCIA INTERIORE

- Giudice interiore vs bambino interiore: entrambe le parti ci appartengono, si tratta di sforzarsi di rientrare in panni più o meno recenti, far tesoro della ricchezza della nostra anima e sintonizzarsi sulla capacità di confrontare stati d'animo, percezioni, competenze... e avvicinarci così al mondo dei nostri bambini

COMPROMESSI

- Dare limiti può declinarsi comunque in un'offerta di libertà "condizionata": si può dire di no ad un comportamento non consentito, offrendo però due/tre alternative entro cui lasciar scegliere il bambino (meglio non esagerare, per non essere dispersivi)
- Compromesso, **NO RICATTO!**

FIDUCIA E RISPETTO

- Due atteggiamenti importanti, che si imparano sulla propria pelle: quanto è importante crescere sapendo di avere un valore e sapendo che il proprio valore viene riconosciuto dalle persone amate?
- I bambini hanno tutta la dignità delle persone adulte.

COMUNICAZIONE EMOTIVA

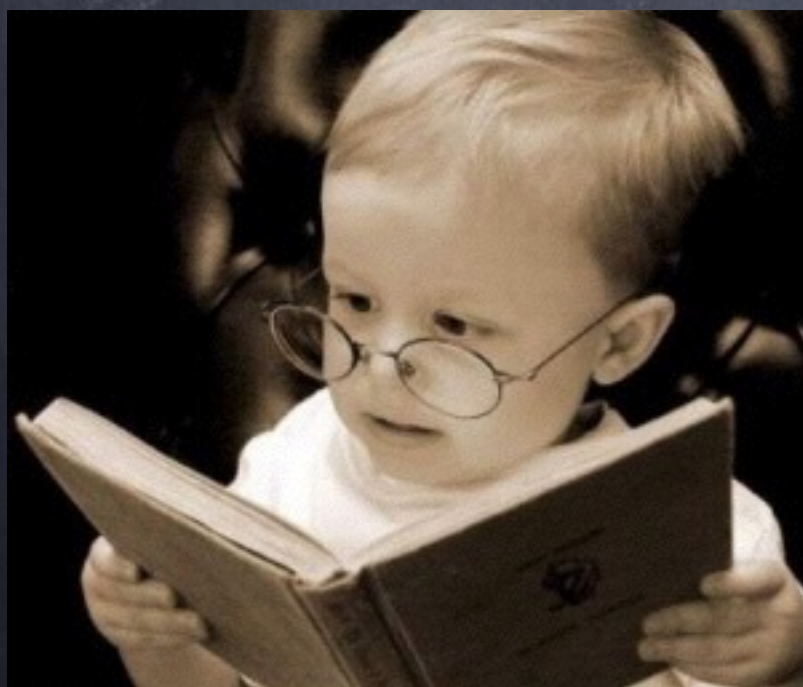
- Diverso è il tipo di relazione quando ci si rende conto di che cosa sente l'altro. Un bambino è più aiutato quando l'adulto gli comunica le proprie emozioni, offrendogli uno specchio comprensibile e avvicinabile. Per essere capaci di intuire, occorre prima essere accompagnati e sperimentare l'intuizione di altri su di sé.

Siamo capaci di riconoscere i nostri errori?

- Quando esageriamo, che cosa facciamo?
- Chiedere scusa ai figli: gesto di fragilità o di competenza emotiva?



- Che regalo facciamo ai nostri figli se trasmettiamo loro la nostra consapevolezza di aver esagerato?
- Esempi di comunicazione emotiva: noi siamo i primi a provare emozioni! dando ai nostri figli la possibilità di "leggerci", li aiutiamo a leggere sé stessi e gli altri



Senso critico

- Quando vanno bene le **questioni di principio** e quando sfuocano la situazione?
- Quante volte ci sentiamo **figli dei nostri genitori**, nel bene e nel male?
- Quanto incide il **giudizio sociale** sulle nostre azioni?

- Quanto siamo oculati nel prevedere le reazioni dei nostri figli?
- Sappiamo essere oculati anche nei confronti di noi stessi e del nostro partner?
- Quanto siamo disposti a metterci in gioco?
- Riconosciamo l'influenza emotiva che emaniamo in famiglia?

Amare... riconnetterci all'origine

Abbracciare, contenere,
farsi penetrare
dall'amore, offrire
spazio, ascoltare
l'istinto, permettersi di
amare e di essere
amati, aprirsi alla
trasformazione e al
nostro potenziale
interiore...



GRAZIE PER L'ASCOLTO :)

