

FORMAZIONE PER I GENITORI

Dott.ssa Cleopatra D'Ambrosio

PASSAGGI INDISPENSABILI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE CON TUO FIGLIO E AUMENTARNE L'AUTOSTIMA

Mercoledì 21 Febbraio 2018
dalle ore 20.20 alle ore 22.20

AUMENTIAMO L'AUTOSTIMA DEI NOSTRI BAMBINI (ED IMPARIAMO A REGOLARE LA NOSTRA)

dr. Cleopatra D'Ambrosio

Cos'è l'autostima?

Come dice la parola stessa è il valore che ciascuno attribuisce a sé, è l'immagine di noi stessi che ci portiamo dietro e che orienta ogni nostra azione, ogni nostra iniziativa. (es io non sono portato in matematica; non sono capace di stare con gli altri, non ho mai avuto un'amica del cuore...)

Come si genera l'immagine di sé?

Da piccoli l'autostima dipende quasi esclusivamente da ciò che viene rimandato al bambino dalle figure significative e da ciò che la relazione permette al bambino di dedurre. Attraverso le esperienze il bambino si crea delle valutazioni, delle convinzioni che guideranno il suo comportamento.

Comunichiamo loro con il corpo (carezze, baci), con il cuore (parlate dei vostri sentimenti, della vostra infanzia) con la testa da persona a persona.

Nella relazione di attaccamento il bambino sviluppa i MOI (meccanismi di organizzazione interna) che resteranno stabili per tutta la vita a meno che non avverranno esperienze emotive correttive).

In questi meccanismi c'è l'immagine di sé-dell'autorità-dei pari-del futuro.

I bambini che stanno bene hanno dei genitori che sono stati capaci di:

- 1. nutrire la loro intelligenza cognitivo-razionale-sociale**

- 2. nutrire la loro intelligenza emotiva**

Avere l'intelligenza emotiva significa non solo saper amare e capire gli altri, ma anche essere capaci di rimanere se stessi in tutte le situazioni che la vita ci presenta, sia piacevoli che dolorose. Si tratta della capacità d'essere felici, di non lasciarsi dominare dalle avversità, di scegliere la propria vita e di stabilire relazioni armoniose con gli altri.

- 3. Trattarli come persone.**

Ci sono secoli di storia che noi ci portiamo dietro che considerano il bambino come un essere inferiore da educare, allevare, un virgulto ... I bambini erano un possesso dei genitori che potevano vendere, impegnare, dare a balia, obblare...uccidere.

Il bambino (come la donna) in questa concezione doveva solo imparare ad obbedire, a comportarsi bene facendo ciò che l'adulto si aspettava da lui.

Il bambino piange? Lascialo piangere altrimenti poi prende il vizio... (questo vale per il neonato e anche per il piccolo che deve andare all'asilo. Le mamme pietose vengono spesso sgridate e disorientate con affermazioni tipo: "lo lasci piangere e vada via perché poi gli passa, appena lei si allontana lui giocherà tutto il tempo).

Non vuole mangiare? "Qui si mangia tutto ciò che c'è nel piatto senza storie e non fartelo ripetere un'altra volta!"

"Voglio, voglio..." dice il piccolo guardando un catalogo per i giochi che porterà Santa Lucia. L'adulto gli risponde facendogli il verso: "L'erba voglio non cresce neanche nel giardino del re!"

Ha preso una nota o un brutto voto? "Questo da te non me lo aspettavo!"; "Che figura mi fai fare!"

Ha preso otto e tornando a casa tutto orgoglioso lo mostra al suo papà aspettandosi questa volta una lode. Il papà guarda con sufficienza il bel voto che troneggia in mezzo al foglio e riconsegnando con disgusto il compito al figlio dice: "Se hai preso otto vuol dire che le capacità le hai e allora potevi prendere dieci!"

Ai bambini, per sostenere questo maltrattamento, venivano attribuiti una serie di stereotipi e pregiudizi (non sa neanche lui perché piange e ne seguiva la frase: "adesso le prendi così piangi per qualcosa!"); non sente anche se gli fai del male; non ricorda; dimentica facilmente) in virtù di questi pregiudizi i bambini venivano operati alle tonsille a crudo, spediti in colonia per far cambiare aria anche a 2,5 anni, non venivano dati alla mamma dopo la nascita, oggi molte sono le teorie che ci dicono che i bambini abusati sessualmente devono aspettare i tempi della giustizia per poter raccontare il loro trauma altrimenti "si confondono i ricordi", oggi a dispetto di tutte le ricerche su come funziona la memoria traumatica il reato di abuso sessuale è prescritto dopo 10 anni.

Non è necessario arrivare alle "botte di santa ragione", alle sgridate che **sviliscono e umiliano**, alle minacce che **spaventano** e fanno sentire **colpevoli**, all'indifferenza, all'esclusione: tutte le volte che il bambino (e l'adulto) non è rispettato nella sua integrità psicofisica subisce un **mal-trattamento**.

Ogni volta che ci sentiamo maltrattati siamo infelici e siamo portati a nascondere le nostre emozioni dissociandoci da noi stessi.

Viceversa quando l'emozione viene ascoltata, rispettata sentiamo d'essere presi in considerazione e la nostra sicurezza interiore aumenta (siamo più centrati).

L'emozione è al centro dell'individuo, è espressione della vita. Saperla ascoltare, rispettare, significa ascoltare e rispettare la persona.

L'emozione ha un senso, uno scopo.

E' terapeutica.

E' importante imparare a riconoscere, nominare, esprimere e usare positivamente le emozioni per la felicità dei nostri figli e degli adulti che essi diventeranno.

Che si tratti di sentimenti piacevoli o spiacevoli, di pensieri gradevoli o sgradevoli, di comportamenti adatti o inadatti, riconoscere le nostre emozioni significa accettarci così come siamo, costruire la **fiducia in noi stessi**.

I bambini, come gli adulti non molto compromessi, sanno cosa li fa sentire bene (fidatevi delle emozioni).

Permettetegli di esprimere le emozioni, stategli vicino e ascoltatelo.

Un bambino che si sente prezioso si mostra attento verso gli altri e verso le conseguenze dei suoi atti, agisce con rispetto per i sentimenti altrui e in modo responsabile.

Per potersi fidare veramente dei suoi genitori, i bambini devono essere certi della loro potenza personale, cioè della loro sicurezza interiore e della loro capacità di vivere le emozioni. Quando i genitori si mostrano forti e nascondono ai figli le emozioni, i timori o le loro sofferenze, non li rassicurano, ma fanno credere loro che nella vita bisogna comportarsi così. Essere poterti non significa mostrarsi insensibili, bensì mostrare che non si ha paura delle proprie emozioni.

Quando, invece, i genitori non sanno cosa fare davanti a scoppi di pianto, grida...possono cercare di calmare o mettere a tacere lo scoppio-manifestazione emotiva.

Ovvero, siccome loro hanno paura di quella emozione la reprimono.

Ciò è sempre dannoso perché obbligo a sviluppare meccanismi difensivi che spesso devono manifestarsi con sintomi fisici.

Ciò che ci impedisce d'essere felici è il ricordo delle sofferenze provate da bambini e le paure che ci portiamo dietro dalla nostra infanzia: paura d'essere giudicati, umiliati, rifiutati o ignorati...

Partendo dal presupposto che sono la paura, la sofferenza e la collera repressa (non è quindi costituzionale) ad impedire ad una persona a stabilire un giusto rapporto con gli altri, possiamo aiutare i nostri figli **evitando innanzitutto di ferirli** e insegnando loro ad aver **fiducia in se stessi**.

Cosa possiamo fare?

Non chiedetegli perché piange, perché ha picchiato l'amico... Cercerebbe di fornirvi una spiegazione razionale lontana dalla sua emotività. Stategli accanto e provate a chiedergli "cosa succede?"; "che cosa ti rende triste?"; "Di che cosa hai paura?"

1) Non capite? Non sapete cosa fare? Ascoltate, mettetevi alla sua altezza, guardate con i suoi occhi, ascoltate con le sue orecchie e fatevi questa domanda:

Qual'è il suo vissuto?

2) Quando un comportamento vi sorprende, quando vostro figlio manifesta un'emozione apparentemente sproporzionata, un rifiuto sistematico o sintomi di vario tipo prima che questi divengano allarmanti fatevi queste domande:

Che cosa vuole dirmi? Cosa non riesce a dirmi?

3) I nostri figli ci ascoltano e ci osservano ed imparano da noi.

Per orientarvi nelle vostre scelte di vita sia negli atteggiamenti da assumere con lui chiedetevi:

Che messaggio desidero trasmettergli?

4) Quando siamo esasperati da un comportamento del nostro bambino, incapace di rispondere loro, o abbiamo la sensazione di assumere un atteggiamento iperprotettivo, se sembra troppo buono o al contrario troppo vivace poniamoci questa domanda:

I miei bisogni sono in competizione con quelli di mio figlio?

5) Quando il comportamento del bambino porta scompiglio nel mio spazio, quando non sappiamo come comportarci, quando sentiamo che il nostro comportamento obbedisce al desiderio di accontentare i nostri genitori e non i nostri figli poniamoci questa domanda:

Che cosa ha più valore per me?

L'ascolto empatico

L'ascolto empatico consiste nell'esprimere ciò che si è inteso di quanto il bambino ha appena detto, cercando di afferrare la ragione delle sue parole.

"non voglio andare a calcio, ma poi i miei amici brontolano"

"ti vedo indeciso. Che cosa provi?"

"Non voglio perché...."

"Sei preoccupato.."

Riformulo la sua affermazione senza giudicare, senza trovare soluzioni al suo posto.

Il bambino sente di avere il diritto di provare sentimenti e di fidarsi di ciò che prova.

Tappe del sostegno emotivo

- accogliere in modo non verbale attraverso lo sguardo. Essere presenti con il respiro, con l'atteggiamento interiore.
- Identificare i sentimenti (vedo che sei arrabbiato... triste..)
- Permettere all'emozione di compiere il suo percorso fino ad esaurirsi.

Quando il respiro del bambino diventa di nuovo tranquillo lasciate il posto alla parola.

Naturalmente questo ascolto empatico vi metterà in contatto con le vostre emozioni, ridestando le mancanze e le sofferenze del vostro passato...

E' difficile rispettare e ascoltare il sentimento del bambino se ciò scatena in noi ricordi e paure.

Se i nostri figli non possono fidarsi con voi in modo autentico, finiranno per allontanarsi o addirittura per tagliare i ponti con voi; a meno che le loro ali non abbiano subito tali danno da renderli dipendenti da voi per tutta la vita.