

GENITORIAMO...EMOZIONI

RELAZIONE INCONTRO: LE STRATEGIE DI *COPING* E DI GESTIONE DELLE EMOZIONI. COME AFFRONTARE CAPRICCI, RABBIA E CONFLITTI CON I PROPRI FIGLI.

02/03/2017

a)Significato e presentazione del tema

L'incontro ha previsto una prima riflessione sull'importanza del *coping* quale capacità di **fronteggiamento** delle situazioni di disagio e di stress. Esso va inteso in termini di tensione cognitiva e disponibilità comportamentale di ciascuno nel contenere e superare le situazioni impreviste e critiche che superano le sue abituali attese. La risposta adattiva che ogni soggetto mette in atto afferisce ai propri tratti personologici e disposizionali, alla percezione della propria visione e mappa di significati elaborata dell'evento scatenante. Ne discende che si possono mettere in atto diverse strategie che afferiscono allo stile personale di *coping* che possono essere orientate ad alcune coordinate tra le quali:

- 1) **iniziativa**- approccio responsabile al problema;
- 2) **solidarizzazione**- confronto e condivisione con gli altri;
- 3) **accettazione**-autocontrollo per evitare di lasciarsi andare;
- 4)**analisi del problema**-vaglio dei dati e delle informazioni per migliorare la situazione.

Inoltre va considerato che la reazione emotiva costruita, sullo stile di *coping* si intreccia ad un atteggiamento che può essere di **ribellione** o di **ottimismo**, elemento questo che favorisce il superamento dell'evento scatenante.

Su tali premesse si è avviata una riflessione partecipata sull'incidenza di tali componenti all'interno della funzione genitoriale in *primis* nel rapporto di coppia e nella gestione delle emozioni e dei capricci dei bambini.

Pur nella consapevolezza che **non esistono genitori perfetti**, tuttavia, si sono presentate alcune indicazioni, **pillole di saggezza**, per offrire un supporto psicopedagogico a cui ispirarsi in alcune condizioni frequenti che vanno sempre contestualizzate. Tra di esse la necessità dei genitori di essere osservatori per conoscere i propri figli e comprendere se dietro un capriccio c'è un bisogno (es. fame, sete...) o un motivo futile. I capricci dei bambini vanno intesi come fase di crescita personale e affermazione della propria identità e non come ribellione ai genitori, quindi, vanno inquadrati all'interno di una fase evolutiva significativa. La comunicazione tra genitori e figli deve essere chiara ed espressa con tono calmo da parte degli adulti, con poche regole e coerentemente con il modello educativo adottato da entrambi genitori. Importante è valorizzare i comportamenti positivi dei bambini anziché mettere in rilievo quelli negativi. L'educazione dei figli non può essere limitata unicamente ad una serie di divieti. Il bambino va rispettato e

trattato come una persona e non un minore da gestire liberamente da un adulto. La relazione affettiva e prescrittiva dei genitori con i figli va orientata ad un atteggiamento di cura, che sia autorevole, non paritario e flessibile nel contempo, cioè volto al superamento dell'evento scatenante e all'ottica del ben-essere soggettivo e dell'intera costellazione familiare.

b) Metodologia

Tecniche di narrazione autobiografica sulla rilevazione delle problematiche emergenti.

c) Fase operativa

Focalizzazione mediante stimolo: Proiezione ed analisi di slide relative alla concezione psicopedagogica della funzione genitoriale nelle strategie di *coping* e di gestione dei capricci e dei bisogni dei bambini.

Dinamica di gruppo

Brain- storming sulle implicazioni del concetto di cura e di gestione delle dinamiche relazionali con i bambini, attraverso modelli educativi volti alla comprensione e al contenimento delle situazioni di crisi.

Debriefing

I corsisti riflettono sulle **frasi da non pronunciare** mai ai bambini e sulla validità di un approccio biunivoco nella relazione educativa con i figli.