

I CIRCOLO DIDATTICO “GENNARO SEQUINO”

MUGNANO DI NAPOLI (NA)



“GENITORIAMO ... EMOZIONI”



LE STRATEGIE DI COPING E DI GESTIONE DELLE EMOZIONI

3°Incontro 2 Marzo 2017



- Il *coping* si colloca nella relazione d'aiuto in situazioni di disagio e di stress. Questo si manifesta sia sul piano fisiologico che comportamentale in termini di risposta adattiva dell'individuo ad eventi negativi o troppo intensi riferiti alla sua visione personale della realtà e con essa alla “mappa di significati” elaborata soggettivamente (A. Adler).



- Il processo di *coping* va quindi inteso in termini di tensione cognitiva e disponibilità comportamentale tesa a fronteggiare, controllare, tollerare o ridurre richieste che superano le abituali attese di una persona nelle situazioni critiche, spesso impreviste, relative all'efficace gestione di se stesso e dei compiti della vita.



Lo stress connesso a contesti difficili da superare rappresenta un fenomeno complesso che si manifesta sia sul piano fisiologico che comportamentale ed è mediato dall'attivazione emozionale indotta da una valutazione cognitiva del significato attribuito allo stimolo e quindi dalla sua percezione soggettiva e dalla visione del mondo elaborata.



- Non esiste un unico stile di *coping*, infatti ciascuno lo elabora in relazione ai propri tratti personologici, ai fattori disposizionali, allo stile di vita, al contesto socio-ambientale, all'età ed elabora le sue risposte adattive.



- Assolutamente strategico è, comunque, maturare la capacità di flessibilizzare il proprio stile di *coping* a seconda della situazione e creare una rete sociale di sostegno in cui dare e ricevere aiuto.



- Solitamente gli irrigidimenti, le assolutizzazioni, gli ipercriticismi, i silenzi emotivi e le chiusure sono alla base del malessere e degli stili di vita disfunzionali.
- L'attivazione di tali strategie di *empowerment* produce progressivamente una modificazione più o meno ampia dello stile di vita.



- Come è noto, infatti quando le persone migliorano i sistemi di *locus of control*, cioè della percezione che hanno della relazione esistente tra il proprio comportamento, l'evento rinforzante e la percezione di autoefficacia ampliano il desiderio di partecipare all'azione trasformativa e alla gestione dei fattori in gioco.



- Questo significa che tendono a ritenere che gli eventi siano controllabili (tendenza alla speranza) e che sia possibile intervenire per influenzare gli avvenimenti (ideologia del cambiamento possibile).



COME AFFRONTARE ANSIE, PAURE, CAPRICCI DEI BAMBINI

- Nel corso degli incontri precedenti, si è concordato sulla falsa metafora che esistano genitori perfetti. Infatti la gestione della cura, dell'allevamento e del processo di crescita dei propri figli, sin dalla tenera età, chiama in causa una molteplicità di variabili che s'intrecciano alla storia personale e di coppia di entrambi i genitori, alla loro relazione triadica con il figlio e alle caratteristiche individuali che questi presenta.



- La nuova difficoltà a gestire i capricci dei bambini si alimenta nell'incapacità dei genitori di gestirli e fronteggiarli. Oggi, infatti si tende ad avere un atteggiamento amichevole, paritario piuttosto che autorevole, di guida e contenimento.



- Inoltre il lavoro di entrambi i genitori, il tempo quotidiano ridotto da dedicare ai bambini, la delega ai nonni, alla scuola e la presenza di contesti intrafamiliari conflittuali e/o di deprivazione socio economica, inducono i genitori ad elaborare la messa in atto di condotte comportamentali inadeguate per il benessere psicofisico del figlio.



- A fronte di un diffuso senso di colpa interiorizzato da alcuni genitori, vengono messi in atto comportamenti di ipercoccole e seduzioni affettive, come nel caso di *bambino conteso* nella conflittualità della coppia.



- Altre volte la negazione della *condizione infantile del bambino*, porta ad uno stile genitoriale *adultocentrico*, che non ne rispetta l'identità ed i bisogni formativi.
- Spesso è l'interiorizzazione della propria immagine di *bambino* e la relazione con *il padre* o la *madre* a condizionare le strategie di gestione dei capricci dei bambini.



- Allora sarebbe il caso di fare un'autoanalisi della propria personalità, degli stili da adottare e delle mete che si intendono perseguire: si punta all'autodisciplina o alla crescita armonica del bambino, considerandone le potenzialità ed i tratti soggettivi in un orizzonte di emancipazione e di benessere?



PILLOLE DI SAGGEZZA

- Volendo, tuttavia, fornire alcuni suggerimenti che possono configurarsi come una bussola di orientamento a cui ispirarsi per calare nel tempo e nello spazio la gestione delle emozioni, le ansie, i capricci, si possono delineare alcune coordinate di fondo che richiamano, per l'appunto, il fronteggiamento e l'azione di *coping* richieste ed insite nella funzione genitoriale.



ESSERE GENITORI SAGGI

Spesso il motivo per cui i bambini fanno capricci è futile e quindi vanno **INDIRIZZATI IN MODO FERMO, SENZA INDECISIONI.**

**QUANDO DECIDETE DI SCEGLIERE UNA
RISPOSTA AD UN COMPORTAMENTO
CAPRICCIOSO, NON TORNATE INDIETRO,
SIATE COERENTI.**



Se il bambino entra in crisi in luoghi pubblici, scalcia e fa i capricci IL GENITORE NON SI DEVE SENTIRE IMBARAZZATO E CEDERE.

Le emozioni dei bambini hanno una durata breve e dopo un po' passano. Quindi essi VANNO DISTOLTI E DISTRATTI DALLA RICHIESTA.



IL GENITORE SAGGIO EVITA DI URLARE E DI ESSERE ANSIOSO, aspettando che il bambino si renda conto della risposta avuta dal genitore con il SUO COMPORTAMENTO PIU' CHE CON LE PAROLE.



D'altro canto, abituare i bambini ad avere sempre dei doni, quando si esce o quando si ritorna a casa e richiedere acquisti continui, deriva da ABITUDINI CONSOLIDATE FAVORITE DAL COMPORTAMENTO DELL'ADULTO.

Comportamento a cui il bambino si è adattato, richiedendone il diritto al soddisfacimento dei desideri-capricci.



Spesso si tende ad indirizzare il bambino verso i divieti: - Non fare questo, non fare quello - (in una sorta di educazione al negativo), trascurando invece la promozione di comportamenti positivi e di crescita.



- IL GENITORE SAGGIO CONTIENE LA PROPRIA ANSIA E PERMETTE AL FIGLIO DI CRESCERE IN UN AMBIENTE LIBERO E CONFORTEVOLE, DANDOGLI SICUREZZA E FIDUCIA.
- Maggiori sono le opportunità di esplorazione, manipolazione e sperimentazione del contesto e maggiori sono le competenze cognitivo - emotive e relazionali che questi acquisisce.



- La COMUNICAZIONE DEL GENITORE DEVE ESSERE ESPRESSA CON VOCE FERMA e in grado di fornire una guida precisa e sicura, impostando poche regole, ma con CHIAREZZA. TRATTARE IL FIGLIO CON RISPETTO, COME SE FOSSE UNA PERSONA ADULTA.



- CERCARE DI OSSERVARE PER CAPIRE E GESTIRE LA SITUAZIONE, ESSERE TOLLERANTI E COMPRENSIVI, rendersi conto anche se dietro il capriccio c'è un bisogno ad es. fame o sonno, stanchezza.



- VALORIZZARE, DARE RICOMPENSE E GRATIFICAZIONI IN RISPOSTA AD UN COMPORTAMENTO POSITIVO e non in modo indifferenziato, affinché esso sortisca l'effetto di rinforzo positivo.



- DARE SPAZIO AL GIOCO E all'ESPERIENZA LUDICO-CREATIVA, accogliendo le narrazioni fantastiche e rappresentative del bambino come proiezioni rielaborative del loro vissuto e non come finzioni - bugie. Dietro di esse c'è l'intenzionalità a costruire un ponte relazionale e d'amore.



Grazie per l'attenzione



Ci vediamo l'11 aprile