

L'Educatore

Notiziario degli insegnanti del Sistema Educativo – Dicembre 2006



L'arte dell'Allenamento emotivo

Nel corso degli ultimi decenni, i ricercatori sono giunti a comprendere sempre più quanto sia importante capire le nostre emozioni e gestirle in maniera corretta e salutare. Il termine «intelligenza emotiva», introdotto da Daniel Goleman (1995) nel suo libro omonimo, è diventato molto comune sia nella letteratura scientifica che nei libri scritti per il pubblico in generale.

L'intelligenza emotiva si apprende, e i primi insegnanti di un bambino per quanto riguarda le emozioni sono i suoi genitori. Potete aiutare i vostri figli a sviluppare l'intelligenza emotiva «allenandoli», facendo uso dei principi che, secondo quanto scoperto dai ricercatori, funzionano bene. «L'Allenamento emotivo» può aiutarvi ad evitare errori comuni mentre guidate vostro figlio a diventare un adulto felice e realizzato.

Che cos'è l'Allenamento emotivo?

Allenamento emotivo significa aiutare i figli a comprendere le diverse emozioni che essi provano, il perché si verificano e come gestirle. In parole semplici, potete allenare i vostri figli alle emozioni confortandoli, ascoltandoli, cercando di capire i loro pensieri e sentimenti e aiutandoli a capire se stessi. In questo modo, i vostri figli si sentiranno amati, sostenuti, rispettati e valorizzati. Con questo sostegno emotivo come fondamento, avrete molto più successo nello stabilire dei limiti e nel risolvere i problemi.

Sebbene il proclama al mondo sulla famiglia non faccia menzione dell'Allenamento emotivo, esso afferma che «i genitori hanno il sacro dovere ... di insegnare loro (i loro figli)

ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro» (¶ 6). L'Allenamento emotivo aiuta i figli ad acquisire delle capacità che li aiuteranno ad amare e a servire, incluse il sentirsi a loro agio con i propri sentimenti e l'imparare ad esprimere le loro emozioni in maniera costruttiva.

Benefici dell'Allenamento emotivo per i vostri figli

Più bravi sarete nell'allenare emotivamente i vostri figli, meglio sarete in grado di prepararli a diventare degli adulti felici ed equilibrati. I ricercatori hanno scoperto che i figli che sentono amore e sostegno nei loro confronti hanno un maggior numero di amicizie e conducono una vita più sana e soddisfacente. Essi hanno anche un'incidenza ridotta di violenza giovanile, comportamenti antisociali, tossicodipendenza, rapporti sessuali pre-matrimoniali e suicidio adolescenziale.

Secondo John Gottman (1997), autore del libro *Intelligenza emotiva per un figlio*: «I ricercatori hanno scoperto che, ancor più del vostro QI, sono la vostra consapevolezza emotiva e la vostra capacità di gestire le emozioni a determinare il vostro successo e la vostra felicità in tutti i settori della vita, inclusi i rapporti familiari.»

Apprendere l'Allenamento emotivo

Sebbene l'Allenamento emotivo possa sembrare complicato all'inizio, facendo pratica scoprirete che esso diverrà quasi automatico.

Passo 1: Comprendere in che modo voi affrontate le emozioni. Prima di poter



diventare un allenatore delle emozioni, dovete in primo luogo comprendere il vostro approccio personale alle emozioni.

Alcuni genitori, ad esempio, si sentono a disagio nei confronti delle emozioni negative dei propri figli. Se un figlio si sente triste, potreste ritenere che, risolvendo il problema che ha causato la tristezza, questa se ne andrà. Potreste sentirvi a disagio verso il vostro nervosismo perché vi fa sentire privi di controllo e di conseguenza voi scoraggiate il nervosismo nei vostri figli.

Gottman suggerisce alcune domande che potete porre a voi stessi per scoprire perché vi sentite in un determinato modo riguardo alle emozioni.

- I vostri genitori consideravano i momenti di tristezza e di rabbia come eventi normali?
- I vostri genitori ascoltavano quando qualche membro della famiglia si sentiva triste, impaurito o arrabbiato?
- La vostra famiglia faceva uso dei momenti di infelicità, timore o rabbia per mostrare sostegno, guida e aiuto reciproci?
- L'ira era sempre vista come potenzialmente distruttiva? Se sì, che cosa vi ha insegnato questo riguardo al controllare la vostra ira? State assumendo lo stesso approccio nei confronti dei vostri figli?
- La paura era considerata una cosa da fifoni? Se sì, come avete imparato a gestirla?
- La tristezza era considerata come auto-commiserazione nella vostra famiglia? In che modo vi è stato insegnato a gestire la tristezza?
- La tristezza, l'ira e la paura erano nascoste o messe da parte come cose

improduttive, frivole, pericolose e segno di auto-indulgenza?

Le ricerche mostrano che i genitori abili nell'Allenamento emotivo hanno le seguenti credenze riguardo alle emozioni:

- I sentimenti dei loro figli sono importanti.
- I sentimenti e i desideri dei loro figli sono giusti, anche se le loro azioni non lo sono.
- Provare emozioni negative quali tristezza, ira o paura è importante.
- I sentimenti negativi sono un'opportunità di avvicinamento per genitori e figli.
- Comprendere che cosa causa le emozioni dei loro figli è importante.
- I sentimenti negativi sono un'opportunità di risoluzione dei problemi.

Passo 2: Credere che le emozioni negative di vostro figlio siano un'opportunità di avvicinamento e di insegnamento. Mettere da parte le emozioni di vostro figlio attraverso la logica funziona raramente. I genitori che provano a fare così spesso finiscono col litigare con il proprio figlio. Piuttosto, i sentimenti negativi di un figlio hanno maggiori probabilità di scomparire se lui ne parla, se dà loro un nome e se si sente capito. Quando i figli si sentono capiti dai loro genitori, si sentono più vicini.

James, uno studente al primo anno di college, arrivò a casa una sera frustrato e disorientato, annunciando a tutti e a chiunque che non riusciva a capire alcune cose di una materia. «Tutti gli altri ci arrivano e io no!», disse. Inizialmente, suo padre gli suggerì di calmarsi e di smetterla di ossessionarsi in quel modo, ma questo rese soltanto le cose peggiori.



Alla fine il padre capì che suo figlio aveva bisogno di esprimere i suoi sentimenti negativi e di veder comprese le sue preoccupazioni. Questa materia era ben conosciuta dal padre e così, dopo averlo capito, il padre aiutò James a fare qualche esercizio fin quando egli non afferrò i principi e fece dei buoni progressi.

Quando James si sentì compreso, egli fu aperto a ricevere una guida dal padre, sentendosi inoltre più vicino a lui poiché egli lo capiva e dedicava del tempo ad aiutarlo.

Passo 3: Ascoltare con empatia e comprensione, quindi dare valore ai sentimenti di vostro figlio. Nel libro *Bambini e genitori: soluzioni nuove e vecchi problemi*, lo psicologo Haim Ginott discute la sua credenza che i figli debbano essere capiti prima di poter accettare correzioni. Se volete capire vostro figlio, dovete mettervi nei suoi panni. Ascoltare con empatia può aiutarvi a riuscirci. Ascoltare con empatia è il cuore dell'Allenamento emotivo. John Gottman afferma che coloro che ascoltano con empatia:

1. Usano i loro occhi per identificare le prove fisiologiche delle emozioni dei propri figli, quali un appetito ridotto.
2. Usano le loro orecchie per udire i messaggi nascosti dietro ciò che un figlio sta dicendo.
3. Usano la loro immaginazione per mettersi nei panni di loro figlio per capire come si sentono.
4. Usano delle parole per rispondere a ciò che sentono, vedono e immaginano in maniera dolce e priva di giudizi. Queste parole aiutano altresì il figlio a dare un nome all'emozione.
5. Usano il loro cuore per sentire ciò che loro figlio sente.

Una volta che vostro figlio si sente compreso, fategli/le sapere che i suoi sentimenti e desideri vanno bene, anche se le sue azioni

invece non sono appropriate. I seguenti suggerimenti vi aiuteranno ad ascoltare con empatia e a dare valore ai sentimenti di vostro figlio:

1. **Condividete delle semplici osservazioni.** Dite ciò che vedete e udite piuttosto che indagare troppo in profondità. I figli spesso non sanno che cosa stanno provando o il motivo per cui stanno provando determinate emozioni. Ad esempio, una bambina di sei anni di nome Elizabeth è più tranquilla del solito. Fa la sua merenda pomeridiana con poco entusiasmo prima di avviarsi mestamente in camera sua. Sua madre nota tutto questo e quindi fa un'osservazione: «Elizabeth, sembri tranquilla oggi.» Quando Elizabeth risponde a malapena, la madre fa una seconda osservazione: «Spesso, quando sono tranquilla è perché qualcosa mi preoccupa». Elizabeth quindi si apre a sua madre e le confida le sue preoccupazioni relative agli amici di scuola.
2. **Evitate di porre domande di cui conoscete già la risposta.** Quando ponete domande come: «Chi ha sporcato il tappeto di fango?» - conoscendo già troppo bene la risposta - create un ambiente di sfiducia. Siate diretti, piuttosto: «Hai sporcato il tappeto di fango; non si fa.»
3. **Condividete esempi tratti dalla vostra vita.** Questo aiuta i figli a capire che ciò che stanno provando è normale.

Passo 4: Date un nome alle emozioni di vostro figlio. I figli spesso non sanno che cosa stanno provando. Se etichettate un'azione - osservando a voce alta che vostro figlio sembra «arrabbiato», «triste» o «deluso» - potete aiutarlo a trasformare un sentimento che lo spaventa e lo mette a disagio in qualcosa di normale e identificabile. I ricercatori hanno scoperto che il semplice atto di etichettare un'emozione ha un effetto rilassante sul



sistema nervoso, il che aiuta i figli a riprendersi più rapidamente da un'esperienza difficile.

Spesso l'opportunità di etichettare un'emozione giunge quando state ascoltando con empatia. Tenete presente che è facile cadere nella trappola di dire a vostro figlio come *dovrebbe* sentirsi invece di dirgli *che cosa* sta provando. Ad esempio, un bambino di quattro anni di nome Jared afferma di odiare il suo amico Billy perché Billy aveva preso il suo giocattolo, quindi lo aveva colpito quando lui aveva cercato di riprenderselo. La mamma, invece di dire a Jared che non era vero che odiava Billy e che in realtà gli voleva bene perché era suo amico, disse: «Sembri piuttosto arrabbiato del fatto che Billy abbia preso il tuo giocattolo e ti abbia colpito».

Passo 5: Stabilite dei limiti mentre esplorate possibili soluzioni al problema che ha causato l'emozione negativa. John Gottman descrive le diverse parti di questo passo.

1. **Stabilite dei limiti.** Sebbene sia importante convalidare i sentimenti di vostro figlio, non dovete per forza convalidare le loro azioni. Una volta che avete stabilito un limite ai comportamenti inappropriati e che avete determinato le relative conseguenze, siate costanti e coerenti. Il momento ideale per fare uso dell'Allenamento emotivo è subito dopo il comportamento errato di vostro figlio e prima di stabilirne le conseguenze. Ad esempio, un genitore potrebbe dire: «Sei arrabbiato perché Danny ti ha preso il giocattolo. Anche io lo sarei, ma non va bene picchiarlo. Che cosa potresti fare invece?»
2. **Identificate degli obiettivi.** Dopo che avete fatto seguire le conseguenze adeguate al comportamento inappropriato di vostro figlio, cercate di identificare l'obiettivo che vostro figlio stava provando a raggiungere

con il suo comportamento. Domandate semplicemente a vostro figlio che cosa stava cercando di realizzare.

3. **Pensate a possibili soluzioni.** Permettete a vostro figlio di pensare a delle soluzioni ai problemi prima di offrire i vostri suggerimenti. Questo aiuta vostro figlio a sviluppare le capacità di risoluzione dei problemi. Non buttate via le sue soluzioni se non sono effettivamente praticabili. Piuttosto, ponetegli delle domande che lo aiutino a vedere i risultati delle sue soluzioni.
4. **Valutate le soluzioni proposte in base ai valori della vostra famiglia.** Quando vostro figlio propone delle soluzioni, ponetegli domande quali:
 - o «È la soluzione giusta?»
 - o «Questa soluzione funzionerà?»
 - o «È sicura?»
 - o «Come ti sentirai tu? Come si sentiranno le altre persone?»
5. **Aiutate vostro figlio a scegliere una soluzione.** Se vostro figlio tira fuori una soluzione non praticabile, non c'è nessun problema a procedere, fino a quando nessuno ne viene danneggiato. Fate sì che impari osservando le conseguenze delle sue scelte. Lasciate semplicemente la porta aperta ad altre soluzioni se la sua sembra non funzionare. Aiutate anche vostro figlio a preparare un piano d'azione al fine di attuare la soluzione.

Per maggiori informazioni sull'Allenamento emotivo, leggete *Intelligenza emotiva per un figlio* di John Gottman. Per maggiori informazioni su come ascoltare con empatia e valorizzare vostro figlio, leggete *Bambini e genitori : soluzioni nuove e vecchi problemi*, di Haim Ginott.



Articolo redatto da April Steed, Assistente specializzando e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Ginnott, H. (1969). *Between parent and child*. New York: Avon Books. [*Bambini e genitori : soluzioni nuove e vecchi problemi* - Milano : Garzanti, 1972]

Goleman, D. (1999). *Intelligenza emotiva*. BUR - Biblioteca Universale Rizzoli.

Gottman, J., & Declaire, J. (2001). *Intelligenza emotiva per un figlio*. BUR - Biblioteca Universale Rizzoli.