



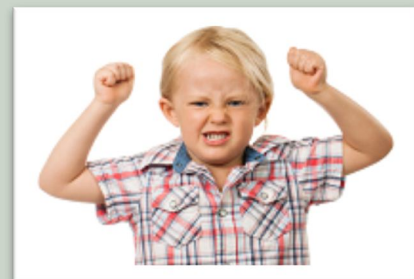
## L'INTELLIGENZA EMOTIVA NEI BAMBINI

Sarebbe probabilmente un po' più facile essere genitori se in alcuni momenti potessimo ricordarci cosa significa essere bambini. Siamo stati piccoli, eppure spesso ci è molto difficile, se non impossibile, guardare gli avvenimenti, le cose che accadono intorno a noi con gli occhi dei bambini.



Questa condizione molte volte porta come conseguenza la difficoltà da parte dell'adulto di ascoltare in modo autentico e profondo quello che il bambino ha da raccontare. Il genitore, o chi in quel momento si sta relazionando con il piccolo, in molti casi non si mette " nei panni " di quel bimbo che sta descrivendo qualcosa che per lui è importante, ma tende a condurre la conversazione secondo il proprio punto di vista. Crede che il bambino abbia bisogno di soluzioni, di parole che mettano a posto i pezzi delle situazioni raccontate (ad esempio un litigio con un

compagno, un' incomprensione con l' insegnante, un momento di tristezza per un gioco rotto, etc...); mentre ciò di cui il bambino ha bisogno in questi casi è qualcuno che ascolti quello che lui ha da dire e che dimostri di comprendere il suo stato d'animo.



Le soluzioni ai problemi sono passi successivi a questo; il bambino che si sente accolto nelle sue emozioni, positive o negative che siano, è un bambino che sente di poter

provare liberamente tutti gli stati d'animo, i sentimenti che scaturiscono dai diversi eventi della sua vita.



*“ Prendere sul serio le emozioni dei bambini richiede empatia, notevoli capacità di ascolto, e il desiderio di vedere le cose dalla loro prospettiva”*

John Gottman

John Gottman riassume il concetto in questi termini: “Non tutti i comportamenti sono accettabili, mentre tutti i sentimenti e i desideri lo sono”. I bambini hanno bisogno di non sentirsi sbagliati quando provano emozioni ad esempio di rabbia, dolore, gelosia; il ruolo dell'adulto in questi casi è da un lato dimostrare piena accettazione e un' accogliente comprensione degli stati d' animo provati dai bambini, dall' altro di essere chiari sulla non accettabilità di comportamenti che possono derivare da tali emozioni ( ad esempio se un bambino racconta di essere arrabbiato con un amico perché gli ha sottratto un gioco e che per questo motivo vorrebbe picchiarlo, l' adulto di riferimento può dimostrarsi comprensivo verso la rabbia provata, al tempo stesso sviluppare una soluzione al conflitto diversa dalla violenza). Il comportamento di accettazione

delle emozioni del bambino da parte dell'adulto, insegna al bambino stesso come sviluppare l' *empatia*, che è quella capacità di riconoscere lo stato d' animo altrui e, in alcune situazioni, riuscire a provare ciò che l' interlocutore che si ha di fronte sta comunicando. Questa capacità è alla base di un modo intelligente ed evoluto di stare in relazione con gli altri.



Il genitore può diventare un buon *allenatore emotivo*, già nel momento in cui riconosce l'importanza dello sviluppo dell' intelligenza emotiva. Troppo spesso l'adulto è focalizzato sul

rendimento scolastico, sulla cosiddetta intelligenza cognitiva. Già dalla scuola dell'infanzia il genitore può essere portato a paragonare suo figlio agli altri bambini che frequenta, ignorando i tempi soggettivi di sviluppo delle varie capacità insiti in ogni bambino; molta attenzione è data a come disegna il bambino, al raggiungimento di determinati obiettivi cognitivi ( comprensione, velocità di riconoscimento delle lettere, ragionamenti logici,etc...) e non sembra esserci la stessa preoccupazione nel monitorare lo sviluppo dell' intelligenza emotiva, di quella capacità di stare in gruppo, di relazionarsi con i coetanei e/o con le figure adulte di riferimento, di saper esprimere le proprie emozioni e i propri bisogni, di saper riconoscere i bisogni dell' altro, di trovare soluzioni efficaci ai conflitti...



*" I nostri studi dimostrano che i figli emotivamente allenati ottengono migliori risultati a scuola, stanno meglio in salute e stabiliscono reazioni più positive con i coetanei. Hanno anche minori problemi di comportamento e riescono a riprendersi più rapidamente dopo esperienze negative. L'intelligenza emotiva permette di essere più preparati ad affrontare i rischi e le sfide della vita"*  
dice John Gottman, psicologo, che nel 1997 ha scritto un libro sull' argomento intitolato *Intelligenza emotiva per un figlio* (BUR).

Secondo Gottman i vantaggi derivanti da un buono sviluppo dell' intelligenza emotiva sono diversi:

1. I bambini che si sentono profondamente capiti dai genitori non hanno la necessità di creare situazioni fittizie o raccontare bugie per richiamare l' attenzione dell' adulto;
2. I bambini a cui è stato insegnato a riconoscere e ad accettare le proprie emozioni, crescendo riescono a tollerare maggiormente le frustrazioni, i dolori e a consolarsi da soli;
3. In queste condizioni si rafforza il legame genitori-figli.

Gottman ha sviluppato una guida riassunta in cinque passi per genitore che vogliono diventare dei buoni allenatori

emotivi per i propri figli:

- 1) Prima di tutto cercate di capire se dietro il comportamento sbagliato di un bambino c'è un disagio, come una gelosia tra fratelli, un inserimento scolastico difficile ...
- 2) Considerate il momento di crisi di vostro figlio come una buona occasione per allenarlo emotivamente
- 3) Ascoltate i sentimenti di vostro figlio senza giudicare né dare soluzioni
- 4) Aiutare il bambino a trovare le parole per definire le emozioni che prova
- 5) Porre dei limiti ai comportamenti sbagliati e aiutare il bambino a trovare da solo la soluzione al problema

Genitori che dedicano

attenzione e cura di questi aspetti nella crescita e nell' educazione dei propri figli, offrono agli stessi maggiori opportunità per diventare degli adulti con una buona consapevolezza di sé, dei propri stati d' animo e dei propri bisogni; avranno più probabilità di sviluppare un buon controllo emotivo, elemento fondamentale per vivere relazioni affettive stabili e soddisfacenti.



*La dott.ssa Consuelo Maritan, psicologa ad orientamento dinamico breve e operatore di training autogeno, collabora dal 2013 con Studio Dietistico Pavan offrendo consulenze individuali per bambini e adulti. Inoltre a settembre 2014 lo studio in collaborazione con la dott.ssa Maritan ha attivato un nuovo sportello dedicato interamente al rapporto genitori - figli e al sostegno alla genitorialità nel lungo percorso del "crescere come genitori".*

Lo Studio Dietistico Pavan  
presenta

**CORSO DI TRAINING AUTOGENO**  
Tecniche di rilassamento per gestire l'ansia,  
lo stress e l'insonnia



**SERATA GRATUITA**  
DI PRESENTAZIONE DEL CORSO  
**MARTEDI' 24 FEBBRAIO ORE 20:00**  
Presso lo Studio Dietistico Pavan

Per informazioni  
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE  
Studio Dietistico Pavan

tel 0421 331981 fax 0421 456889  
[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)