

**“Imparare a comunicare
senza usare mani e parole
che possono far male nel
rapporto con i compagni e
con gli adulti”**



Intelligenza emotiva

- E' la capacità del bambino di poter esprimere e imparare ad esprimere tutta la gamma dei suoi sentimenti.

“Con i sentimenti è come con la musica: quanto maggiore è il numero di toni che abbiamo a disposizione, tanto maggiore è la varietà e la ricchezza con la quale rappresenteremo la nostra vita” (Susan Vaughan).

Ruolo degli adulti

- Dare un nome alle emozioni proprie e dei figli;
- Indicare limiti/confini/struttura ai figli per riequilibrare certe sensazioni e non passare agli agiti.



Prendere sul serio i sentimenti del bambino:

- Attraverso l'ascolto delle sue sensazioni e l'incoraggiamento a sentirle;
- Fungere da modello e fare esercizi insieme per aiutarlo a riconoscere le proprie ed altrui emozioni.

Cosa fare quando le emozioni sono negative?

- Mai minimizzare;
- Meglio lasciare che il bambino si sfoghi attraverso il nostro contenimento affettivo e poi parlarne dopo.



Ingredienti base della felicità

- Fiducia in sé stessi;
- Intelligenza emotiva;
- Capacità di sapersi meravigliare.



“Spesso la felicità sta nell’attenzione verso le piccole cose” (W. Busch).

La relazione con il sociale

Non si nasce già competenti in ambito sociale!

Le regole della vita in comune vanno apprese...



Ruolo dell'adulto:

Impartire norme sociali in maniera coerente per non creare confusione;

Non stancarsi di ripetere (la goccia scava la roccia...);

Motivare invece di punire!



Il conflitto costruttivo:

- E' un momento in cui ognuno esprime le proprie opinioni e si giunge alla negoziazione/mediazione.
- Ascoltiamo le opinioni del bambino affinché anche lui impari ad ascoltare e non ad imporre!

Alcune regole per gestire il conflitto:

- Evitare frasi che incolpano (“Hai mentito!”);
- Piuttosto parlare del proprio vissuto in relazione alla bugia del figlio (“Mi rattrista quando mi dici bugie”);
- Evitare le generalizzazioni (“Fai sempre...” o “Non fai mai...”);
- Non riferirsi a vecchi conflitti ma rimanere sul presente;
- Mostrare rispetto per il suo punto di vista e ascoltarlo senza interruzioni;
- Considerare tutti i compromessi;
- Rimandare la discussione ad un momento di calma.

Il senso di appartenenza

- Il bambino ha bisogno di “appartenere”: il primo gruppo di appartenenza è la famiglia, poi il gruppo dei pari.
- L'amicizia va incoraggiata, così come la fiducia nei confronti dell'esterno, perché oltre ad essere fondamentale per l'autonomia, lo è anche perché “avere amici aiuta ad essere più sereni”.



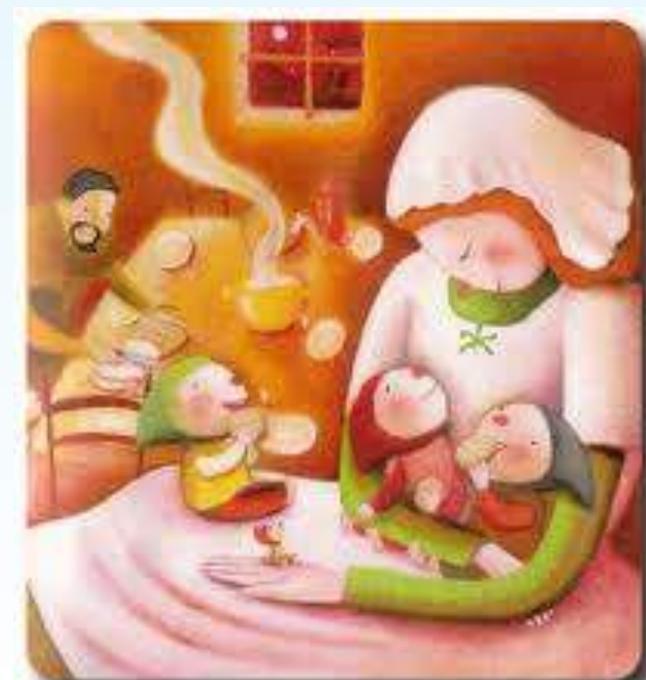
Fiducia e autostima

Si sviluppano attraverso amore, benevolenza, ma anche nel cercare di rispettare il figlio anche se non corrisponde alle nostre aspettative e al nostro ideale di figlio.



Ingredienti per lo sviluppo dell'autostima e della fiducia

- ATTENZIONE;
- ASCOLTO PARTECIPE;
- AMORE/AFFETTO.



La critica

- La critica va fatta nei confronti del comportamento e non della persona, onde evitare l'identificazione con la critica;
- Non c'è peggiore punizione della sottrazione d'affetto, quindi ribadire sempre dopo la critica, che l'amore rimane invariato.

Dare tanta fiducia...

...serve per far diventare i bambini più sicuri, autonomi, responsabili e ottimisti.



Comunicazioni aggressive

“L’aggressività è un’energia, una forza vitale presente nel bambino sin dalla nascita, quindi ancora prima che possa esprimere i suoi impulsi intenzionalmente” (D. Winnicott).



L'aggressività fornisce al bambino energia e motivazione allo sviluppo del sé e al raggiungimento dei propri obiettivi. L'adulto è fondamentale per insegnare al bambino a gestirla.



Sviluppo sociale del bambino

- Primi 3 mesi: il neonato esprime i bisogni con il pianto ed è un tutt'uno con la madre che risponde ai suoi bisogni;
- 3-7 mesi: il bambino inizia ad esprimersi con il non verbale, ma non si percepisce separato dall'adulto;
- 7-18 mesi: attraverso l'opposizione il bambino, sperimenta l'autonomia e le prime separazioni dall'adulto, che darà confini e possibilità di negoziazioni;

- 18-36 mesi: il bambino esprime rabbia in seguito alle frustrazioni e l'adulto ha il compito d'insegnarli ad esprimerla senza che diventi distruttiva, privilegiando l'espressione verbale;
- 3-6 anni: il bambino entra in contatto con altri bambini e adulti al di fuori della famiglia e si deve abituare a nuove regole e sfide di convivenza.

L'aggressività

- Fino ai 2 anni non è mai intenzionale;
- La probabilità che un bambino sia più o meno aggressivo dipende da noi e da come ci poniamo nei suoi confronti;
- Si può contenere l'aggressività con autorevolezza senza abusare del proprio potere di adulto.

Cosa vuol dire essere autorevoli?

- Dare confini chiari;
- I “no” devono rimanere tali;
- Alcune regole si possono mediare, altre no per tutela del bambino;
- Non utilizzare mai la punizione fisica, che legittima il comportamento aggressivo.



Litigi tra bambini

- Prima dei 3 anni: non sono litigi motivati, ma discussioni per difesa del territorio;
- Dopo i 3 anni: si litiga per un desiderio frustrato di possesso o per la vicinanza ad un altro bambino o adulto. Questi conflitti sono molto utili e l'adulto deve intervenire solo in presenza di comportamenti aggressivi.



Come si gestisce in maniera formativa un conflitto?

- Non cercando il colpevole, per evitare che s'instaurino ruoli rigidi di vittima e carnefice;
- Incentivare la narrazione;
- Disincentivare il ricorso ad insulti e minacce;
- Ricostruire il rapporto attraverso rituali di riappacificazione.



I bisogni dei bambini

- Sviluppare costanti relazioni di accudimento;
- Protezione fisica, sicurezza e di regole;
- Di fare esperienze modellate sulle differenze individuali;
- Di fare esperienze appropriate al grado di sviluppo;
- Di definire limiti ed aspettative;
- Di comunità stabili, di supporto e continuità culturale.

(Brazelton, Greenspan, 2001)



Il bullismo

- Si tratta di un fenomeno sempre più diffuso, dato dall'insieme di comportamenti violenti ripetuti da un singolo o un gruppo per dominare un altro singolo o gruppo, con l'obiettivo di escluderlo o isolarlo dalla comunità.

Caratteristiche costanti del bullismo

- Intenzione di far del male e mancanza di compassione, anche quando la vittima pare molto angosciata;
- Intensità e durata: il fenomeno dura a lungo con conseguente calo di autostima nella vittima;
- Potere del bullo, a cui si alleano anche altri bambini per paura di venire sopraffatti;
- Vulnerabilità della vittima, anche se non per forza ha caratteristiche fisiche o psichiche che la rendono incline alla vittimizzazione.

4 tipi di bulli

- Aggressivo: spavaldo, sicuro di sé, difficilmente gestibile;
- Passivo: si unisce al gruppo per non subire e acquisire popolarità;
- Ansioso: può essere sia vittima che bullo, riscuote meno popolarità e di solito ha un rendimento scolastico negativo;
- Temporaneo: reagisce ad un trauma in maniera aggressiva, ma poi il comportamento aggressivo regredisce con il regredire delle emozioni che l'hanno generato.



3 tipi di vittime

- Passiva: caratterizzata da scarsa autostima, incapace di affermare i propri bisogni e se stessa;
- Provocatoria: istiga il bullo per un bisogno di essere al centro dell'attenzione;
- Collusiva: accetta il ruolo, anche se la mette in ridicolo, come se corrispondesse all'immagine che ha di se stessa e si dovesse punire per qualcosa.

I genitori

- Devono prestare attenzione a certi segnali con cui i figli, soprattutto le vittime, esprimono il proprio disagio;
- Non devono sottovalutare ma neanche agire impulsivamente nel tentativo di farsi giustizia.

Gli insegnanti possono

- Controllare e dare importanza alle dinamiche relazionali;
- Evitare di rivelare apertamente debolezze di un compagno, che possono generare reazioni aggressive nel bullo;
- Non sottovalutare gli episodi e sostenersi tra di loro;
- Essere attenti agli studenti che si isolano e creare un clima di fiducia che favorisca l'apertura;
- Utilizzare uno stile democratico, che consenta il dialogo e il rispetto delle opinioni altrui, oltre che lo sviluppo dell'autostima e del senso di responsabilità.

Perché lo psicologo scolastico è utile?

- Per offrire sostegno individuale ad insegnanti e alunni;
- Per lavorare sui diversi sottosistemi (alunni-alunni; insegnanti-alunni) e relative dinamiche relazionali;
- Per “alfabetizzare” emotivamente i bulli;
- Per accrescere l’assertività nelle vittime.



Assertività

- E' la capacità di definirsi, esprimere i propri bisogni e dire no, con il supporto di valide motivazioni.
- Contrasta l'aggressività nei confronti delle vittime, che avranno strumenti per uscire dalla passività che li distingue e li rende bersaglio dei bulli.

“I bambini imparano...”

di: Doret's Law Noltetempo

I bambini imparano ciò che vivono.

*Se un bambino vive nella critica
impara a condannare.*

*Se un bambino vive nell'ostilità
impara ad aggredire.*



*Se un bambino vive nell'ironia
impara ad essere timido.*

*Se un bambino vive nella vergogna
impara a sentirsi colpevole.*

*Se un bambino vive nella tolleranza
impara ad essere paziente.*

*Se un bambino vive nell'incoraggiamento
impara ad avere fiducia.*

*Se un bambino vive nella lealtà
impara la giustizia.*



*Se un bambino vive nella disponibilità
impara ad avere una fede.*

*Se un bambino vive nell'approvazione
impara ad accettarsi.*

*Se un bambino vive nell'accettazione e nell'amicizia
impara a trovare l'amore nel mondo.*



Bibliografia:

- [1] Brazelton T. B., Greenspan S. I., I bisogni irrinunciabili dei bambini, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2001.
- [2] Goleman D., Intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano, 2009.
- [3] Hancke M., Come stimolare lo sviluppo dei nostri figli, Pisani Editrice, Isola del Liri (Fr), 2004.
- [4] Kindlon D., Thompson M., Intelligenza emotiva per un bambino che diventerà uomo, Rizzoli, Milano, 2000.
- [5] Ammon G., La dinamica di gruppo dell'aggressività, Astrolabio, Roma, 1979.
- [6] Manesini E. (a cura di), Bullismo: le azioni efficaci della scuola, Erickson, Trento, 2003.
- [7] Zanetti M.A., Renati R., Berrone C., Il fenomeno del bullismo: tra prevenzione ed educazione, Magiedizioni, 2009.