
Come gestire capricci e litigi

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Ogni fase della crescita presenta dei momenti difficili diversi. Per i genitori non è sempre facile capire come affrontarli. Per non innescare un circolo vizioso, che porta ad eccessi di rabbia e a rotture, occorre imparare a gestire le proprie emozioni, per poi affrontare quelle dei figli.

Ciascun genitore ha una propria idea sul modo migliore di educare i figli. C'è chi ritiene che la cosa più importante sia stabilire regole chiare e avere l'autorità necessaria per farle rispettare, chi enfatizza l'importanza di promuovere l'autonomia del bambino e la sua capacità di raggiungere buoni risultati, mentre altri ancora pongono l'accento sul dimostrare comprensione e affetto incondizionato. È sempre più frequente, inoltre, che i genitori si informino su quali siano i **metodi educativi migliori**, leggendo o seguendo programmi televisivi, o che si confrontino con altri genitori per avere un metro di paragone. Quando l'orizzonte è sereno, è piuttosto facile rimanere coerenti con la propria linea educativa che, come una bussola, aiuta a mantenere la rotta. Tutto cambia però quando arriva una tempesta. A seconda della fase evolutiva in cui si trova il bambino, **possiamo trovarci di fronte a sfide diverse. Tra i 2 e i 3 anni può essere un capriccio al momento della nanna o per vestirsi al mattino, a 7 anni il rifiuto di fare i compiti, a 15 anni un orario di rientro non rispettato o un pomeriggio intero trascorso davanti al cellulare. Qualunque sia la tempesta, essa genera solitamente nel genitore ondate di emozioni difficili:** rabbia, frustrazione, timore di aver fallito, sensazione di essere al limite della sopportazione. Si tratta di **stati d'animo fastidiosi che assorbono tutta la nostra attenzione e dei quali non è facile liberarsi.** In queste situazioni **c'è il rischio di reagire impulsivamente**, riversando l'ingombrante carico emotivo che sentiamo direttamente sul figlio. Durante un *parent training*, cioè un percorso di supporto alla genitorialità, una **coppia di genitori mi raccontò che era diventato ormai impossibile per loro andare a fare la spesa tutti insieme.** Il loro bambino di 4 anni continuava infatti a chiedere dolci e giocattoli, o meglio ad afferrarli dagli scaffali per poi reagire con urla, pianti e proteste quando gli veniva chiesto di rimetterli a posto. Le prime volte, invasi dall'imbarazzo per gli sguardi della gente intorno, dopo aver provato invano a calmare il bambino e a farlo ragionare, si erano sentiti costretti a cedere, comprando il giocattolo. Purtroppo però la volta successiva il bambino era tornato alla carica, prendendo in mano un altro giocattolo. I genitori a questo punto, presi dalla rabbia, avevano reagito togliendogli con forza l'oggetto dalle mani e alzando la voce. Ma questo aveva generato una crisi di rabbia ancora più forte nel bambino, la quale a sua volta aveva innescato un'escalation di emotività negativa nei genitori e così via. In situazioni come queste **il genitore spesso reagisce non solo al comportamento del figlio, ma anche al proprio disagio emotivo. Il primo passo da fare per uscire dal circolo vizioso della reattività è rappresentato dall'entrare in contatto con questo disagio, riconoscerlo, ascoltarlo.** Concedere a noi stessi di provare le emozioni che si presentano ci rende più capaci di contenerle in noi senza doverle subito rigettare all'esterno. Può essere d'aiuto **prendersi un momento per fare qualche respiro profondo e in quella pausa di consapevolezza scegliere il piano d'azione più efficace.** Non esiste una regola che ci permetta di formulare il piano d'azione migliore. Tuttavia alcune indicazioni possono essere utili. Quando il bambino o l'adolescente è in preda ad emozioni molto forti è sempre utile **evitare di surriscaldare ulteriormente il clima emotivo.** Il cervello e il corpo del bambino sono già molto attivati. Se l'adulto a sua volta si infiamma, si avrà **un'escalation di emotività negativa.** Si attiverà così un circolo vizioso in cui le rispettive reazioni si potenzieranno a vicenda. Inoltre, in questi momenti di elevata attivazione emotiva, la capacità di comprendere il contenuto verbale di un messaggio è molto limitata. Se faremo lunghi discorsi a nostro figlio mentre è in preda alla rabbia, sarà difficile, se non

impossibile, per lui coglierne il senso. **Il canale non verbale è dunque da preferire.** Per tornare al nostro esempio, nel momento in cui il bambino piange e urla reclamando il suo giocattolo il genitore può **aiutarlo a riconoscere la propria emozione**, dicendo: “Vedo che sei molto arrabbiato e mi dispiace”, e può aiutarlo a calmarsi, mantenendo un tono di voce pacato e rassicurante. Può utilizzare il contatto fisico o invitare il bambino a fare “un bel respiro profondo” insieme a lui. In questo modo lo aiuta a conoscere e ad incanalare le proprie emozioni. Contemporaneamente **è importante che il genitore non ceda al capriccio, mantenendo fermo il limite che è stato posto**, anche quando il tentativo di calmare il bambino non va a buon fine. Per giungere a questo è fondamentale che il genitore sviluppi e alleni la consapevolezza e la disponibilità di attraversare le proprie emozioni, prima ancora che quelle del figlio. Vi è un aspetto importante da sottolineare a questo proposito. Data l'intensità delle emozioni che si generano durante un conflitto genitore-figlio, **la capacità di fermarsi senza agire la propria rabbia è molto difficile**, non solo per il bambino ma anche per l'adulto. A tutti i genitori è accaduto di infiammarsi di fronte al comportamento negativo del figlio per poi rendersi conto, in un momento successivo, che la propria reazione aveva solo peggiorato le cose. **La capacità di mettere uno spazio tra emozione e comportamento va pertanto allenata con impegno e costanza**, tollerando i propri errori e apprezzando ciascun progresso, anche se parziale. Ogni volta che il genitore, consapevole delle proprie emozioni, riesce ad accoglierle dentro di sé, senza fuggire da esse o riversarle impulsivamente sul figlio, lo aiuta a sua volta a sviluppare questa stessa capacità. L'opportunità di sperimentare tutto questo nella relazione genitore-figlio vale più di mille “ramanzine”, poiché **vivere un'esperienza è il modo più efficace per apprendere qualcosa di nuovo.**