

**“EDUCARE È COSA DEL  
CUORE”**

Educare figli adolescenti: sfida o  
percorso di crescita condiviso?

*Educare alle emozioni e  
all'affettività*

# Stili educativi riferiti alle emozioni

- Di fronte alle emozioni, alla loro espressione da parte di noi stessi e degli altri, tendenzialmente adottiamo certi stili di risposta, derivanti dalle nostre caratteristiche personali e dalle esperienze vissute fin dall'infanzia.
- Possono essere presi in considerazione 4 “stili”: NONCURANTE, CENSORE, LASSISTA, ALLENATORE

# INTERPRETAZIONE DELLE RISPOSTE ALL'AUTOTEST

- *Educatore noncurante*
  - Calcolate quante volte avete risposto “vero” alle seguenti domande: 1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 33, 43, 62, 66, 67, 68, 76, 77, 78, 80.
  - Dividete il totale per 25: ecco il vostro punteggio di “noncuranza”
- *Educatore censore*
  - Calcolate quante volte avete risposto “vero” alle seguenti domande: 3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70.
  - Dividete il totale per 23: ecco il vostro punteggio di “disapprovazione”

# INTERPRETAZIONE DELLE RISPOSTE ALL'AUTOTEST

- *Educatore lassista*

- Calcolate quante volte avete risposto “vero” alle seguenti domande: 26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53.
- Dividete il totale per 10: ecco il vostro punteggio di “lassismo”

- *Educatore allenatore*

- Calcolate quante volte avete risposto “vero” alle seguenti domande: 16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81.
- Dividete il totale per 23: ecco il vostro punteggio come “allenatori”

# ADULTO NONCURANTE

- Tratta i sentimenti come poco rilevanti e minimizza le emozioni dei ragazzi
- Vorrebbe che le emozioni negative *scomparissero* in fretta
- Utilizza frequentemente la distrazione per mettere a tacere le emozioni dei ragazzi
- A volte ha scarsa consapevolezza delle proprie ed altrui emozioni
- A volte ha paura di perdere il controllo dal punto di vista emotivo e si concentra più sul superamento che sulla comprensione
- E' convinto che il passare del tempo sia sufficiente a risolvere la maggior parte dei problemi.

*Effetti sui ragazzi:* imparano a considerare i propri sentimenti come inadeguati e privi di valore. Potrebbero credere di avere "qualcosa che non va" e potrebbero avere difficoltà a gestire le loro emozioni

# ADULTO CENSORE

- Ricalca gran parte dei comportamenti del noncurante, ma in modo più negativo
- Giudica e critica le manifestazioni emotive dei ragazzi
- Enfatizza la necessità di conformarsi ad uno standard di comportamento
- E' convinto che le emozioni negative riflettano lati negativi/deboli del carattere
- E' convinto che le emozioni negative vengano utilizzate per manipolare gli altri
- E' preoccupato che i ragazzi rispondano all'autorità.

*Effetti sui ragazzi:* imparano a considerare i propri sentimenti come inadeguati e privi di valore. Potrebbero credere di avere "qualcosa che non va" e potrebbero avere difficoltà a gestire le loro emozioni

# ADULTO LASSISTA

- Accetta liberamente le manifestazioni emotive dei ragazzi
- Offre conforto quando il ragazzo prova sentimenti negativi, offrendo però scarse indicazioni comportamentali
- E' permissivo, non pone limiti
- E' convinto che, di fronte alle emozioni negative, non vi sia nient'altro da fare se non accettarle
- Non insegna strategie per risolvere i problemi
- E' convinto che gestire le emozioni negative sia una questione "idraulica": rilascia l'emozione e il lavoro è fatto.

*Effetti sui ragazzi: non imparano a regolare le emozioni. Possono avere problemi a concentrarsi, crearsi amicizie, stare insieme ai coetanei.*

# ADULTO ALLENATORE EMOTIVO

- Riesce a trascorrere del tempo con un ragazzo triste, arrabbiato o spaventato senza diventare impaziente di fronte all'emozione
- E' consapevole delle emozioni del ragazzo e dà loro un valore
- Non spiega al ragazzo quello che dovrebbe provare
- Utilizza i momenti emotivamente carichi per
  - Ascoltare il ragazzo
  - Empatizzare con parole tranquillizzanti
  - Insegnare a dare un nome alle emozioni provate
  - Offrire una guida per gestire le emozioni

*Effetti sui ragazzi:* imparano a fidarsi dei propri sentimenti, regolare le emozioni e risolvere i propri problemi. Hanno una buona stima di sè, sanno crearsi amicizie, stare insieme ai coetanei e generalmente non hanno problemi di apprendimento.



# Studi sull'intelligenza emotiva

- **Gottman:** *“l'amore da solo non è sufficiente. Genitori attenti, affettuosi, assidui, spesso hanno nei confronti delle proprie emozioni e di quelle dei figli atteggiamenti che interferiscono con la capacità di comunicare con i figli quando questi ultimi sono tristi o spaventati o in collera”.*
- Serve incanalare l'affetto in alcune competenze di base che i genitori mettono in campo interagendo con i figli, soprattutto quando le emozioni diventano intense.
- Ricerche longitudinali: alcuni genitori, quando i loro figli si trovavano in situazioni emotivamente critiche, facevano cinque cose molto semplici.

# Allenamento emotivo

1. *diventare consapevole dell'emozione del ragazzo;*
2. *riconoscere in quell'emozione un'opportunità di intimità e di insegnamento;*
3. *ascoltare con empatia e convalidare i sentimenti del ragazzo;*
4. *aiutare il ragazzo a trovare le parole per definire le emozioni che sta provando;*
5. *porre dei limiti, mentre si esplorano le strategie per risolvere il problema in questione.*

# Genitori/educatori-allenatori

- I ragazzi che avevano genitori che li "allenavano" emotivamente intraprendevano una traiettoria di sviluppo completamente diversa rispetto ai figli di altri genitori:
  - Maggiore capacità di regolazione emotiva (sia a livello cognitivo che fisiologico)
  - Minor esposizione alle malattie infettive
  - Maggiore concentrazione
  - Maggiori capacità di relazionarsi con gli altri e di comprendere gli altri
  - Miglior rendimento scolastico

# La chiave è la comunicazione!

- Gottman: *“l’allenamento emotivo ci fornisce uno schema basato sulla comunicazione emozionale. Quando i genitori offrono empatia ai loro figli e li aiutano ad affrontare sentimenti negativi come la collera, la tristezza e la paura, gettano tra sé e loro un ponte di lealtà e attaccamento.”*
- Saper accettare le emozioni negative come un fatto della vita, senza opporsi né ignorarle, ma facendone occasione di condivisione e di educazione.

# Fra le righe della comunicazione...

- Gli adolescenti cercano di cogliere negli adulti gli indizi che rivelano il modo in cui sono visti e giudicati e che possono essere d'aiuto per percepire e definire la loro identità in formazione.
- Il desiderio implicito è che vi sia un sostegno, un incoraggiamento, un rinforzo psicologico, e soprattutto l'accettazione e la comprensione del proprio modo di essere
- Importante utilizzare un linguaggio positivo, di riconoscimento del proprio percorso di sviluppo dell'identità.

# Le barriere alla comunicazione

## Ordini

(istruzioni e comandi autoritari)

## Minacce

(ammonimenti e promesse)

## Moralizzazioni

(legate al senso del dovere)

## Prediche

(paternali)

## Critiche e giudizi

(con tonicità ansiosa, insulti, etichette)

## Minimizzare

(consolare)

## Ironia

(cambiare argomento)

# I facilitatori

## Linguaggio costruttivo

(parlare per obiettivi attraverso la motivazione)

## Ascolto attivo

(Per approfondire l'argomento e trovare la vera causa dei problemi)

## Io messaggio

(Per fornire critiche costruttive e farle senza ferire)

## Ascolto passivo

(Essere silenziosi e mostrare vera empatia)

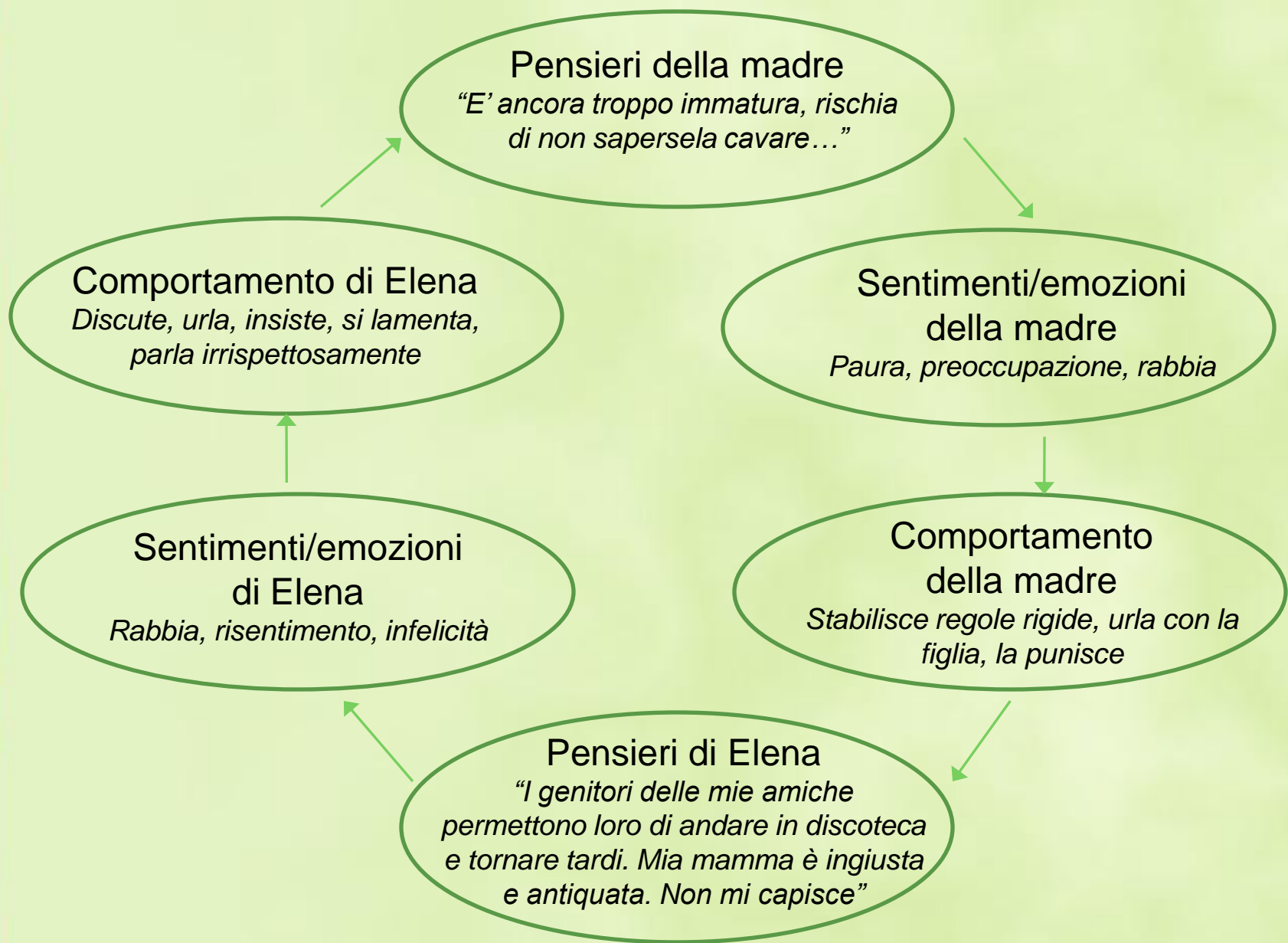
# Analizziamo un episodio emotivo

*Elena e sua madre hanno discusso e litigato sul fatto che Elena sia o no abbastanza matura per andare in discoteca da sola e tornare tardi. Elena ha 16 anni e le sue amiche hanno il permesso di frequentare la discoteca. Sua madre pensa invece che sia troppo giovane e ancora immatura per andare in discoteca con gli amici. Elena ritiene invece di essere grande abbastanza perché così vengono considerate le sue amiche. Elena e sua madre sono in conflitto perché vedono le cose in modo diverso: hanno pensieri differenti sulla stessa situazione.*

*La madre di Elena pensa: “E’ ancora troppo immatura per andare in discoteca, rischia di non sapersela cavare di fronte a certe situazioni...” Pensando questo si arrabbia, è impaurita e preoccupata. Queste emozioni la portano a stabilire regole rigide, ad urlare con Elena quando tenta di discutere con lei del problema e a punirla quando la figlia le manca di rispetto.*

*Elena pensa: “I genitori delle mie amiche permettono loro di andare in discoteca e rientrare tardi. Mia madre invece è ingiusta e antiquata. Non mi capisce”. Pensando ciò si arrabbia, prova risentimento e si sente infelice. Queste emozioni la portano a litigare e urlare con la madre, a parlarle irrispettosamente. Ne nasce un conflitto molto aspro ed il circolo vizioso continua ogni volta che si tocca l’argomento.*





**Si può rompere il circolo?**

*“La chiave per essere genitori di successo non si trova in teorie complesse, in regole familiari elaborate o in contorte formule comportamentali. Essa si trova nei sentimenti più profondi di amore e di affetto per i figli, e si dimostra semplicemente, attraverso l'empatia e la comprensione. Una buona educazione dei figli comincia dal cuore dei genitori, e poi continua, momento per momento, nello stare vicini ai figli quando la tensione emotiva cresce, quando essi sono tristi, arrabbiati o spaventati. L'essenza dell'essere genitori consiste nell'esserci in un modo particolare, quando esserci conta davvero.”*