

INTRODUZIONE

Invece voi arrivate, figli, frecce incomprensibili verso chissà quale bersaglio, e nel vostro tragitto, come attraverso le dodici asce allineate che infilò Odisseo nella lunga sala, ci costringete a guardare dove forse non avremmo guardato mai. E questo fa male anche a quelli, tra noi, più adulti e forti. Perfino a quelli che si dicevano pronti.

Valeria Parrella

CARI GENITORI...

Cara mamma e caro papà, vi vedo e vi sento. Riesco a scorgervi negli sguardi dei bambini, sento la vostra presenza nelle richieste dei tanti genitori che incontro ogni giorno. Vi percepisco nelle parole degli insegnanti. Io sono voi e voi siete me. È proprio vero che i bambini vengono al mondo senza libretto di istruzioni, e che fatica crescerli!

Qualcuno potrebbe pensare che, occupandomi di educazione e avendo qualche dimestichezza con l'universo del bambino e la sua sfera emotiva, io sia sicuramente un buon genitore. Ma anche mia figlia è arrivata senza "istruzioni per l'uso", e le vostre fatiche sono esattamente le mie quando indosso la tuta da casa e ricopro il ruolo di mamma. Davanti alle difficoltà del quotidiano e ad alcune manifestazioni emotive di mia figlia, che saprei come affrontare da professionista se riguardano i bambini degli altri, da genitore, nell'intimo della mia dimora, vengo divorata da dubbi e smarrimento. Quel che vedo chiaro e luminoso nell'altro, fatico a osservarlo quando a essere coinvolti emotivamente siamo io e le persone a cui voglio bene.

Mi domando come mai succeda questo. Ho sempre saputo che con i propri figli è tutto diverso, ma perché mi ritrovo a mettermi così tanto

in discussione? Ho trovato la risposta nel fatto che, come tutti, prima di essere mamma sono stata figlia, e che la mia esperienza personale di figlia mi ha molto segnato. I miei genitori hanno cercato di educare me e mio fratello con gli scarni strumenti affettivi che la vita aveva fornito loro. Figli di un'educazione normativa basata sulla manipolazione e il senso di colpa, ricevuta da padri e madri emotivamente assenti, sono stati bambini feriti. Una volta diventati genitori hanno fatto del loro meglio: me ne rendo conto e per questo gli vorrò sempre bene. Ma, insieme a tante altre figure adulte che ho incontrato nella mia vita, mi hanno anche fatto capire come non volevo assolutamente diventare, invogliandomi, tassello dopo tassello, a fare un percorso che mi ha permesso, finalmente, di trovarmi.

So che molti di voi sono cresciuti come me. Tra punizioni, sculacciate, ricatti emotivi e morali, giudizi, urla raggelanti e una tendenziale assenza dei genitori che però lasciava spazio a coccole e solletico sul lettone. Ma anche tentativi di ascolto e apertura: il bacino della buona notte, che i miei genitori non avevano mai ricevuto a loro volta. E la soddisfazione di poterci offrire ciò che loro non avevano potuto avere, dalle decorazioni dell'albero di Natale fino alle vacanze di famiglia all'estero, nel tentativo di compensare con cose materiali l'inadeguatezza della risposta emotiva.

Cresciuti un po' confusi, oggi sappiamo quali sono gli errori che non vogliamo ripetere e siamo desiderosi di cambiamento. Siamo disposti a fare di tutto pur di realizzare la promessa che, iracondi e tra le lacrime, ci siamo fatti da bambini quando venivamo messi in punizione in cameretta: "Io non mi comporterò mai così con i miei figli!". Eppure capita che, senza volerlo, ritiriamo fuori e interpretiamo sul palcoscenico genitoriale il vecchio copione dei modelli ricevuti, pensando che questo sia il modo di essere "adulti autorevoli".

La verità è che siamo adulti fragili. Siamo immersi in un mondo performante che ci chiede sempre di più e nel quale tutto sembra possibile, perché ci viene detto che "se vuoi puoi". Riteniamo allora di essere noi stessi gli artefici dei nostri fallimenti: lavorativi, affettivi, genitoriali. Ripiegati così tanto su noi stessi, a stento vediamo davvero chi abbia-

mo di fronte, anche se si tratta di nostro figlio. Noto però una voglia di cambiamento nei giovani genitori come me, come noi. E allora, umilmente, spero che questo testo possa darvi aiuto e sollievo, facendovi sentire meno soli e accendendo pensieri e riflessioni su una diversa educazione possibile.

PERCHÉ QUESTO LIBRO

I bambini vengono al mondo con un patrimonio genetico trasmesso dai genitori, ma la ricerca ci dice che sono plasmati dall'ambiente nel quale crescono, dalle emozioni che vivono e dai modelli che ricevono. Consapevoli di ciò, molti esperti promuovono una pedagogia attenta alle emozioni. Guardandomi attorno, ho l'impressione che un cambiamento stia effettivamente avvenendo nei giovani genitori; tuttavia, è necessario trovare un equilibrio per evitare di cadere nell'errore di una genitorialità lassista, amicale e dai ruoli confusi.

Le famiglie di oggi sembrerebbero essere pronte ad accogliere i piccoli, ad ascoltarli, a dialogare con loro; guidano dolcemente la crescita dei propri figli. Affamati di informazioni, oggi ampiamente disponibili sui media, i genitori vanno alla ricerca dell'incantesimo magico: un insieme di regole che permettano loro di crescere nel miglior modo possibile il proprio bambino, sul quale investono tutte le loro risorse e speranze così che sia felice, abbia successo e abbia accesso a tutto ciò che desidera.

Tuttavia trovo che, sotto la coltre finta dell'ascolto, siamo in realtà come sordi che non odono il pianto che i bambini e i ragazzi ci rivolgono, come è dimostrato dall'aumento dei disturbi d'ansia e dell'umore in età giovanile. I nostri figli stanno cercando di farci capire in tutti i modi che qualcosa non funziona. Gli dobbiamo allora il favore di aprire gli occhi, smettendo di trattare i bambini come piccoli adulti e gli adolescenti come lattanti. Troppi sono i ragazzi che soffrono, che abbandonano la scuola, si rinchiodano in casa, puniscono il loro corpo. Ragazzi confusi. E bambini sofferenti, in ansia. Annaspanti in una società individualista che ricerca il successo e la popolarità. Noi,

LE STRATEGIE DA METTERE IN CAMPO

In una situazione come quella di Pietro, dove le abilità cognitive sono adeguate ma il senso di efficacia è incerto, si possono mettere in atto diverse le strategie.

- ◉ La prima consiste nel **suddividere il compito in obiettivi più piccoli** e quindi più facili da raggiungere. Arrivare così a ridosso dell'interrogazione senza essere preparato non ha fatto altro che peggiorare il senso di *padronanza* del bambino, cioè la sensazione di riuscire a controllare l'argomento. Se avesse studiato un po' tutti i giorni, il giorno prima dell'interrogazione avrebbe solo dovuto ripassare. Sarebbe passato da un "Non ce la faccio" a "Potrei anche farcela". Invece in questo modo la scalata per imparare i verbi sembra insormontabile e la sensazione è quella di esser schiacciati e di essere assoggettati agli eventi, senza alcun potere. Un compito che si percepisce come impossibile può essere suddiviso in sotto-obiettivi più facili da raggiungere, cercando di concentrarsi più sul percorso che sul risultato finale.
- ◉ Il secondo passaggio è **portare il bambino a cambiare il modo in cui si riferisce al compito**. Frasi come "Non ci riesco", "È troppo difficile", "Sbaglierò sicuramente" sono il risultato della paura di fallire e generano una forza demotivante che scoraggia ulteriormente: dobbiamo invece incoraggiare i bambini a credere di potercela fare. Questo non ha nulla a che vedere con il pensiero "se vuoi, puoi" (e quindi... se non riesci è colpa tua!), ma significa accettare che può capitare di sentirsi demotivati, ma anche che è possibile reagire, cercando di fare del proprio meglio per migliorare.
- ◉ Un altro consiglio è **cambiare le modalità di mettere a confronto i bambini**. Sono certa che i genitori che fanno confronti tra i figli o con i compagni di classe – "Guarda tuo fratello!" o "La tua amica è stata più brava di te nella verifica di matematica" – lo facciano

senza cattiveria, ma per spronare i figli a osservare le modalità che gli altri mettono in campo per avere successo. Ma questo è un tipo di confronto che trasmette giudizio: il bambino percepisce che l'altro è più bravo di lui e il suo senso di autoefficacia si indebolisce. L'intento di base è tuttavia valido, perché è utile per il bambino confrontarsi con persone con cui può identificarsi e che riconosce. Occorre però cambiare il tipo di comunicazione con i nostri figli per incentivarli a utilizzare *strategie di modeling*, invitandoli a osservare quali strategie i compagni o i fratelli mettono in atto per riuscire, e a provare a utilizzarle anche loro. Invece di dire: "Tuo fratello era bravissimo con i verbi, li sapeva tutti", proviamo a dire: "Ricordo che tuo fratello aveva imparato molto bene i verbi. Prova a chiedergli come aveva fatto, magari ti insegna qualche trucchetto". Vedete come è diverso il tipo di messaggio che mandiamo? In questo modo gli consigliamo una strategia che consente di migliorare e soprattutto gli facciamo capire che crediamo in lui, nelle sue capacità. È più funzionale sviluppare un confronto che abbia il sapore della sfida non con la società, ma con sé stessi. In questo modo si sostiene il senso di autoefficacia perché c'è sempre margine di miglioramento, e questo dipende dall'esercizio e dalle strategie utilizzate, non da quanto ci si percepisca abili o meno. Da fattori transitori e non da una mancanza stabile di competenza.

Dobbiamo sospettare un basso senso di autoefficacia quando il bambino, ancor prima di provare, dice frasi come: "Non lo so fare", "Non mi viene", "Non capisco", "Non sono portato", "Non ce la farò mai". Ricordiamoci che è possibile portare un cambiamento, perché queste frasi nascondono la paura di non riuscire, ma anche il desiderio di spuntarla. Chi le pronuncia ci comunica che non si sente capace, ma che gli piacerebbe tanto farcela. Noi possiamo fare la "magia" trasformando la paura che trattiene in speranza che spinge.

TENERE UN DIARIO

Per iniziare a riconoscere i pensieri irrazionali, una buona strategia è tenere un diario di ciò che vi fa innervosire, dalle vostre esperienze personali fino alle marachelle dei vostri figli. Credo molto nel potere della scrittura e ai benefici della sua pratica. Vedendo scritte nero su bianco le caratteristiche del vostro dialogo interiore, riuscirete a incasellarlo in uno delle categorie sopracitate. Allenandovi con voi stessi affinerete il modello e arriverete a intuire quali sono i pensieri irrazionali dei vostri figli, così potrete aiutarli a demolire quei concetti negativi di loro stessi e a costruirne di nuovi.

Tenere un diario permette di rendere più concreti e vividi gli eventi. Trascriverli ci obbliga a riflettere sopra l'accaduto in un momento distante dalla rabbia, dalla frustrazione e dai sentimenti alla base della nostra reazione. Il nostro sentire avrà minor vigore quando andremo a scrivere. Per mettere in parola l'accaduto saremo costretti a verbalizzarlo mentalmente, acquisendo maggiore consapevolezza su quanto successo.

Procuratevi quindi un quadernino maneggevole, possibilmente delle dimensioni di un'agenda. Quando vi rendete conto di avere avuto reazioni esagerate, ditevi mentalmente: "Stop!". Fermatevi, respirate e quando avete un momento tirate fuori il vostro diario e prendete consapevolezza.

- ◉ Rielaborate l'evento: **Che cosa è successo?**
- ◉ Dopo aver riportato l'evento, chiedetevi: **Qual è stato il dialogo interiore?**
- ◉ Ora che avrete scritto il pensiero scaturito, guardate dov'è nascosto il pensiero irrazionale. Aiutatevi con il paragrafo precedente. Avete la tendenza a generalizzare? Vedete le cose in modo catastrofico? Avete il vizio di convertire i desideri in doveri? Un piccolo errore ingloba in modo svalutativo l'insieme di azioni o della persona? Siete molto intolleranti alla frustrazione? **Qual è il pensiero irrazionale?**

TIPOLOGIA DI PENSIERO IRRAZIONALE	COSTRUTTO DEL PENSIERO	SOSTITUZIONE
ASSOLUTISTICO	"Devo..." "È necessario..." "Bisogna sempre..."	"Sarebbe meglio se..." "Mi piacerebbe che..." "Vorrei che..."
CATASTROFICO	"È tremendo", "È orribile".	"È spiacevole, ma non è la fine del mondo".
INTOLLERANTE	"Non tollero che...", "Non sopporto che..."	"È fastidioso/spiacevole, ma pur sempre sopportabile".
SVALUTATIVO	"È un disastro", "Non valgo niente".	"A tutti capita di sbagliare, l'importante è cercare di migliorarsi".
GENERALIZZANTE	" Succedono sempre tutte a me!" "Non riesco mai a..."	"A volte mi capitano queste cose spiacevoli" "A volte riesco e a volte no, dipende"

- ◉ Individuato il pensiero irrazionale, provate a pensare a una possibile alternativa e scrivetela. **Sotto quale altro punto di vista potrei vedere la situazione?**

Chiudete il vostro diario. Avete cominciato a seminare il dubbio nella vostra mente e piano piano sarete in grado, durante l'evento stesso, di scacciare via i pensieri irrazionali per sostituirne con di più positivi. Scrivete anche di quei momenti in cui vi rendete conto di avere

INDICE

- 5 INTRODUZIONE**
 - 5 Cari genitori...
 - 7 Perché questo libro
- 10 LO SVILUPPO EMOTIVO DEL BAMBINO**
 - 11 Tutto inizia nell'utero
 - 13 Le emozioni primarie
 - 24 Le emozioni secondarie
 - 25 Tutte le emozioni servono e vanno accolte
 - 27 Come favorire l'autoregolazione emotiva nel bambino
- 29 LE EMOZIONI NEL CERVELLO CHE APPRENDE**
 - 29 Come le emozioni condizionano l'apprendimento
 - 34 Il malessere nell'apprendimento
 - 37 L'impotenza appresa
 - 40 Gli attivatori emozionali
 - 46 La warm cogniton
- 48 ERRARE HUMANUM EST... MA FA PAURA!**
 - 48 Una società in fuga dal fallimento
 - 49 Capire in quale fase del percorso nasce l'errore
 - 51 Sbagliare è indispensabile per imparare
 - 53 Insieme contro l'errore
 - 54 Educare al fallimento
 - 57 I diversi modi di rapportarsi all'errore
 - 59 Insegnare a fare esperienza di tutte le emozioni
- 60 Non è tutto oro quel che luccica: le insidie del "bambino perfetto"
- 64 LE EMOZIONI E IL SUCCESSO SCOLASTICO**
 - 64 Le emozioni positive sostengono l'apprendimento
 - 68 Usare gli attivatori emozionali
 - 70 Alimentare la motivazione
 - 73 Cosa fare (e cosa evitare) per rendere l'ambiente favorevole all'apprendimento
- 77 SOSTENERE IL SENSO DI AUTOEFFICACIA E L'AUTOSTIMA**
 - 77 Cos'è il senso di autoefficacia
 - 78 Cos'è l'autostima
 - 79 Perché è fondamentale sostenere il senso di autoefficacia a scuola
 - 82 Come sostenere il senso di autoefficacia a scuola
- 86 STILI GENITORIALI E STRATEGIE**
 - 86 Gli stili genitoriali
 - 89 Le strategie educative che non funzionano (più)
 - 97 La strategia che funziona: sperimentare le conseguenze naturali delle proprie azioni
- 101 DARE INIZIO AL CAMBIAMENTO**
 - 101 Imparare a gestire le emozioni e a regolare le reazioni
 - 106 Riconoscere i pensieri irrazionali per modificarli
- 111 COME AFFRONTARE IL "NORMALE DISORDINE QUOTIDIANO"**
 - 112 Quando il bambino non vuole fare i compiti
 - 114 "Non riesco!", "Non sono capace!", "È troppo difficile!"
 - 115 Staccarsi dai device per studiare
 - 117 Pagella bella, pagella brutta
- 120 CONCLUSIONE**
 - 121 Ringraziamenti
- 124 BIBLIOGRAFIA**