

Crescere Insieme:
Comunicazione Forte,
Sviluppo Sano

Collaborazione tra Bambino e Famiglia



Co-funded by
the European Union



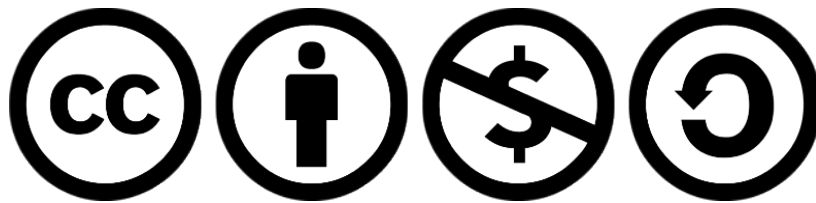
UNITÀ 1





**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Collaborazione tra Bambino e Famiglia

Affinché i bambini si sviluppino in modo sano e abbiano successo nel loro percorso educativo, gli sforzi compiuti solo nell'ambiente scolastico non sono sufficienti: anche l'ambiente familiare è una parte integrante di questo processo. Pertanto, è fondamentale stabilire una comunicazione forte e continua tra la scuola e la famiglia, al fine di sostenere lo sviluppo dei bambini. La base di questa cooperazione è la partecipazione familiare.

Il Ruolo e il Valore della Partecipazione Familiare

I bambini ricevono le loro esperienze educative di base dalle famiglie nei primi anni della loro vita. Con il passaggio alla prima infanzia, il processo educativo assume una dimensione più istituzionale. Tuttavia, questa transizione non può essere affrontata indipendentemente dalla famiglia. Per garantire un progresso sostenibile nello sviluppo del bambino, le famiglie devono collaborare con insegnanti ed istituzioni educative.

Il coinvolgimento familiare non si limita alla partecipazione dei genitori alle attività scolastiche. È anche il processo di riconoscere i bisogni evolutivi dei bambini, affrontarli in modo più consapevole ed apportare contributi significativi ai programmi educativi. In questo processo, tutti gli adulti che si prendono cura direttamente del bambino – genitori, insegnanti e caregiver – collaborano insieme.

Un coinvolgimento familiare efficace garantisce che i genitori siano informati sullo sviluppo del bambino, fornisce loro competenze genitoriali, offre supporto in ambito sociale ed emotivo e li guida nell'accesso alle risorse sociali quando necessario.

Integrare la partecipazione familiare nei programmi di lavoro permette di sostenere i processi di apprendimento dei bambini sia a casa sia a scuola. In questo modo, le competenze accademiche e sociali dei bambini si rafforzano, mentre l'interesse e la consapevolezza delle famiglie rispetto al processo educativo aumentano.

Grazie a tali collaborazioni, gli insegnanti possono informare le famiglie sul processo di sviluppo dei bambini e sul programma educativo, mentre le famiglie assumono un ruolo più attivo contribuendo agli obiettivi della scuola.

La relazione che i bambini instaurano con i propri genitori è estremamente determinante per il loro sviluppo psicologico, emotivo e sociale. Una relazione sana e di supporto è possibile grazie ad una comunicazione sincera e basata sulla fiducia. È molto importante che i genitori parlino ai propri figli in modo aperto, chiaro ed onesto, offrendo un ambiente in cui i bambini possano esprimere liberamente i propri sentimenti e pensieri.





Ascoltare attentamente ciò che dice il bambino dimostra che lo si prende sul serio e che lo si valorizza. L'ascolto attivo significa stabilire anche il contatto visivo, evitando distrazioni e cercando di comprendere il bambino senza interromperlo. Questo atteggiamento aiuta moltissimo il bambino a sentirsi importante e sviluppare fiducia in sé stesso.

La collaborazione tra scuola e famiglia non riguarda solo la comunicazione tra insegnante e genitore. Questa cooperazione è anche di grande importanza per lo sviluppo fisico, emotivo e sociale del bambino. Una solida relazione tra la famiglia e la scuola consente al bambino di accrescere la fiducia in sé, acquisire abilità sociali, imparare a condividere ed essere meglio preparato alla vita.

Da questa prospettiva, è di grande importanza che la famiglia e la scuola lavorino insieme per sostenere lo sviluppo del bambino e crescerlo come individuo felice e di successo nel suo futuro.

Gli studi dimostrano che i bambini le cui famiglie stabiliscono una comunicazione forte e positiva con la scuola fin dalla prima infanzia hanno maggiori possibilità di successo nella vita scolastica. Questo effetto positivo è evidente in molte aree:

- una comunicazione sana tra genitori e scuola influisce positivamente sulla visione del bambino nei confronti della scuola;
- si osserva un aumento dei risultati accademici;
- la partecipazione del bambino alle attività sociali scolastiche e le amicizie risultano più solide.

In breve, un legame solido stabilito tra la scuola e la famiglia influisce positivamente non solo sugli aspetti accademici del bambino, ma anche sullo sviluppo sociale ed emotivo.

La collaborazione della scuola con la famiglia non solo sostiene lo sviluppo individuale del bambino, ma rafforza anche la relazione tra studente, genitore ed insegnante. Questo legame a tre vie, basato sulla fiducia e sulla cooperazione, aiuta i bambini a sentirsi più sicuri e ad instaurare relazioni più sane nell'ambiente scolastico.

Comprendere lo Sviluppo Emotivo dei Bambini

Le emozioni possono essere definite come gli effetti che un evento, una persona o una situazione lasciano nel mondo interiore dei bambini oppure degli adulti. Tutti noi viviamo molte emozioni nel corso della nostra vita a seconda dei diversi stimoli provenienti dall'ambiente che ci circonda. Tuttavia, i modi in cui bambini ed adulti percepiscono, comprendono ed esprimono queste emozioni sono differenti.





Lo sviluppo emotivo inizia nell'infanzia, in particolare nel periodo prescolare e continua a evolversi nel tempo. I bambini imparano a conoscere le emozioni attraverso le espressioni facciali, il linguaggio del corpo, il tono di voce e le conversazioni sulle emozioni. Pertanto, il tipo di comunicazione che si instaura intorno ai bambini influisce direttamente sulla loro consapevolezza emotiva.

L'ambiente familiare è il primo luogo in cui i bambini imparano a riconoscere e comprendere le proprie emozioni. È molto importante che i genitori accettino le emozioni che i loro figli provano, li ascoltino, li guidino e li accompagnino nei loro processi emotivi per uno sviluppo sano del loro mondo interiore.

Assicurarsi che il bambino sia consapevole delle emozioni di base come rabbia, tristezza, felicità, paura e parlarne con lui sostiene l'espressione emotiva e crea un ambiente di comunicazione sicuro. I bambini imparano a gestire le emozioni attraverso gli atteggiamenti che osservano nel loro ambiente. Pertanto, il modello di gestione emotiva mostrato dagli adulti lascia un'impronta profonda e duratura nei bambini.

Il Ruolo e l'Importanza delle Emozioni

Le emozioni non sono solo reazioni momentanee nella nostra vita, ma anche potenti guide interiori che ci orientano e ci motivano. Se osserviamo la storia dell'umanità, ascoltare le emozioni per affrontare condizioni naturali difficili è stata una parte importante della sopravvivenza. Ad esempio, la paura svolge una funzione protettiva aiutandoci a riconoscere un pericolo in avvicinamento e ad allontanarci da quell'ambiente.

Tuttavia, quando le emozioni vengono repressе oppure ignorate, possono accumularsi internamente nel tempo ed emergere in modi intensi e imprevedibili, difficili da controllare. Ciò può creare situazioni complesse sia per i bambini sia per gli adulti. Quando un bambino non riesce a riconoscere quale emozione sta provando o non riceve supporto in tal senso, non è in grado di esprimere le sue emozioni in modo corretto. Allo stesso modo, è difficile per un adulto che non è consapevole delle proprie emozioni comprendere ciò che prova il bambino. La consapevolezza emotiva ci permette di comprendere noi stessi e di avvicinarci all'altro con empatia.

Pertanto, il riconoscimento, l'accettazione e l'apprendimento di un'espressione adeguata delle emozioni rappresentano una delle fondamenta delle relazioni sane, sia per i bambini che per gli adulti.

Il Potere di Accettare le Emozioni

Il riconoscimento e l'accettazione delle emozioni da parte dei bambini è un passo fondamentale per evitare che esse vengano espresse in modi non sani oppure repressе del tutto. Ogni bambino sperimenta di tanto in tanto emozioni difficili come rabbia, tristezza, gelosia o delusione. La presenza di queste emozioni è una

parte naturale dell'essere bambino.

Tuttavia, i bambini devono anche imparare che, indipendentemente dall'emozione che stanno vivendo, non è appropriato esprimere tali emozioni con parole dure o comportamenti dannosi. Devono comprendere che le loro emozioni sono valide e comprensibili, ma devono anche essere guidati nel gestirle ed esprimerle in modo adeguato.

Per un bambino è estremamente rassicurante sentire di non essere criticato oppure incolpato per ciò che prova e sapere di essere comunque amato. Un bambino che cresce in un ambiente in cui i suoi sentimenti sono accettati impara che non ogni emozione che prova è “sbagliata” o “vergognosa”. Questo lo protegge dal cadere in emozioni secondarie negative, come il senso di colpa o la paura. È importante ricordare che non è la presenza delle emozioni a danneggiare le relazioni, ma il modo in cui esse vengono espresse.

Sostenere il proprio bambino nel riconoscere, nominare ed esprimere le emozioni in modi sani rafforza sia il suo mondo interiore che i legami che stabilisce con l'ambiente circostante.

Cosa si può fare per sostenere lo sviluppo emotivo dei bambini?

Evitiamo di etichettare le emozioni

Classificare le emozioni che i bambini provano come “buone” oppure “cattive” può rendere difficile per loro comprendere i propri sentimenti. Tuttavia, tutte le emozioni – felicità, rabbia, tristezza, paura... – sono parti naturali dell'essere umano. Ciò che conta è come si modellano i pensieri ed i comportamenti che seguono queste emozioni.

Accettare le emozioni del bambino è un sostegno fondamentale

Quando un bambino reagisce con intensità emotiva ad un evento, la reazione dell'adulto ha un valore enorme. In questo processo è necessario essere presenti per il bambino senza criticarlo, giudicarlo o sminuirne i sentimenti. Guidarlo nel riconoscere e dare un senso a ciò che prova è un passo importante per lo sviluppo emotivo.

Accompagniamo ascoltando e comprendendo

I genitori dovrebbero prima ascoltare attentamente l'emozione che il bambino sta vivendo e spiegargli che ciò che sente è umano e valido. Espressioni come “È del tutto normale che ti senta così, tutti si sentono così a volte” possono aiutare il bambino ad accettare la propria emozione.

Cerchiamo di vedere il bisogno dietro l'emozione

Riconoscere il bisogno che si cela dietro un'emozione è importante tanto quanto riconoscere l'emozione stessa. Per esempio: la rabbia può nascondere il bisogno di essere compreso, la tristezza può celare il bisogno di sostegno. Quando i genitori riconoscono questi bisogni e cercano di soddisfarli in modo adeguato e benevolo, i bambini sviluppano nel tempo la capacità di gestire le proprie emozioni.



Riconoscere le emozioni nei bambini e sostenerli con comportamenti adeguati

Riconoscere le emozioni è il primo passo verso comportamenti sani

È molto importante che i bambini riconoscano quale emozione stanno provando di fronte a un evento e che riescano ad identificarla per poter sviluppare comportamenti sani. Ogni bambino può avere difficoltà ad esprimere i propri sentimenti di tanto in tanto. Tuttavia, essere in grado di nominare l'emozione e comprenderne la causa aiuta il bambino a regolare le proprie reazioni.

Le emozioni sono naturali, i comportamenti si possono orientare

È assolutamente naturale che un bambino provi rabbia verso un amico che ha preso il suo giocattolo senza permesso. Questa emozione è una risposta umana alla situazione. Tuttavia, esprimere questa rabbia con comportamenti aggressivi – ad esempio, colpire l'amico – non è appropriato. Il ruolo dell'adulto, in questo caso, è aiutare il bambino a comprendere la propria rabbia e guidarlo verso modi più positivi per affrontarla.

Gli atteggiamenti dei genitori sono la guida per i bambini

Gli atteggiamenti dei genitori nei confronti delle emozioni costituiscono un modello potente per i bambini. Il modo in cui il genitore vive le proprie emozioni, le esprime e risponde alle emozioni del bambino influenza la visione che il bambino svilupperà nei confronti delle emozioni.

Ad esempio, se un genitore critica immediatamente oppure si innervosisce quando il bambino è arrabbiato, ciò può portare il bambino a reprimere questa emozione oppure a considerarla "sbagliata". Invece, un atteggiamento che accetta l'emozione senza giudicarla aiuta il bambino sia a riconoscere le proprie emozioni che a regolare i propri comportamenti in modo più sano. Non bisogna dimenticare che le emozioni non devono essere represse, ma comprese e guidate.

La guida dei genitori è uno dei supporti più fondamentali nello sviluppo emotivo del bambino.

Imparare le emozioni richiede tempo e apprendimento tramite il modello

Le fondamenta delle emozioni si costruiscono fin dalla tenera età

I bambini iniziano a comprendere le emozioni nelle prime fasi della loro vita, principalmente in modo intuitivo ed attraverso segnali non verbali come il linguaggio del corpo. Le parole utilizzate per esprimere le emozioni vengono apprese nel tempo ed attraverso l'ambiente circostante. Usare queste parole in modo significativo ed appropriato diventa possibile solo con il processo di sviluppo.



Gli adulti che spiegano le emozioni offrono un'opportunità di apprendimento

È molto educativo per i bambini quando i genitori oppure gli adulti vicini a loro esprimono apertamente le emozioni che stanno provando. Ad esempio: "Mi sento triste in questo momento perché non ho ricevuto la notizia che aspettavo, ho bisogno di riposare un po'". Una spiegazione come questa non solo insegna al bambino nuove parole, ma anche il motivo dell'emozione e come affrontarla.

Essere un modello è il metodo di insegnamento più efficace

I bambini imparano come si vivono, si nominano e si gestiscono le emozioni principalmente attraverso l'osservazione. Per questo motivo, il fatto che i genitori esprimano le proprie emozioni in modo aperto e sano aiuta i bambini a riconoscere il proprio mondo emotivo.

I bambini che riescono a riconoscere ed esprimere le proprie emozioni possono rispondere in modo più costruttivo ed equilibrato alle situazioni che incontrano nella vita quotidiana. Questo processo di consapevolezza dovrebbe essere sostenuto non solo a scuola, ma anche nell'ambiente domestico.

La guida delle famiglie nel riconoscimento e nell'espressione delle emozioni gioca un ruolo importante nel percorso di sviluppo emotivo dei bambini.

Le seguenti proposte di attività sono pensate per aiutare le famiglie a riflettere, parlare e sviluppare le competenze emotive, trascorrendo al contempo momenti piacevoli con i propri figli.

1. Disegniamo facce emotive

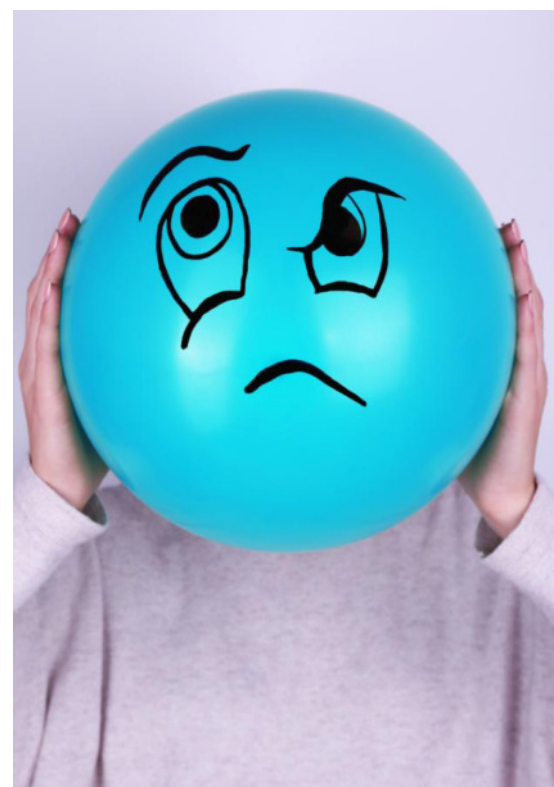
- **Obiettivo:** Riconoscimento da parte dei bambini delle emozioni di base (felicità, tristezza, rabbia, paura, sorpresa, ecc.)
- **Come si fa:** Disegnate insieme su fogli bianchi diverse espressioni facciali. Scegliete un'emozione per ogni faccia e chiedete al bambino quale emozione rappresenta. Se necessario, mostrate l'espressione insieme usando il viso.
- **Suggerimento aggiuntivo:** Incoraggiate il bambino a riconoscere le proprie emozioni chiedendo: "Oggi ti senti come quale faccia?"

2. Racconta una storia con le carte delle emozioni

- **Obiettivo:** Collegare le emozioni a situazioni diverse
- **Come si fa:** Preparate delle carte con emozioni scritte o illustrate. Scegliete una carta a caso e create insieme una breve storia che si adatti a quell'emozione. Guidate il racconto con domande come: "Perché questo bambino potrebbe essere spaventato?", "Perché questa bambina è felice?"

3. Mi sono sentito così perché...

- **Obiettivo:** Sviluppare la capacità di riconoscere ed esprimere le ragioni delle emozioni
- **Come si fa:** Alla fine della giornata, ognuno a turno dice: "Oggi mi sono sentito... perché...". Ad esempio: "Oggi mi sono sentito un po' ansioso perché avevo un'interrogazione." Anche i genitori possono partecipare all'attività



per dare il buon esempio.

4. Il gioco dei dadi delle emozioni

- Obiettivo: Associare le emozioni al gioco
- Come si fa: Preparate un dado e scrivete un'emozione su ciascuna faccia.

Quando si lancia il dado, si chiede al bambino di descrivere un momento adatto a quell'emozione o di fare un'espressione facciale che rappresenti quell'emozione.

5. Canzoni emozionali

- Obiettivo: Riconoscere e sentire le emozioni attraverso la musica
- Come si fa: Ascoltate diversi tipi di musica (allegra, triste, calma).

Chiedete al bambino: "Come ti senti quando ascolti questa musica?" Potete anche invitarlo a disegnare ciò che prova dopo aver ascoltato.

Sviluppo delle competenze di regolazione emotiva nei bambini

Tutte le emozioni sono completamente nuove per un bambino che entra nel mondo durante l'infanzia. Un neonato che non ha ancora sviluppato il linguaggio non può definire, nominare oppure controllare consapevolmente ciò che sente. Tuttavia, proprio per questo motivo, vivere le emozioni in modo naturale e intenso è per lui un mezzo di comunicazione vitale.

Con reazioni come piangere, agitarsi, ridere o urlare, il neonato comunica un bisogno all'ambiente. Il genitore che nota queste reazioni, cerca di comprendere di cosa ha bisogno il bambino e risponde per quanto possibile. Questo processo forma la base delle prime esperienze emotive del bambino.

Con la crescita del bambino si sviluppa anche la capacità di dare un senso alle proprie emozioni.

Uno dei fattori più importanti che determinano questo sviluppo è il modo in cui il genitore si avvicina alle emozioni del bambino. Quando il genitore ascolta i sentimenti del bambino senza giudicare, dà un nome alle emozioni e le indirizza in modo appropriato, mostra al bambino che le emozioni sono normali e gestibili.

Col tempo, il bambino impara cosa significa ciascuna emozione, come reagire quando la prova e come alleviarla. Allo stesso tempo, comprende che le emozioni sono legate a determinati bisogni. Gran parte di questo apprendimento si forma attraverso le reazioni e gli atteggiamenti che riceve dai genitori nella vita quotidiana.

Per questo motivo, la relazione che le famiglie instaurano con i propri figli non dovrebbe includere solo i bisogni fisici, ma anche quelli emotivi. Ogni passo verso la comprensione del mondo interiore del bambino contribuisce alla sua consapevolezza emotiva e allo sviluppo della capacità di gestire le emozioni.

Cosa Aiuta la Mia Emozione?

- Obiettivo: Aiutare il bambino a scoprire come rilassarsi quando prova emozioni intense
- Come si fa: Create insieme un elenco. Scrivete da un lato le emozioni (es. rabbia, ansia, tristezza, gioia) e, dall'altro lato, pensate insieme a cosa potrebbe aiutare per ciascuna emozione e annotatelo.

Esempio:

- Rabbia: Fare un respiro profondo, colpire un cuscino, stare da soli in una stanza
- Tristezza: Abbracciare qualcuno, ascoltare una storia, disegnare

Potete appendere questo elenco in un luogo visibile al bambino. Incoraggiatelo ad aggiungere nel tempo le sue soluzioni personali.

Sto per Esplodere come un Palloncino!

- Obiettivo: Notare come le emozioni si manifestano nel corpo
- Come si fa: Chiedete al bambino: "Cosa fa il tuo corpo quando ti senti molto arrabbiato o teso?" Poi fate insieme un esercizio di respirazione:

"Gonfiamoci come un palloncino... Fai un bel respiro profondo... e ora espira lentamente, sgonfiamoci..."

Per rendere l'attività divertente, potete far emettere suoni come "woooooooooo..." o "pooooooooo..." mentre espira.

Diamo un Colore alle Emozioni

- Obiettivo: Rendere concrete le emozioni e aiutare il bambino a creare un proprio linguaggio emotivo
- Come si fa: Associate emozioni diverse a colori diversi. Fate domande come "Che colore avrebbe la felicità?", "Che colore avrebbe la paura?" e poi dipingete insieme o create una ruota delle emozioni.

Grazie a questa attività, il bambino non solo riconosce le emozioni, ma inizia anche a capire in quali situazioni ciascuna emozione può emergere.

Qual'è l'Emozione nella Storia?

- Obiettivo: Riconoscere le emozioni altrui e sviluppare capacità di empatia
- Come si fa: Durante la lettura di una storia insieme, fermatevi e fate domande come:
 - Cosa pensi che stia provando questo personaggio in questo momento?
 - Quale potrebbe essere la causa di questa emozione?
 - Cosa faresti tu se fossi lì?



Questo tipo di domande aiuta il bambino a riconoscere sia le proprie emozioni sia quelle degli altri.

Cos'è la Regolazione Emotiva?

La regolazione emotiva è la capacità di un individuo di riconoscere le emozioni che prova, di viverle a un livello controllabile e di esprimerle in un modo adeguato all'ambiente circostante. Questa competenza permette alla persona di bilanciare il proprio mondo interiore e di instaurare una comunicazione sana nelle relazioni sociali.

Esprimere le emozioni in modo appropriato, senza reprimerle, e sviluppare strategie per affrontare le emozioni intense è una competenza importante che aumenta la qualità della vita di un individuo. Questa abilità è molto importante non solo per gli adulti, ma anche per i bambini.

Grazie alla regolazione emotiva, i bambini sviluppano la capacità di riconoscere ciò che provano, imparano quando e come reagire e si comportano in modo più equilibrato di fronte a emozioni difficili. Allo stesso tempo, questa abilità li aiuta a costruire relazioni sociali, controllare i comportamenti e sviluppare relazioni più sane sia con sé stessi che con l'ambiente che li circonda.

Il Momento Emotivo Difficile di Elif al Parco

Elif è una bambina di 5 anni. Un giorno, andando al parco, vuole salire sull'altalena. Tuttavia, in quel momento un altro bambino la sta già usando. Invece di aspettare, Elif si avvicina arrabbiata all'altalena e cerca di spingere via l'altro bambino. Poi, non riuscendo a salire sull'altalena, si siede per terra e inizia a urlare. Batte le mani a terra e non si calma per molto tempo, nonostante i richiami della madre.

Questa situazione ci mostra che Elif ha difficoltà a riconoscere ed esprimere le proprie emozioni, che non riesce a gestire la sua delusione e che ha bisogno di supporto di fronte all'intensità delle sue reazioni emotive.

In questo caso, un esempio di approccio che può sostenere le capacità di regolazione emotiva del bambino potrebbe essere il seguente:

-Ti sei arrabbiata molto e sei rimasta delusa perché non sei riuscita a salire sull'altalena, per questo stai urlando e battendo le mani per terra, me ne sono accorta.”

(Questa frase mostra che l'adulto ha notato e accettato l'emozione che il bambino sta provando, e questo aiuta il bambino a dare un significato all'esperienza emotiva).

- So che per te è difficile aspettare adesso. Ma non è sicuro spingere un altro bambino. Sai che quando l'altalena sarà libera, toccherà a te.”

(Questa affermazione stabilisce un limite e propone un modello di comportamento accettabile),

Approcci di questo tipo permettono al bambino di sentirsi accettato nelle sue emozioni. Allo stesso tempo, con la guida dell'adulto, il bambino può imparare in futuro ad esprimere i propri sentimenti in modi più sicuri e appropriati. Questo è un processo molto utile per lo sviluppo delle capacità di regolazione emotiva.



Il Ruolo del Genitore nella Regolazione Emotiva e nel Processo di Supporto

A volte, i genitori possono avere difficoltà a definire o gestire sia le proprie emozioni sia gli stati emotivi dei figli. Queste difficoltà sono del tutto umane e naturali. Ciò che conta è che, nella maggior parte dei casi, il genitore sia in grado di approcciarsi alle emozioni del bambino in modo sensibile e di guidarlo nel processo di regolazione emotiva.

Se il genitore riesce generalmente a mantenere la calma, a comprendere e rispondere in modo adeguato ai sentimenti del bambino durante momenti emotivamente intensi, le eventuali interruzioni o errori occasionali non compromettono il rapporto nel suo complesso e sono tollerabili per il bambino.

Perché lo sviluppo emotivo del bambino non si basa su un singolo momento, ma sull'esperienza relazionale complessiva.

Tuttavia, se il bambino non riceve spesso questo tipo di supporto dal genitore nei momenti in cui ne ha più bisogno, la sua capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni potrebbe non svilupparsi adeguatamente nel tempo. In questi casi, può essere utile per i genitori aumentare la propria consapevolezza emotiva con un approccio compassionevole, senza colpevolizzarsi, e imparare come sostenere in modo più efficace i propri figli. Durante questo processo, ricevere supporto psicosociale da uno specialista può rafforzare sia le capacità di regolazione emotiva del genitore sia la qualità della relazione instaurata con il figlio.

Approcci per Sostenere la Regolazione Emotiva di tuo Figlio

Fornisci Rassicurazione con il Contatto Fisico

Essere fisicamente vicini al bambino durante momenti di emozioni intense può avere un effetto calmante. Tocchi come abbracciare, coccolare o tenere la mano possono aiutare il bambino a sentirsi al sicuro. In questi momenti, dondolarsi a ritmo lento e ascoltare musica dolce e tranquilla in sottofondo può favorire l'equilibrio del corpo e delle emozioni del bambino.

Crea una Connessione Prima di Dare una Direzione

In situazioni difficili, invece di dare ordini diretti, cerca prima di stabilire una connessione emotiva con il bambino. Questo lo aiuterà a non sentirsi solo in mezzo a un mare di emozioni intense. Una frase come "Stai vivendo un momento difficile, io sono qui" lo aiuterà a sentire la tua presenza. Parlare del comportamento dopo che le emozioni si sono calmate è molto più efficace per fornire una guida.

Dai un Nome alla Situazione

Invece di ignorare oppure cercare di reprimere i sentimenti del bambino davanti a un problema, metti in parole ciò che sta vivendo. Per esempio, se tuo figlio cade, puoi aiutarlo a dare un senso sia alla situazione che all'emozione dicendo:





- Sei appena caduto e ti sei fatto male, ti ho aiutato a rialzarti adesso, sono qui.”

Fraasi come “Non piangere più, è finita” oppure “Non c’è niente di cui essere così tristi” possono indurre il bambino a ignorare o reprimere le proprie emozioni. Al contrario, quando sente che le sue emozioni vengono accettate, può riprendersi in modo più rapido e sano.

Guida il Bambino a Riconoscere le Proprie Emozioni

È molto importante guidare i bambini affinché imparino a riconoscere e a esprimere le proprie emozioni. Quando tuo figlio prova un’emozione, puoi aiutarlo a identificarla con espressioni come:

- “Cosa stai provando in questo momento?”
- “Sembri un po’ spaventato.”
- “Ho notato che ti sei fatto male.”
- “Potresti esserti sentito triste quando il tuo amico non ha partecipato al tuo gioco.”

Fraasi di questo tipo rendono più semplice per il bambino comprendere il proprio mondo interiore. Inoltre, affermazioni di sostegno come:

- “Se vuoi piangere, puoi farlo, io sono con te.”

lo aiutano a sentirsi al sicuro.

Condividere anche le proprie emozioni con il bambino sarà molto educativo per lui/lei.

Fraasi come:

- “Oggi sono un po’ emozionato perché inizio un nuovo lavoro,”

oppure

- “Mi sento un po’ triste perché una persona a cui voglio bene è malata”

aiutano il bambino a comprendere sia le proprie emozioni sia quelle degli altri, ed a sviluppare capacità di empatia.

Sii un Modello Emotivo

I bambini imparano più da ciò che osservano che da ciò che viene loro detto. Per questo motivo, il modo in cui i genitori vivono ed esprimono le proprie emozioni rappresenta un esempio molto forte per loro.

Non è sempre facile controllare le proprie emozioni. A volte, i comportamenti dei figli possono riattivare ferite emotive della nostra infanzia. Questa è una situazione molto umana e comprensibile.

Ciò che conta, tuttavia, è essere consapevoli di queste emozioni e saperle riconoscere. Sviluppando la capacità di riconoscere le tue emozioni e osservando le tue reazioni, puoi diventare una guida più equilibrata per tuo figlio nel raggiungimento dell'equilibrio emotivo.

Ricorda: più conosci te stesso, più tuo figlio esplorerà con fiducia le proprie emozioni.



Poni Limiti ai Comportamenti, Non alle Emozioni

Ogni genitore utilizza diversi metodi per guidare il comportamento del figlio. Tuttavia, un punto importante da ricordare è questo: “non bisogna bloccare le emozioni del bambino, ma solo i comportamenti legati ad esse.”

Creare spazi sicuri in cui i bambini possano esprimere le loro emozioni è molto prezioso per il loro sviluppo emotivo.

Quando un bambino è arrabbiato, deluso o piange, i limiti non devono essere posti sull'emozione in sé, ma sulle reazioni che ne derivano.

Ad esempio: comportamenti inaccettabili come colpire, urlare o farsi del male (o farne agli altri) devono essere chiaramente indicati e fermati, ma al bambino deve essere fatto sentire che le emozioni che sta vivendo sono comprensibili e valide.

Adottare atteggiamenti punitivi in questi momenti difficili può portare il bambino a sviluppare rabbia sia verso sé stesso sia verso i genitori. Al contrario, riconoscere l'emozione che il bambino sta provando e offrirgli supporto per regolarla è molto più funzionale.

Combina il Movimento del Corpo con le Emozioni

L'attività fisica è uno dei modi più efficaci per aiutare i bambini a riconoscere e regolare le proprie emozioni. Le emozioni, infatti, non sono solo mentali: si manifestano anche attraverso reazioni fisiche.

Puoi aiutare tuo figlio a scoprire dove e come sente le emozioni nel corpo facendo con lui/lei esercizi di consapevolezza fisica.

Ad esempio:

- 🚩 “Cosa succede al tuo corpo quando sei arrabbiato?”
- 🚩 “Quale parte del tuo corpo senti quando sei triste?”
- 🚩 “Come batte il tuo cuore quando sei emozionato?”

Puoi creare consapevolezza sulle emozioni attraverso domande come queste.

Inoltre, attività come esercizi, passeggiate, ballo o yoga svolte insieme aiutano a ridurre le emozioni negative e a ristabilire l'equilibrio emotivo del bambino.

Di conseguenza, grazie al legame sano instaurato tra la famiglia e la scuola, entrambe le parti riescono a conoscere meglio i bisogni del bambino e questa comprensione condivisa rende possibile lavorare insieme per il suo benessere.

Quando si crea un ambiente di comunicazione positivo e sostenibile, il processo educativo e di sviluppo diventa non solo più efficace, ma anche più inclusivo e di supporto.



- ✚ Bartz, A. (2010). What to do if your child is having behavior problems at school.
✚ http://www.babycenter.com/0_what-to-do-if-yourchild-is-having-behavior-problems-at-scho_63870.bc adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ Bielenberg, K. (2008). Surviving exams: A parents' guide. <http://www.independent.ie/education/features/surviving-exams--a-parentsguide-1349027.html> adresinden 05 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ Cullinan, B. E. (1992). Read to me: Raising kids who love to read. New York: Scholastic Inc.
- ✚ Cüceloğlu, D. (2008). Başarıya götüren aile: Sınav döneminde anne babalık. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ✚ Dietel, R. (2010). Helping your child perform well on tests. http://www.cse.ucla.edu/products/parents/cresst_HelpYourChildonTests_010804.doc adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ Dilidüzgün, S. (1996). Çağdaş çocuk yazını. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. Gökçen, F. Ç.(2004). İlköğretime hazırlık: Çocuğum okula başlıyor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- ✚ Gümüşeli, A. İ. (2004). Ailenin katılım ve desteğinin öğrenci başarısına etkisi. Özel Okullar Birliği Bülteni, 2(6), 14-17.
- ✚ Günayer, H. Ş. (2007). Eyvah! Çocuğum okula başlıyor. İstanbul: Özgür Yayınları.
- ✚ Güner, O. (2006). Hani okulu sevecektim
- ✚ McFadden, S. W. (2003). Consulting with parents of elementary school children. Counseling and Human Development, 36(3), 1-15.
- ✚ Wyse, D. (2009) Eyvah! Okul başladı. İstanbul: Boyut Yayın Grubu.
- ✚ Yavuzer, H. (2000). Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ✚ Yavuzer, H. (Ed.). (1999). Ana-baba okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ✚ Yıldırım, A., Doğanay, A. ve Türkoğlu, A. (2000). Okulda başarı için ders çalışma ve öğrenme yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- ✚ -. (1999). Starting out right: A guide to promoting children's reading success. Washington: National Academy Press.
- ✚ -. (2010). Connect with kids by volunteering at school/daycare. <http://childcare.about.com/od/volunteerism/ht/parentvolunteer.htm> adresinden 15 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ -. (2010). Curtin University. <http://www.curtin.edu.au/curtin/dept/smec/iae> adresinden 25 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ -. (2010). Families as educators. <http://www.ace-leon.org/pdf/Family%20Literacy.pdf> adresinden 23 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ -. (2010). Find schools & after-care: Choosing a school for your child. <http://www.ed.gov/parents/schools/find/choose> adresinden 03 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ -. (2010). Helping your child through exams. http://www.bbc.co.uk/schools/parents/helping_with_exams/ adresinden 28 Ağustos 2010 tarihinde edinilmiştir.
- ✚ -. (2010). Is your child having problems learning at school? <http://www.roundtreeresources.com/school> adresinden 01 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.