Se favoriamo l’evitamento esperienziale rischiamo di mettere i bambini in una situazione difficile: oltre a dover affrontare gli inevitabili problemi della vita, dovranno anche lottare contro emozioni, pensieri e sensazioni che si troveranno a sperimentare nell’affrontare queste situazioni.

Frasi come “Lo sai che non devi arrabbiarti”, “non devi avere paura, sei un ometto”, “non essere triste, smettila di piangere” non validano e non accolgono l’emozione del bambino, fanno passare il messaggio che non sia giusto provare rabbia, paura, tristezza. Le parole sono importanti, veicolano dei significati, vanno scelte con cura. Spesso involontariamente comunichiamo l’idea che da qualche parte ci sia un interruttore che permetta di accendere e spegnere a comando le nostre emozioni. Senza volerlo suggeriamo questo: controlla quello che senti, quello che provi non va bene, sostituiscilo con qualcos’altro.

E’ difficile dare delle regole che vadano bene in tutte le situazioni, ma possiamo tenere a mente alcuni principi generali che ci permettono di prenderci cura delle emozioni dei bambini:

* Ascoltare: comunicare che abbiamo compreso il messaggio che il bambino sta manifestando con la sua emozione.
* Non dare subito e sempre una risposta orientata a modificare, ridurre, eliminare l’emozione del bambino: se ci dice “sono triste” non è detto che sia sempre utile fare in modo che non lo sia. Piuttosto ascoltiamolo, abbracciamolo, chiediamogli cosa lo rende triste.
* Mantenere una coerenza: le nostre espressioni dovrebbero essere in linea con le parole che diciamo. Se dico “capisco come ti senti” ma lo faccio in maniera infastidita il bambino non sentirà accolta la sua emozione.
* Occhio alla critiche: cerchiamo di non criticare, anche inconsapevolmente, come si sentono ( “Non devi arrabbiarti!”)
* Non colpevolizziamoli per come si sentono e per come fanno sentire noi: “se come mi sento fa soffrire mamma, allora significa che c’è qualcosa di sbagliato in quello che provo”. Rischiamo di inibire tutte quelle emozioni dolorose per il genitore e il bambino potrebbe sostituire quello che prova con qualcosa di più “giusto” (“Proverò quello che tu vuoi”). Il messaggio che invece dovrebbe passare è “Puoi sentirti come ti senti, qualsiasi cosa senti”
* Dare loro il diritto di vivere ciò che vivono: anche se di fronte ad un nostro no piangono, sono tristi, sono arrabbiati, si offendono … va bene!! E’ un loro diritto sentirsi così. Le emozioni dei bambini vanno trattate con cura e rispetto. E allora lasciamoci guidare da questo principio: “lascio in pace le tue emozioni, ma non rinuncio a guidare il tuo comportamento, non rinuncio a fare scelte educative che per me sono importanti”.

Voi genitori avete nelle vostre mani un grande potere: il più potente strumento educativo è l’esempio. I bambini imparano da voi, da quello che vi vedono fare. E a proposito di emozioni imparano da come vi vedono gestire le vostre e da come vi relazionate alle loro.

Ci sono bambini che sono stati viziati tanto e coccolati pochissimo. Viziare significa dire sì ad ogni richiesta e capriccio, proteggere da ogni frustrazione, accorrere allarmati ad ogni disappunto. Coccolare vuol dire accettare in modo aperto, accogliente, affettuoso e incondizionato le emozioni e i vissuti del bambino senza però rinunciare a modificare il suo comportamento. Se viziare può essere un problema, si può invece essere genitori affettuosi senza limiti.

Non esistono genitori perfetti. I bravi genitori non sono quelli che non sbagliano mai, ma quelli che quando sbagliano cercano di rimediare, si mettono in discussione, tornano sui loro passi, fanno un passo indietro … e in realtà ne fanno uno in avanti.