**Perché è importante dare delle regole ai bambini, secondo il metodo dell'educazione emotiva**



**Secondo le neuroscienze, i bambini che crescono in famiglie con un buon sistema di regole e genitori capaci di immedesimarsi nelle emozioni dei propri figli crescono più tranquilli e sereni. 15 consigli su come sviluppare l'autonomia, l'autostima e la capacità di relazionarsi con gli altri. Dal libro "Nostro figlio" di Ulisse Mariani e Rosanna Schiralli.**

Per crescere bambini sicuri di sé, autonomi e socievoli è importante che i genitori fin da subito adottino un buon sistema educativo.

 Rosanna Schiralli e Ulisse Mariani, psicologi e psicoterapeuti che da anni lavorano con genitori ed educatori, nel loro libro “Nostro figlio” (Mondadori) hanno messo a punto un vero e proprio manuale che spiega ai genitori come **rapportarsi con i figli attraverso i due principi fondamentali dell'educazione emotiva:**

* **l'accoglienza:**  cioè la capacità dei genitori di sintonizzarsi e [immedesimarsi nelle emozioni](http://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/psicologia/capricci-bambini-come-gestirli-da-0-a-16-anni)dei bambini;
* **il contenimento**: cioè le [regole](http://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-3-6-anni/psicologia-3-6-anni/bambini-come-insegnare-il-rispetto-delle-regole).

**E' scientifico: educare i bambini alle regole fa bene**

“Le neuroscienze ci confermano che  i genitori, attraverso l'educazione, sono in grado di formare il cervello di un bambino” dice la Schiralli.

Grazie ad apparecchi diagnostici per immagini , come la Risonanza magnetica funzionale e la Tomografia a emissione di positroni (Pet), si è visto che nei bambini che crescono in famiglie dove c'è una buona sintonizzazione (immedesimazione dei sentimenti, principio dell'accoglienza) con i genitori e un buon sistema di regole (principio del contenimento),**il cervello funziona meglio: produce gli ormoni della calma e del benessere** (ossitocina, serotonina, dopamina), sostanze che rendono i bimbi tranquilli e sereni.

Mentre**nei piccoli cresciuti senza regole e senza sintonizzazione**si accendono i lobi frontali del cervello, quelli che producono il cortisolo, l'ormone dello stress e dell'ansia.Ed è il troppo cortisolo una delle cause [dell'iperattività](http://www.nostrofiglio.it/tag/adhd-il-disturbo-da-deficit-di-attenzione-e-iperattivita)nei bambini, disturbo tanto frequente in età scolare.

“Condotte educative autorevoli (non autoritarie!) basate su regole e divieti, stabiliti in modo opportuno, fanno bene al cervello dei figli, aumentando addirittura numero, grandezza e funzionalità dei neuroni” dice l'esperta.
Inoltre**i bambini abituati fin da piccoli a regole e impegni, ad aspettare e rispettare, diventeranno adulti sereni e sicuri**. Mentre un'educazione basata sul permissivismo rischia di crescere bambini fragili e adolescenti a rischio.

Inoltre attraverso l'educazione emotiva i bambini sviluppano [l'autonomia](http://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/psicologia/educare-bambini-autonomia), l'[autostima](http://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-3-6-anni/psicologia-3-6-anni/autostima-del-bambino-10-dritte-ai-genitori-per-migliorarla), la capacità di relazionarsi con gli altri. Strumenti fondamentali per vivere bene e realizzarsi da adulti. Ecco come:

**Come sviluppare l'autonomia dei vostri figli**

**1) Per prima cosa dovete immedesimarvi, provare empatia, con vostro figlio**, che non vuol dire assecondarlo o concedere  quello che vuole ma **fargli sentire che sentite quello che lui sente.**  Ad esempio, davanti a urla e pianti contro un vostro divieto potete dirgli con voce calma e rassicurante (mai alzare la voce altrimenti si aumenta la rabbia) “lo vedo che sei arrabbiato”. Poi raccontategli che anche voi da piccoli vi arrabbiavate. In questo modo il piccolo si rassicura  su quello che sta provando. La rabbia è un sentimento forte e voi dovete trasmettergli l'idea che non è grave.

”E' come quando si ha male da qualche parte e si ha paura di avere qualcosa di brutto e un parente ci dice che anche lui ha avuto lo stesso male e non era nulla di grave. E noi ci sentiamo sollevati”.**Il bambino compreso e rassicurato, non verrà travolto dalla negatività.**

**2) Cercate insieme le soluzioni ai problemi.**Dopo averlo calmato riconoscendo il suo stato emotivo, ora dovete risolvere la situazione**. Lasciate spazio anche alle sue proposte,**potete dirgli "Ora che hai capito che quella cosa proprio non puoi farla, cosa potremmo fare invece?"

 **3) Dategli delle indicazioni ma non sostituitevi a lui.**Togliendo ai figli ogni difficoltà, si rischia di non farli crescere sicuri, responsabili e forti. Ad esempio, se è in età scolare, evitate di fare i compiti al posto suo.

Non fatevi prendere dall'ansia che possa andare male a scuola. Dovete sforzarvi di lasciarlo provare. Se ci sono delle difficoltà parlatene con l'insegnante. Ma lasciarlo fare i compiti da solo è fondamentale per diventare un adulto autonomo.

 **4) Siate disponibili ma non a disposizione.** E' necessario che prestiate attenzione alle richieste dei figli. Tuttavia non dovete mettervi a completa disposizione. Ad esempio, se sentite il neonato piangere nella culla, non correte ad attaccarlo subito al seno, aspettate un attimo, forse è solo un disagio passeggero che si risolverà a breve.

Oppure se un bimbo di uno o due anni cade, prima di accorrere preoccupati, guardatelo, ditegli che siete lì, e vedete che succede. Probabilmente si rialzerà da solo senza piangere. E quando è più grandicello abituatelo a fare il più possibile da solo: ad esempio a quattro anni può iniziare a mettersi la giacca da solo.

 **5) Abituate vostro figlio ad annoiarsi.** E' indispensabile che i bambini da piccoli stiano un po' da soli e imparino a gestire la noia e i tempi vuoti, in modo da stimolare la fantasia. **Evitate quindi di riempire le loro giornate di impegni extrascolastici**: senza momenti vuoti vostro figlio non svilupperà sogni, desideri e passioni.

**Come sviluppare l'autostima**

**6)  Abituatelo alle regole e alle sanzioni.** “La nostra società è basata su regole e sanzioni. Per questo è importante abituarlo fin da subito a questo sistema. Ovviamente non bisogna ricorrere a punizioni corporali o umilianti, ma bastano semplici “multe”. Ad esempio se un bambino di cinque anni si rifiuta di mettere in ordine la cameretta con voce calma potete dirgli: “Che peccato, finché non è tutto a posto non potremo andare al parco a giocare...”
Oppure incentivateli con frasi tipo: “Dai finisci i compiti che poi andiamo a fare un giro...”

**Vanno evitati i ricatti mascherati da premi:** “Se mangi la minestra ti do la caramella!”. Piuttosto dite semplicemente: “Che peccato che non mangi la minestra tanto buona, mi spiace, però dovrai rimanere a tavola finché non abbiamo finito”.

 **7)  Mostratevi sempre forti e autorevoli.** Non è opportuno cedere davanti alle sue richieste e alle sue insistenze per assecondarlo.Mantenendo fermezza e autorevolezza sarete per lui un modello e una base sicura da stimare ed imitare, incrementando la sua sicurezza.

 **8) Non fatevi spaventare dagli stati emotivi di vostro figlio.** Non abbiate paura se lui urla e strilla. Dovete insegnare a vostro figlio a gestire e modulare gli stati emotivi come tristezza, entusiasmi eccessivi, rabbia, senza mostrare la vostra ansia,  preoccupazione o peggio ancora mostrare di avere paura di lui. Se il piccolo vi percepisce tranquilli, sentirà che è possibile per lui contenere senza timore qualsiasi stato d'animo.

 **9)  Cercate di passare del tempo con loro.** Giocare con i figli fa bene alla loro autostima. “Invece di immergere i bambini sotto enormi quantità di giochi spesso inutili, sarebbe meglio regalare un po' del vostro tempo per giocare insieme". Attraverso il gioco mamma e bambino si sintonizzano e i piccoli sviluppano competenze emotive. In età prescolare i giochi da favorire sono: “il facciamo finta ” e i giochi di ruolo... che permettono di far volare la fantasia, proiettare situazioni e stati d'animo e quindi scaricare la tensione. Altre attività da fare insieme e incentivare sono: il disegno e la lettura di libri.

 **10) Gratificate gli sforzi di vostro figlio per raggiungere obiettivi.** Fate lodi motivate e non esagerate con le gratificazioni, altrimenti darà per scontato che per voi è tutto sempre super. Inoltre evitate frasi scontate, ad esempio davanti a un suo disegno non dite solo: “Che bello”, ma meglio usare frasi più specifiche, come: “Vedo che hai disegnato molti alberi, e hai aggiunto anche i fiori", così il piccolo si sentirà valorizzato per il percorso che ha fatto.

E quando non riesce in un'attività spiegategli semplicemente che con il tempo e la pratica migliorerà.Altrettanto importante aiutarlo a tollerare e accettare le frustrazioni relative alla sconfitta, senza sentirsi schiacciato dalla delusione e dalla rabbia."E quando giocate con lui che non vi venga in mente di farlo vincere sempre! E se la sconfitta lo fa arrabbiare concedetegli la rivincita e spronatelo a impegnarsi di più!".

**11) Evitate di ridicolizzare e minimizzare le emozioni** che vostro figlio sta provando, non fareste che aumentare la sua rabbia e la sua delusione. Per esempio**,**se ha paura del buio (fino ai 5 anni i bambini fanno spesso brutti sogni), non minimizzate, ma ricorrete all'ascolto empatico: "Ma davvero hai paura che col buio venga un fantasma? Vuoi raccontarmi come è fatto? Sai che anch'io avrei tanta paura di un fantasma come quello che mi hai descritto? Ora vediamo cosa possiamo fare insieme per combattere questa paura...".

Leggi anche:[Le paure dei bambini](http://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/psicologia/le-paure-dei-bambini)

**Aumentare la capacità di costruire e mantenere relazioni significative con gli altri**

**12) Insegnategli a riconoscere le proprie emozioni.** Fin da quando è piccolo abituatelo a dare il nome a quello che prova: tristezza, gioia, rabbia. Raccontategli anche le vostre emozioni. "Questo scambio comunicativo è un vero e proprio allenamento che darà senz'altro i frutti nel tempo".

 **13) Favorite sempre il dialogo diretto**. Parlate anche di quello che non va. Evitate silenzi, atmosfere colpevolizzanti, volti scuri, atteggiamenti ambigui e allusivi.

 **14) Trasformate i capricci o altre situazioni negative in momenti di intimità.**

Un capriccio o una delusione sono l'occasione per immedesimarvi nei vostri figli e insegnargli qualcosa di importante e condividere sensazioni profonde. Evitate invece, atteggiamenti critici e giudicanti.

 **15) Favorite in vostro figlio la capacità di comprendere gli stati mentali (punti di vista) e i comportamenti degli altri.** "Se il tuo amichetto oggi non vuole giocare al parchetto con te è forse solo perché questo pomeriggio vuole passare più tempo con la sua mamma. Vedrai che domani starà di più con te...".