

ALBERTO
PELLAI

Con CD Audio

IL DOMATORE DEL VENTO

Conoscere e superare
le paure

Storie per
**L'EDUCAZIONE
EMOTIVA**



Erickson

Per colpa del vento, mentre Jacopo gioca in cucina, succede un disastro. Per terra ci sono giochi, fiori e cocci di vetro.

La mamma si arrabbia e lo mette in castigo.

Jacopo è confuso, viene assalito dalla convinzione che il vento ce l'abbia con lui e da quel momento ne è terrorizzato.

Ma Jacopo non sa che il suo papà è un bravissimo domatore del vento...

Questa storia è per tutti i bambini che hanno paura di qualcosa e non sanno come sconfiggerla. Grazie alla lettura del testo scopriranno che tutte le paure, anche quelle che sembrano insormontabili, possono essere addomesticate.

5+
anni

€ 14,50

ISBN 978-88-590-2057-8



www.erickson.it

INDICE

Il trio perfetto	7
Un temporale improvviso	13
Il vento dentro	21
Foglie che danzano	25
Come le tigri	31
Addomesticare il vento	39
Consigli per i genitori	47

COME LE TIGRI

Quella sera il papà viene a sapere che il figlio non è andato alla festa del suo migliore amico. Jacopo, in lacrime, gli confida allora che ha troppa paura del vento, un terrore tale che gli impedisce perfino di uscire di casa.

«Il vento non si vede e quando soffia può infilarsi dappertutto, ma domattina io e te insieme scopriremo che si può addomesticare, proprio come le tigri del circo che abbiamo visto un mese fa», lo rassicura il papà con dolcezza.

Il vento come le tigri... Jacopo pensa che il papà ha proprio capito di che cosa è fatta la sua paura, perché si ricorda bene di quanto lo avevano spaventato le tigri quando erano entrate sulla pista del circo! Ma poi era comparso il domatore che, con il solo schiocco della frusta, le aveva rese più mansuete di un gregge di pecore.

«Papà, ma tu hai una frusta che addomestica il vento come faceva il domatore con le tigri?», domanda allora curioso Jacopo.

«Una frusta proprio no, ma qualcosa di molto simile. Domattina vedrai.»



Quella notte Jacopo sogna il suo papà che cerca di domare un vento fortissimo usando una corda lunga fino al cielo. La fa girare a destra



e a sinistra, la fa schiacciare contro il terreno, la arrotola in tutte le direzioni e a alla fine impacchetta il vento come un salame.



Il mattino seguente, il bambino elettrizzato si sveglia di buona lena e si prepara in cinque minuti: si veste, fa colazione e si lava i denti. Quando partono in auto, fuori è ancora buio. Salgono una collina e, quando arrivano in cima, vedono il sole che si alza dietro le montagne. L'aria è fresca e mossa da un vento che soffia forte.

EDUCARE ALLE EMOZIONI

Sviluppare l'intelligenza emotiva

Aiutare un bambino a sviluppare la sua intelligenza emotiva significa aiutarlo a sviluppare un fondamento indispensabile per la costruzione della sua identità e della sua autostima. Aiutarlo a raggiungere questo obiettivo comporta che noi adulti ci sentiamo e diventiamo capaci di sintonizzarci con i suoi stati emotivi e — all'interno della relazione privilegiata che egli stabilisce con noi genitori — consentiamo a nostro figlio di riconoscere tali stati emotivi come validi e densi di significato, in modo tale da essere in grado di gestirli e autoregolarli.

Non sempre per un genitore è così facile e automatico assolvere a queste funzioni e garantire a un figlio il diritto a essere allenato da questo punto di vista. A volte nel cuore e nel percorso di crescita di noi mamme e papà esistono ricordi ed esperienze pregresse che si sono rivelati molto invalidanti. Ad esempio, se da bambini noi maschi ci siamo sentiti dire che «il pianto è una cosa da femmine» o che «avere paura è un segno di debolezza», è probabile che quando ci confrontiamo con tali emozioni, nella nostra vita o nella relazione con il nostro bambino, tali stereotipi producano in noi ancora modalità di coping emotivo «affaticate» o poco efficaci. Oppure, se da bambini abbiamo avuto genitori molto ansiosi, è possibile che, anche da adulti, il primo sguardo che «gettiamo»

su nostro figlio quando si trova in difficoltà sia uno sguardo che comunica «allarme» e non sostegno. Per questo è fondamentale, soprattutto quando si entra nel territorio della genitorialità, ripensare e magari mettere in una nuova prospettiva le esperienze che abbiamo vissuto quando eravamo bambini. Dovremmo ripensare e rivalutare cosa allora ci aveva fatto bene e cosa, al contrario, ci aveva fatto male. Solo in questo modo saremo in grado di rivalutare e richiamare alla mente e nel cuore tutto ciò di cui — nei momenti di fatica e di dolore — avremmo avuto bisogno, ma che nessuno è riuscito a darci. Spesso per noi adulti risulta purtroppo automatico riproporre ai nostri figli le stesse modalità educative con cui siamo stati cresciuti e questo, a volte, perpetua stili di invalidazione emotiva che si tramandano di generazione in generazione.

La storia di Jacopo: la paura

Dire a un bambino che non deve avere paura è, per un adulto, molto più semplice dello stare a fianco di quel bambino che sperimenta la paura. Spesso ci comportiamo in questo modo semplicemente perché non sappiamo quali siano le cose da fare, i passaggi da compiere per provare a comprendere come è fatta quell'emozione e a individuare un modo — fondato sul potere della relazione reciproca — per poterla gestire e superare.

La paura, che è l'emozione su cui si fonda tutta la storia di Jacopo, appartiene alla categoria delle emozioni primarie ovvero di quelle emozioni che non possono non essere sentite quando l'individuo le sperimenta, perché rappresentano una traccia concreta che è rimasta impressa nel nostro DNA. Nella nostra struttura psichica, lasciataci in dotazione dall'evoluzione, le emozioni primarie sono 6: tristezza, sorpresa, disgusto, felicità, rabbia e — per l'appunto — paura. Ognuna di esse ha facilitato la sopravvivenza della specie umana rendendo più agevole la relazione di ciascun essere vivente con gli altri. La paura è un'emozione che nei bambini si manifesta in modo differente da soggetto a soggetto e varia anche in funzione dell'età.

I primi 3 anni di vita

Nei primi 3 anni di vita il bambino funziona come un piccolo esploratore: i suoi sensi e le sue abilità si affinano facendogli conoscere ogni giorno nuove cose. In questa fase dell'esistenza questa sensibilità e attenzione nei confronti del mondo esterno sono anche la causa principale delle sue paure: un banale imprevisto, come l'interruzione del suo gioco dovuta a un rumore improvviso o all'ingresso di una persona sconosciuta nella stanza in cui si trova, può spaventarlo molto. Il bambino, infatti, sta iniziando a orientarsi nel mondo e ad ampliare i suoi orizzonti e per farlo ha bisogno di tempo. Tutto ciò che gli impone un adattamento immediato suscita in lui un senso di smarrimento e a volte anche di autentico terrore. È proprio per questo motivo che la sua paura fondamentale è quella di essere abbandonato, di trovarsi ad affrontare il mondo da solo senza l'appoggio dei genitori; un viaggio improvviso della mamma o il timore di essere stato troppo cattivo e, conseguentemente, di essere abbandonato o punito possono quindi infondergli davvero un senso di paura e tristezza.

La fase 3-6 anni

Successivamente nel periodo della scuola dell'infanzia l'apertura al mondo lo porta a ricercare e a esaminare con attenzione tutto ciò che gli capita sottomano ma sono tante le cose che ancora non conosce. Ogni giorno gli riserva nuove sorprese, nuove situazioni e ha spesso bisogno del sostegno e della protezione dell'adulto per imparare a conoscere e a non temere le cose nuove che incontra e che sente di non essere in grado di padroneggiare. Tra queste vi sono anche esperienze significative che possono riguardare l'intero nucleo familiare dalle quali il bambino può sentirsi travolto e che necessitano di un'adeguata attenzione emotiva e educativa da parte di mamma e papà. Tra questa tipologia di esperienze potremmo annoverare eventi quali un cambio di

casa, un viaggio inaspettato, l'arrivo di un fratellino, ma anche situazioni più complesse come la malattia di un familiare, un lutto o la separazione dei genitori.

In generale i bambini tra i 3 e i 6 anni manifestano paure abbastanza tipiche e condivise come la paura del buio o di rimanere da soli, la paura di alcuni animali o dei temporali. Non va trascurato che a quest'età inoltre il bambino inizia a comprendere gli stati d'animo altrui: vedere la mamma triste o preoccupata o soltanto momentaneamente distratta può procurargli quindi un senso di smarrimento o di insicurezza.

Dopo i 6 anni

Dopo i 6 anni il bambino impara a essere più autonomo e dà molta importanza al giudizio e alla stima degli altri; la sua paura principale è quella di trovarsi in ambienti ostili in cui non sarà accettato, di fare brutte figure o di prendere brutti voti. È evidente che questi timori sono profondamente legati al ruolo che sta imparando a rivestire, ovvero quello di soggetto attivo all'interno della propria microsocietà.

Per i genitori è molto importante, in questa fase del percorso di crescita, accompagnare il bambino nel cammino di integrazione sociale con comprensione e pazienza per permettergli di familiarizzare gradualmente con le nuove situazioni, in modo da superare le paure iniziali e imparare a conoscerle e gestirle con equilibrio senza sentirsi gravato da aspettative e responsabilità eccessive.

Pensando alle paure dei bambini dobbiamo sempre considerare che esse hanno sia una connotazione oggettiva — tutti avremmo paura se all'improvviso ci trovassimo di fronte un leone scappato da un circo — sia una connotazione soggettiva — solo qualche bambino ha paura di andare a scuola al mattino, così come solo la minoranza degli adulti ha paura di salire in aereo e rinuncia di conseguenza a raggiungere una meta lontana.

I genitori come allenatori emotivi

Nei casi in cui un bambino racconti e manifesti una paura specifica è importante verificare i fattori concomitanti e stabilire quale evento critico possiamo individuare nella sua storia di vita nel periodo di tempo che precede il momento in cui la paura ha cominciato a dare segni di sé. Nessun bambino va poi a forzato a vincere la sua paura in modo estemporaneo e violento: ad esempio, è assolutamente sconsigliato, per aiutare un bambino che ha paura dell'acqua, buttarlo all'improvviso e a sorpresa in piscina. Come adulti non possiamo mai dimenticare che di fronte a situazioni che generano disagio emotivo i bambini, soprattutto quelli più piccoli, non riescono a trovare le parole per raccontare ciò che stanno vivendo e per questo frequentemente trasformano il loro disagio emotivo in altro, magari comportandosi in modo bizzarro e strano o manifestando sintomi di natura psicosomatica che trasferiscono sul corpo ciò che la loro mente non riesce a contenere ed elaborare davanti alle emozioni faticose.

La paura nei bambini è proprio una di quelle emozioni faticose rispetto alle quali gli adulti hanno il compito di promuovere un processo di regolazione emotiva che si sviluppa per validare lo stato emotivo e attribuirgli un significato. Permettere l'autoregolazione nel bambino che sperimenta uno stato emotivo e validarlo associato alla paura significa riconoscerlo e dargli valore: è la cosa che fa il papà di Jacopo all'interno della storia quando gli fa capire, ma soprattutto sentire, che sa di che cosa è fatta la sua paura. Nel confrontarla con l'esperienza delle tigri al circo il papà offre a Jacopo una spiegazione non razionale ma simbolica e metaforica che la mente del bambino sente subito vicina e questi sono gli ingredienti con cui entrare nel suo stato di attivazione emotiva. Spesso invece i bambini quando provano a parlare delle loro paure si sentono invalidare attraverso le parole e le reazioni degli adulti. Soprattutto i maschi, nel raccontare le loro paure, si sentono di frequente rispondere che sono grandi ormai, che non devono avere paura come i bebè o le femminucce...

Per un bambino trovarsi di fronte a un adulto che nega la sua possibilità di esprimere uno stato emotivo, di renderlo visibile e quindi condivisibile all'interno di una relazione che dovrebbe servire a proteggerlo, significa vivere in prima persona una vera e propria esperienza di educazione emotiva. Quando un bambino si accorge che le emozioni negative come la paura e la tristezza non possono mai essere espresse, rese visibili e manifestate, cresce con la convinzione che quelle emozioni sono sbagliate e che quindi vanno rimosse, non sentite e non rese valide. Dare significato a un'emozione significa costruire un mondo di gesti e parole intorno allo stato emotivo percepito dal bambino tale da permettergli di comprendere perché quello stato emotivo si è attivato in lui. Questo è quello che fa il papà di Jacopo quando gli offre l'idea che la sua paura del vento sia qualche cosa che ha bisogno di essere addomesticata con l'uso di una frusta molto speciale, proponendogli un'esperienza concreta che serve a comprendere di cosa è fatta la paura di Jacopo e come la si possa superare. Il papà gli fornisce un percorso che è simbolico e concreto al tempo stesso, un percorso con cui il bambino può imparare a pensare all'oggetto delle sue paure e a se stesso in relazione a quell'oggetto in un modo completamente diverso.

Insomma un genitore che, come il papà di Jacopo nella storia, di fronte al volto o al comportamento che esprime un'intensa attivazione emotiva nel bambino lo abbraccia e con frasi semplici, ma evocative di quel preciso stato emotivo raccontato dall'espressione del viso — ad esempio sui tuoi occhi è sceso il temporale oppure il tuo viso oggi è più grigio di un cielo autunnale o, ancora, a scuola deve esserci stata aria di tempesta a giudicare dalla faccia con cui sei uscito dal cancello questo pomeriggio —, lo accoglie, compie un importante lavoro di significazione e di alfabetizzazione emotiva.

Regolare un'emozione significa fornire al bambino un contenitore emotivo all'interno del quale possono essere travasate le emozioni delle quali egli si sente in balia e aiutarlo a sentire che lì dove vengono sistemate non esondano, ma vengono comprese nel loro significato. Acquisiscono un dinamismo funzionale che permette di ristabilire equilibrio, di riportare calma e tranquillità

laddove prima si era scatenata una tempesta. È il percorso che il papà fa con Jacopo accompagnandolo in cima alla collina ed esponendolo al vento, ma al tempo stesso facendolo sentire protetto dalla sua vicinanza e competenza, proponendogli il gioco dell'aquilone dove il vento può essere sentito ma anche gestito. Il vento è addomesticato attraverso il controllo del filo che è ancorato al quadrato di stoffa colorata: questi sono tutti elementi che permettono a Jacopo di spostarsi dalla posizione di soggetto in balia di un'emozione che lo travolge e lo lascia passivo a quella di individuo che riconosce ciò che lo sta turbando e impara a addomesticare il senso di disagio che da esso deriva elaborandolo e incorporandolo in un nuovo equilibrio. Questo è il compito da allenatori emotivi che noi genitori dobbiamo mettere in atto con i nostri figli mano a mano che crescono, fuggendo alla tentazione di fornire al bambino una protezione eccessiva che lo priva della possibilità di diventare competente oppure negando che l'emozione che sta provando sia reale e degna di essere considerata valida.

Nel primo caso le mosse di molti genitori di fronte alla paura dei loro figli consistono in automatici trasferimenti nel lettone di mamma e papà o nell'immediato allontanamento del bambino da tutto ciò che lo spaventa: ad esempio, un bambino che ha paura di un cane viene tenuto lontano da ogni casa o conoscente che viva con questo animale, ma queste mosse lasciano il bambino passivo di fronte a tutto ciò che lo spaventa e fondamentalmente non fanno che aumentare il suo stato di attivazione emotiva di fronte all'oggetto del suo turbamento.

Nel secondo caso i genitori tendono a priori a non riconoscere il valore delle emozioni che sono manifestate dal bambino, che in questo modo rimane solo con il suo stato di disagio e soprattutto con la convinzione che gli adulti non lo potranno aiutare quando si troverà in una situazione di difficoltà. Per poter imparare a gestire e autoregolare i propri stati di attivazione emotiva, i bambini hanno bisogno che gli adulti sappiano stare al loro fianco con pazienza e competenza, permettendogli di riconoscere l'emozione da cui si sentono attraversati e vengono abitati in uno specifico frangente.