

Crescere: tra bisogni e limiti



Il bisogno dei limiti

Floriana La Femina
Psicologa, Psicoterapeuta

Vezzano, 22 Gennaio 2010

LE BASI DELLA DISCIPLINA

L'apprendimento delle regole e dei limiti inizia con l'accudimento perché il bisogno di rispettare le regole nasce:

- dal bisogno del bambino di piacere e di avere l'approvazione di chi si prende cura di lui;
- dal desiderio di essere come gli adulti che ama (imitazione).

IL BISOGNO DEI LIMITI

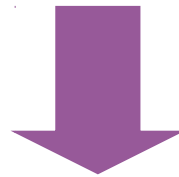
La disciplina è insegnamento e va vissuta nella relazione:

- Il bambino si sente bene quando la osserva, quando disobbedisce sente di aver perso la fiducia e approvazione dell'adulto;
- Come per gli altri apprendimenti richiede tempo

LE REGOLE NELLO SVILUPPO

Dai 2 ai 5 anni i bambini amano esplorare e mettersi alla prova e spesso è difficile per i genitori smettere di fare al posto loro.

- Non frenare l'entusiasmo;
- Lasciare che si mettano alla prova (potenzialità e limiti)
- Gestire le frustrazioni



Autostima

LE REGOLE NELLO SVILUPPO

Dai 6 anni i bambini entrano a far parte della società e con l'ingresso nella scuola aumentano il numero di regole da rispettare.

- Stare seduto
- Non correre nei corridoi
- Rispettare il turno per parlare
- Non picchiare i compagni e condividere le attività
- Fare i compiti
- Autonomie personali

Il rispettare le regole ha degli effetti sulla capacità di regolazione di un bambino

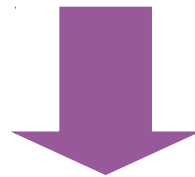
QUALI ASPETTATIVE?

Dietro ogni limite ci sono sempre delle aspettative

- che non creino problemi
- che non ci facciano sentire delusi
- che dimostrino quanto siamo bravi nell'educarli
- che non ci diano fastidio
- che non facciano i nostri errori

“LE ASPETTATIVE CENTRATE SULLO SVILUPPO”

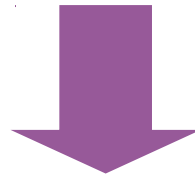
- Che sperimentino la soddisfazione di auto-realizzarsi;
- Alimentare il rispetto della loro unicità (differenze individuali e ritmi di apprendimento);
- Fornire obiettivi di ampie vedute (esplorazione, curiosità, motivazione, entusiasmo).



Grande sfida: coltivare il coinvolgimento nel mondo e contemporaneamente adattarsi alle regole

SCOPI DELLA DISCIPLINA

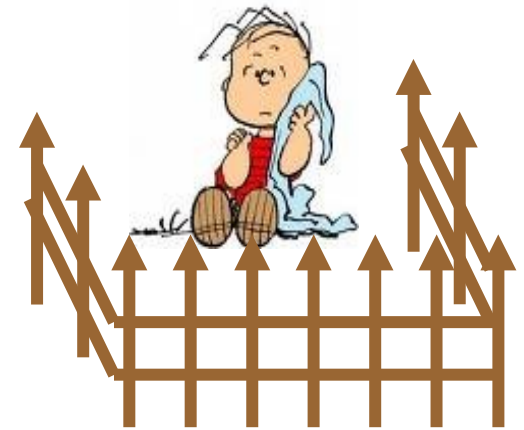
- Proteggere il bambino dai pericoli
- Crescere forti (autocontrollo e coscienza dei limiti)
- Fornire sicurezza



NON PUNIRLI O MINACCIARLI

Se chi si prende cura di noi è debole come farà a proteggerci quando abbiamo paura?

- i limiti sono imposizioni ma anche dei cancelli che proteggono e tengono fuori i pericoli
- i bambini vivono l'esperienza che l'altro agisce per il suo bene ed è pronto ad affrontare la sua opposizione



- Quando **siamo convinti delle nostre decisioni** in genere i bambini al di sotto dei 5 anni accettano le regole
- ci sono delle situazioni in cui abbiamo bisogno di rafforzare le nostre parole e usiamo le punizioni
- non è la punizione in sé ad avere effetto ma quello che comunichiamo con il nostro comportamento (fermezza, chiarezza, le conseguenze della trasgressione)

L'importante è non venir meno alla funzione di adulto: capire il suo stato d'animo, punto di vista e pensare cosa è meglio per entrambi.

- Quale è lo scopo della punizione?
- Quali sono le punizioni giuste?
- Quali sono gli effetti delle punizioni fisiche e dell'umiliazione?
- Dopo si deve chiedere scusa?

- Aiutare il bambino a imparare a riflettere e aumentare l'adattamento alla realtà
- Ridurre la televisione, togliere un gioco, mandarlo nella sua stanza, non portarlo al parco
- Paura, cattiveria, prepotenza
- Quando si esagera è importante chiedere scusa. Questo lo aiuta ad interiorizzare un modello di gestione del conflitto

COME REAGISCONO I BAMBINI

Piange, si butta a terra, dà calci, gli manca il fiato



Spaventato, impotente

Spaventato, impotente, crudele



Urla, picchia, indifferente

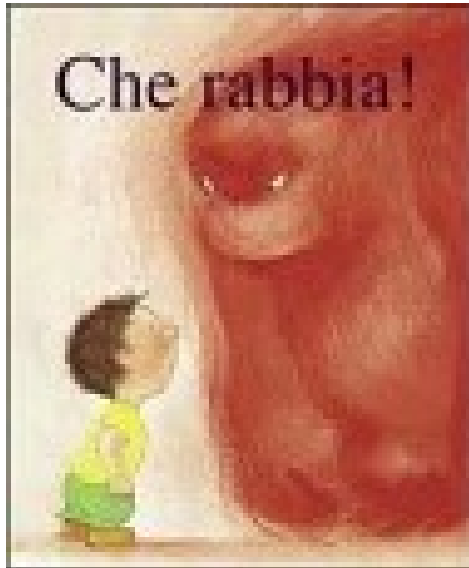
http://www.youtube.com/watch?v=X-G1sY_XWu0&feature=related
<http://www.youtube.com/watch?v=LRWcPoxmZos&feature=related>

COME REAGISCONO I BAMBINI



Resta calmo, prende le distanze, lo contiene fisicamente, e con la voce lo tranquillizza verbalizzando quello che sta provando





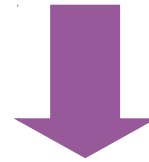
- quando un bambino è arrabbiato trasforma il genitore in un mostro (ambivalenza);
- spesso il genitore crede a questa immagine (paralizzato, incoerente, irascibile).



- è importante che i bambini sperimentino la rabbia per gestirla e non averne paura
- è importante che i bambini sappiano che i genitori sono arrabbiati per apprendere come gestirla



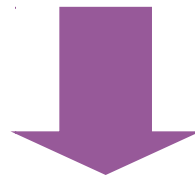
- quando un bambino è arrabbiato ha paura e diventa aggressivo;
- una difesa contro la paura è diventare come chi lo spaventa.



E' importante che i bambini siano aiutati a trasformare in parole quello che provano

DIFFICOLTA' NEL DARE I LIMITI

- Colpa perché trascuriamo i loro bisogni
- Difficoltà a gestire la loro rabbia
- Disaccordo coniugale



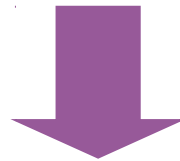
L'ASSENZA DI LIMITI DANNEGGIA IL BAMBINO

Quali sono gli effetti sui bambini?

- Vengono evitati dagli altri
- Le loro relazioni sono poche spontanee e poco reciproche
- Non apprezzano quello che hanno perché non gli viene donato ma lo estorcono
- Si sentono potenti ma non amati e apprezzati
- Si percepiscono come ingestibili e problematici
- Si sentono in colpa perché deludono e rendono infelici gli adulti significativi
- i genitori si sentono tiranneggiati e incapaci di gestirli

COME DARE UN LIMITE

- Sapere perché si dà un limite;
- Agire con fermezza.



Altrimenti al bambino passa
l'incertezza e gli resta la confusione

INDICAZIONI

- dare di più e aspettarsi di più
- insegnare soluzioni per risolvere problemi, strategie alternative e le conseguenze dei comportamenti
- mai umiliare e picchiare
- regole appropriate all'età
- ascoltare
- restare nel presente
- accettare la sua opposizione