

E NOI?

la trappola diseducativa

Małgorzata Rybak - pubblicato il 23/04/22 su Aleteia



Nessun bambino durante il “time-out” (“l’angolo per pensare”) ottiene l’illuminazione su quello che ha fatto male. Quello che sa con certezza è che suo padre (o chi per lui ndr) è furioso e stanco di lui. Che è diventato distante, strano e freddo.

Si supponeva che il “time-out” fosse un’alternativa alle grida e ai colpi. Il padre sereno annunciava al bambino con voce salda che doveva andare nella sua stanza per piangere o gridare.

Le educatrici della scuola materna mandano un bambino di cinque anni nel gruppo dei più piccoli allo stesso scopo. Come con tutte le scorciatoie, l’effetto è solo temporaneo. A lungo termine ci sarà un danno per la relazione e la capacità dei bambini di gestire la situazione quando le cose diventano difficili.



Si è scritto molto sul pericolo di lasciar piangere i bambini.

Con l’età, il bambino diventa più furbo nell’usare questo metodo. Imparare a regolare l’attività emotiva con i bambini richiede tanto tempo quanto la maturazione del loro cervello, ovvero fino all’età adulta.

Durante questo periodo, avranno bisogno del sostegno di adulti saggi per comprendere i loro sentimenti.

Il “time-out”

Il “tempo per riflettere” – l’angolo per pensare – apporta l’informazione per cui “quello che sta accadendo dentro di te ora è inaccettabile”.

Il bambino legge dal comportamento dei genitori che le emozioni scatenate da comportamenti difficili per i genitori (pestare i piedi, gridare, piangere) sono qualcosa di terribile e anormale.

Allo stesso tempo, deve affrontare da solo una cosa così pericolosa per il vincolo con il genitore durante l'ora o il quarto d'ora che gli viene dato per pensarci.

È come dire a un adulto che conosce solo i tasti "On" e "Off" del computer di correggere l'errore del sistema, o di sostituire i pistoni del motore quando non ha idea del lato dell'automobile in cui si trova il motore.

Nessun bambino durante il "tempo per riflettere" ottiene l'illuminazione relativa a ciò che ha fatto male.

Quello che sa con certezza è che suo padre o sua madre è furioso/a e stanco/a di lui. Che è diventato distante, strano e freddo.

Quando un bambino piange, il pianto rafforzerà la sensazione che l'adulto che si prende cura di lui indossa una maschera di indifferenza.

Un bambino che piange manda un segnale: "Aiuto!" L'adulto risponde: "Sbrigatela da te, non contare su di me".

Analfabetismo emotivo

Nessun bambino è capace di riflettere da solo sui propri sentimenti.

Ciò non è dovuto a cattiva volontà, ma al fatto che la neocorteccia prefrontale, in cui si trovano i centri di riflessione di espressione di sentimenti in parole, è ancora molto poco sviluppata.

E quando il bambino si vede schiacciato da emozioni difficili, il cervello limbico, evolutivamente più antico, assume rilievo. E inizia una lotta.

Come dice Daniel Siegel, uno psichiatra che per anni ha aiutato i genitori a comprendere i figli in modo accessibile, quando emergono le emozioni il bambino "diventa isterico".

Il legame tra il centro emotivo e il centro di comprensione di idee e parole si spezza.

Se i bambini imparano che le emozioni sono negative e minacciose perché corrono il rischio di essere rifiutati dai loro cari (più il bambino è piccolo, più gli risulta difficile capire che il genitore non è scomparso per sempre, perché il tempo misurato in minuti è un'astrazione), si consolida in loro l'analfabetismo emotivo.



Come adulti, non avranno idea di ciò che sta accadendo loro e perché.

Ed è proprio questa situazione che fa sì che gli adulti usino stimolanti, cadano nel caos sotto l'influenza delle emozioni o riversino la loro ira sugli altri quando stanno per scoppiare.

L'isolamento ricordato come una forma di affettività farà anche sì che in momenti difficili da adulti evitino il contatto. E peggiore è la situazione, meno saranno capaci di entrare in contatto.

Se la disperazione, il panico o l'ira sono motivo di vergogna (buona parte della quale resta dopo che lo fanno ritornare nella stanza con altri o si siede su una

sedia alta con un gruppo di bambini piccoli), allora da adulto non avrà il rimedio più efficace che ci sia al mondo: cercare sostegno.

Il "time-out" dei genitori

Penso che la persona che ha più bisogno di trascorrere del tempo da solo quando un bambino si arrabbia o è inconsolabile è uno dei genitori.

Sono loro che hanno bisogno di un momento anche breve per osservare che la pressione arteriosa aumenta e si affacciano alla mente varie teorie della cospirazione ("Lo fa per prendermi in giro", "Non mi rispetta"...)

Questi pensieri sono come la benzina che gettiamo su una scintilla, per cui serve un momento per individuarli e fermarli.

I bambini fanno del loro meglio, e quindi se non agiscono "in modo migliore" è perché ancora non sanno farlo.

Il comportamento è solo la punta dell'iceberg, e quando li aiutiamo a comprendere se stessi e a regolare le loro emozioni cambieranno in meglio.

Il risultato di vari secondi di "tempo per riflettere" dei genitori è che possiamo anche empatizzare con noi stessi (pensando "Mi dà davvero fastidio", "Una giornata difficile e mancava solo questo"), e poi ci

calmeremo e saremo disposti ad appoggiare il bambino (pensando: “Ha bisogno del mio aiuto, perché non può affrontare questa situazione”).

Una soluzione migliore

Karla Orban, una psicologa infantile di Breslavia (Polonia), ha proposto una sostituzione semplice: anziché “tempo per riflettere” con i bambini, possiamo usare il “*time-in*” (“tempo di avvicinamento”), ovvero dare al figlio la propria presenza e assicurarsi di ascoltarlo.

Aiutate il bambino a dare un nome ai suoi sentimenti. Aiutatelo a dire ciò che vuole dire. Mostrate empatia perché possa calmarsi. Cercate soluzioni insieme.

Significa essere d'accordo con tutto? Ovviamente no. Un bambino piccolo non può camminare su un falò, e un bimbo di quattro anni non può comprare il contenuto intero di uno scaffale di giocattoli. Diamo però al bambino questa informazione:

“Quando è difficile, sono con te. Affrontiamo questa tristezza/ira/paura insieme”.

In questo modo, educheremo un adulto che comprenderà se stesso.

