

## SCUOLA GENITORI

IN QUATTRO SEDI  
L'INIZIATIVA  
DI CONFARTIGIANATO

L'INTERVISTA. Oggi all'Eliseo di Lonigo la psicologa Rosanna Schiralli

«Regole da piccoli  
Capricci e rabbie  
non sono genetici»

L'esperta: «Con molti no senza poi cambiare idea si impara il governo delle pulsioni. E le si trasforma in emozioni: così i nostri figli crescono meglio»

Cinzia Zuccon Morgani

Signora, le patatine piacciono a suo figlio, vero?  
Moltissimo dottoressa.E lei gliel'ha data tre volte al giorno, no?  
Certo che no! Fanno male alla salute...

Ecco, per lo stesso motivo dovrebbe convincersi che è bene dare a suo figlio anche altri tipi di regole, quelle che consentono una crescita emotiva equilibrata.

«È così - racconta la dott. Rosanna Schiralli - che mi sono ritrovata a spiegare ad una mamma in difficoltà a impartire delle regole quanto questo fosse determinante. La scienza ce lo spiega e possiamo trasferire su piano pratico ed educativo le scoperte delle neuroscienze».

«Capricci, rabbie, conflitti e

«Anche a 16 anni non è tardi per porre paletti. E a 25 anni che il cervello completa la maturazione»

provocazioni dei nostri figli: come affrontarli senza faticare troppo» è il tema di cui si occuperà la psicologa e psicoterapeuta Rosanna Schiralli stasera alle 20.30 al Teatro Eliseo di Lonigo, per l'appuntamento della Scuola per genitori di Confartigianato Vicenza.

Dott. Schiralli, innanzitutto cos'è un capriccio?

Un comportamento attraverso il quale i bambini cercano di adattarsi alla realtà esterna e imparano le regole. Il capriccio deriva da una pulsione indifferenziata, una frustrazione non tollerata, un bisogno da soddisfare subito. Compito del genitore è saper mettere un limite. Anche nel primo anno di vita, non è detto che appena piange lo si deve attaccare al seno, il bimbo deve essere accolto e contenuto imparando un po' alla volta a differire la scarica pulsionale.

Perché è importante saper gestire le pulsioni dei bimbi fin da piccoli?

La zona frontale cervello che presiede al controllo non è ancora sviluppata, ma il bambino può crescere e diventare adolescente senza che questa si colleghi con la parte limbica dove hanno sede le pulsioni e l'istinto. Oggi, grazie alle risonanze magnetiche, sappiamo

che questo avviene solo grazie ad un'educazione basata su regole e rispecchiamento ovvero la capacità di poter restituire all'altro la ragione del suo sentimento, di convalidare quello che lui prova, che è diverso dall'autorizzarlo. Accoglienza e confini tracciano sinapsi che collegano potenza e controllo. Crescere senza regole è un vero problema.

Cosa può comportare?

Educare i figli a gestire il loro mondo emotivo passando dalle pulsioni alle emozioni è una vaccinazione emotiva. Diversamente, una volta adolescenti c'è il rischio che i ragazzi cresciuti senza regole cerchino delle stampelle artificiali in droghe o dipendenze da cibo, da gioco, da internet oppure nel rischio.

Ci sono scene cui abbiamo assistito tutti: bambini anche grandicelli che urlano, si impuntano, che vampirizzano genitori che vien voglia di compatire. Ma la colpa non è proprio di mamma e papà?

I bimbi non nascono così: il carattere non è genetico, il bambino che sfinisce i genitori probabilmente non è contenuto o non riceve accoglienza. I genitori possono contenerlo se si sintonizzano sulle sue emozioni e la rabbia è un'emozione



La psicologa e psicoterapeuta Rosanna Schiralli

importantissima, ma dobbiamo insegnare a gestirla, dando parole al sentimento. Una cosa è se c'è rabbia perché non assecondiamo un bisogno che non va assecondato come un nuovo giocattolo; un'altra se, per esempio, il bambino è arrabbiato perché viene preso in giro. In quel caso dobbiamo rispettare e condividere quel sentimento, insegnandogli a sperimentare la rabbia ma anche appunto a gestirla.

Il problema è che spesso rabbia e altre emozioni sono proprio i genitori a non saperle gestire. Nel 2009 lei ha pubblicato un libro che si intitola "Mio figlio mi legge nel pensiero" e che si basa sulla teoria dei neuroni

«Nel primo anno di vita non è detto che quando piange lo si debba sempre attaccare al seno»

specchio che permettono anche ai piccolissimi di sintonizzarsi sugli stati emotivi di chi li accudisce. Genitore non sereno uguale bambino difficile da gestire?

I bambini sentono le nostre note emotive, sono connessi con noi. Sono pochi i genitori fortunati cui è stato insegnato a costruire un mondo emotivo, se questo tipo di educazione fosse diffusa non ci sarebbe stata nemmeno... la crisi finanziaria. Ma non è detto che con un po' di riflessione e buona volontà non possiamo migliorare. È molto importante, per esempio, la funzione riflessiva della madre: può essere triste, ma se lo riconosce sarà meglio per il bimbo che capirà che non è per causa sua.

Quando un bambino insiste a volte prende il genitore per sfinito. È importante non far seguire un sì dopo dieci no?

Dire no e poi cambiare idea è una catastrofe. È come essere a bordo di un aereo durante una turbolenza e sentire il pilo-

ta che dopo aver rassicurato tutti abbandonasse la cabina di pilotaggio per affidarla ai passeggeri. Ti fa sentire perduto: significa che il pilota-genitore non è sicuro di quel che fa ed è una condizione che genera altro stress e rabbia nei figli.

Qual è l'errore più comune dei genitori con i loro figli arrabbiati?

Arrabbiarsi anche loro perché ottengono l'effetto contrario. La rabbia degli adolescenti può fare paura, ma è importante che venga compresa e non vi restino intrappolati. I genitori non devono temerla e non devono mai dimenticarsi di essere loro gli adulti, devono aiutarli a gestire la rabbia, non a reprimerla pena malattie psicosomatiche dipendono da questo.

Nell'adolescenza conflitti e provocazioni sono all'ordine del giorno. C'è sempre tempo per mettere delle regole?

Prima si comincia meglio, ma quando arrivano da me genitori che mi dicono "ormai ha 16 anni fa di testa sua e non lo posso cambiare", io rispondo che si possono ancora mettere delle regole, del resto il cervello completa la maturazione a 25 anni. Regole e condivisione, però, per superare insieme i conflitti. "Insieme" è la parola chiave perché con un adolescente bisogna rapportarsi sul piano della cooperazione.

Per tornare alla mamma dell'inizio: per crescere i figli sani dobbiamo imparare a nutrire bene il corpo quanto il cervello.

Le regole sono il nutrimento del cervello, fanno produrre ossitocina, serotonina così come, facendo in modo che coltino dei desideri senza soddisfare subito una loro richiesta, aumenta le endorfine: dobbiamo essere spacciatori di droghe buone per i nostri figli assumendo atteggiamenti di condivisione emotiva. Se apriamo loro questo 'conto in banca' avranno uno splendido vitalizio. ♦

## I prossimi relatori

Parsi a Schio  
Poi si riparte  
in gennaio

I prossimi appuntamenti della Scuola genitori vedranno a Schio, martedì 6 dicembre alle 20.30 la prof. Maria Rita Parsi al cinema dell'Istituto Salesiano Don Bosco, via G. Marconi 14. In scaletta sempre per l'area dell'Alto Vicentino il 12 gennaio Daniela Lucangeli con "Apprendere a scuola".

A Bassano (sede di S. Giuseppe di Cassola, auditorium Vivaldi via Monte Pertica, 23) sempre alle 20.30 Mario Polito parlerà di "Castighi e punizioni: soluzioni alternative e creative", il 19 gennaio. Nella sede di Vicenza, al centro congressi di Confartigianato, ancora il prof. Mario Polito su "Strategie per sviluppare l'intelligenza dei figli" il 12 gennaio. A Lonigo dopo la dott. Schiralli, al teatro Eliseo di via Trieste, 12, alle 20.30 del 20 gennaio interverrà il filosofo Umberto Galimberti su "I miti del nostro tempo: la società in cui i nostri figli devono vivere".

La "Scuola per Genitori", nata otto anni fa, vuol recuperare uno dei capisaldi della tradizione artigianale: la coesione familiare. Le piccole imprese vicentine e venete in genere sono da sempre gestite come una famiglia e spesso la vita aziendale è il riflesso delle dinamiche della vita domestica. L'obiettivo è fare cultura della famiglia, riconoscere valori e dignità ai legami parentali, responsabilizzare i ruoli di genitori e di figli, favorire una comunicazione efficace in modo da innescare una spirale virtuosa che porti beneficio e benessere alla società e che rinforzi le fondamenta delle aziende. Oggi la Scuola conta 30 sedi in Italia e 15 mila famiglie che partecipano al progetto. ♦

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CALENDARIO 2012

MARTEDÌ 6 DICEMBRE

**gratis**  
con  
**IL GIORNALE  
DI VICENZA**

*Cent'anni di auguri*  
**il calendario 2012**

- 13 foto di Vicenza e provincia del secolo scorso
- Numero da collezionare
- Grande formato 26x42 cm

Acquista una copia del Giornale e richiedi il calendario al tuo edicolante

Un ringraziamento particolare:

CONFINDUSTRIA VICENZA  
Associazione Industriale della Provincia di Vicenza

Banca Popolare di Vicenza  
Tradizione e futuro