

**... IO SPERIAMO  
CHE ME LA CAVO ...  
SUP-porti per SOP-portare la fatica della 3<sup>a</sup> ondata**

Educare all'autonomia e ai comportamenti funzionali: regole e strategie che permettono di far crescere "davvero". 5-11 anni

Nella fatica pandemica, nella crisi che viviamo, cosa può essere accaduto?

Apatia o agitazione  
Disagio emotivo  
Regressioni  
Comportamenti disfunzionali  
Demotivazione

L'equilibrio e la stabilità dipendono da:

- ✓ Recuperare il desiderio di crescere, incentivandolo quotidianamente
  - ✓ Ristabilire e potenziare le autonomie, emotive e pratiche
  - ✓ Contenere con regole sagge, chiare, coerenti
- ✓ Scegliere strategie educative efficaci per "educare correggendo"

AUTONOMIA=

- ESERCIZIO CHE FA CAPIRE E POI COMPRENDERE
- IMPARARE A FARE DA SOLO → far vedere, coinvolgere, aiutare, esercitare
- FARE DA SOLO E VOLONTARIAMENTE → stimolare e non reprimere, valorizzare intenzione e sforzo, premiare propositività
- FARE SEMPRE MEGLIO E NEI TEMPI GIUSTI → non pretendere ma rinforzare

- AUTONOMIE EMOTIVE star bene anche da sé, autoconsolarsi, non essere dipendente
  - PRASSICHE fare, osservare, imitare e provare ...tutto quel che è possibile
  - RELAZIONALI stare da solo, stare con gli altri, risolvere conflitti
  - OPERATIVE E FINALIZZATE dare piccoli compiti, insegnare ad organizzarsi, essere determinato...

## AUTOCONTROLLO=

**L'autocontrollo è la capacità di gestire i propri comportamenti, le proprie emozioni, i propri sentimenti e i propri pensieri.** Ma i bambini, nei primi anni di vita (ovvero durante l'infanzia), non hanno ancora sviluppato questa abilità, per cui hanno bisogno di allenarla, di esercitarsi e di fare pratica mediante tecniche specifiche.

**Molti problemi comportamentali nell'infanzia sono dovuti alla mancata capacità di controllo degli impulsi.** Ma imparare a tenere sotto controllo i propri impulsi non è facile, soprattutto perché i bambini non hanno ancora sviluppato completamente la corteccia prefrontale, la parte del cervello incaricata di farlo.

Se ci pensate, non è un compito facile nemmeno per gli adulti, quindi come potrebbe esserlo per un bambino? **Controllare gli impulsi richiede capacità che è bene iniziare ad insegnare ai più piccoli quanto prima.** Si tratta di abilità, come il controllo, che possono essere molto importanti per loro sin dalle prime interazioni sociali.

La pubblicità aggressiva e onnipresente, la cui finalità è potenziare il consumismo, rende più difficile che mai insegnare ai bambini a controllare i loro impulsi. **Il problema è che siamo abituati ad avere una gratificazione immediata dei nostri desideri, persino a noi adulti piace che sia così.** Di fatto, gli stimoli che ci circondano ci invitano continuamente a prendere decisioni in fretta, senza pensare, per il semplice fatto che da quell'azione ricaveremo qualcosa che ci darà un piacere immediato, ma anche fugace.

Tornando al controllo degli impulsi, **il fatto che un bambino sia in grado di tenere sotto controllo le proprie emozioni può aiutarlo a superare attività importanti che generano stress** (esami, compiti, gare, ecc.), oltre a renderlo in grado di aspettare il suo turno, imparare ad ascoltare e a pensare prima di agire.



Saper controllare gli impulsi favorisce anche la relazione del bambino con i suoi pari, con i professori e con gli altri adulti con cui si relaziona in ambito educativo.

Il controllo degli impulsi, inoltre, favorisce la capacità del bambino di **organizzarsi quando deve dedicare del tempo allo studio**. Secondo i neuroscienziati Sandra Aamodt e Sam Wang, autori del libro *Welcome to Your Child's*

*Brain*, **l'autocontrollo può essere importante tanto quanto l'intelligenza, quando si parla di rendimento accademico**. Il controllo degli impulsi contribuisce al successo negli studi, perché essere in grado di regularsi, si rivela spesso ancora più importante dell'intelligenza per poter raggiungere il successo accademico.

Bisogna anche sottolineare che i bambini in grado di controllare i propri impulsi riescono a mantenere la calma e a riflettere prima di rispondere alle domande di un esame, e hanno maggiori abilità di pensiero critico per risolvere i problemi. **Sono anche più abili nel tollerare la frustrazione e nella risoluzione dei conflitti**.

## **Strategie per insegnare ai bambini a controllare gli impulsi**

**Per fortuna il controllo degli impulsi si può insegnare ed imparare**. Non è, infatti, una capacità innata: è possibile aiutare i bambini a controllare i propri impulsi quando sono piccoli, senza bisogno di reprimerli, in modo consapevole e sano. Vediamo di seguito alcune strategie per riuscirci.

### **Imparare ad identificare i propri sentimenti**

**Solo quando i bambini sono in grado di distinguere un sentimento da un comportamento, possono imparare a controllare i propri impulsi**. Per esempio, solo un bambino che capisce che è normale sentirsi arrabbiato, ma che è sbagliato picchiare gli altri o rompere le cose può imparare che ci sono altri modi di affrontare i suoi sentimenti, senza reagire in modo violento.

### **Sviluppare la capacità di ascolto**

A volte i bambini si comportano in modo impulsivo perché non hanno ascoltato con attenzione e, prima ancora di ascoltare quello che qualcuno ha da dire, agiscono. Per questo **motivo, è fondamentale insegnare loro ad ascoltare le istruzioni e chiederci di ripetere se non sono sicuri o se non hanno capito prima di passare all'azione**.

### **Imparare a gestire e controllare la rabbia**

Una bassa tolleranza alla frustrazione provoca molti problemi comportamentali. **Bisogna insegnare ai bambini a gestire e controllare la loro rabbia, per aiutarli a calmarsi quando sono scontenti di qualcosa**. Una strategia è quella di chiedere loro di aspettare un po' prima di agire quando si sentono arrabbiati, in modo da insegnare loro a calmarsi da soli.

### **Offrire un modello di comportamento adeguato per il bambino**

Vostro figlio imparerà molto di più sul controllo degli impulsi da quello che vede, piuttosto che da quello che prova. Oltre a offrirgli un modello di comportamento adeguato, spiegategli come fate voi a controllare gli impulsi quando avete un problema. **La strategia migliore è quella di fargli un esempio a cui lui stesso ha assistito o spiegarglielo mentre lo fate.**

### **Qualche strategia in più**

Ecco qualche altra strategia che può insegnare ad un bambino a controllare i suoi impulsi:

- **I bambini devono imparare a risolvere i problemi da soli.** Devono diventare in grado di identificare i problemi con cui si scontrano, valutare le proprie opzioni e prendere delle decisioni logiche, ragionate e sensate. Un bambino che è in grado di analizzare un problema e pensare alle sue opzioni, non reagirà in modo impulsivo.
- **Stabilite delle regole chiare che gli mostrino che cosa vi aspettate da lui.** Un bambino che sa cosa deve fare controllerà i suoi impulsi più facilmente quando deve prendere una decisione, soprattutto se avrà ben chiaro in mente quali saranno le conseguenze se disobbedirà alle regole.
- **Stimolate vostro figlio a fare attività fisica.** Quando i bambini sono fisicamente attivi, riescono a gestire gli impulsi più facilmente. L'attività fisica moderata, soprattutto se svolta all'aria aperta, se possibile, è davvero molto utile.

Una breve, ma importante parentesi va dedicata, a tal proposito, agli sport e ai giochi competitivi. **La competizione è molto sana, ma solo se vissuta in modo controllato** e sotto la guida di professionisti che sottolineino l'importanza della non violenza nello sport e che insegnino ai più piccoli come risolvere i problemi e come avere una buona relazione con i compagni di squadra e con gli avversari.

“Per essere buoni genitori ..non occorre sempre essere genitori buoni”

Grazie e .. buona vita!

[Luciatodaro23@gmail.com](mailto:Luciatodaro23@gmail.com)  
Facebook @dottorressaluciatodaro  
[www.luciatodaro.org](http://www.luciatodaro.org)