



GENITORI: ESISTE UNA BUSSOLA PER L'INFANZIA?



DR.SSA TERESA BURZIGOTTI

NLC Master Coach e trainer,
programmattrice neurolinguistica e wingwave Coach,
fondatrice Otto Deit Akademien e Centro Italiano wingwave®,
membro equipe del servizio "Coesione"
Fondazione Artemisia

"Certi tesori esistono soltanto per chi batte per primo una strada nuova". Gianni Rodari

Si racconta questa storia su una donna, su suo figlio e su Mahatma Gandhi.

Una madre decide di affrontare un lungo viaggio con tre giorni di cammino per portare il figlio diabetico dal Mahatma Gandhi. Voleva gli dicesse di smettere di mangiare zucchero, certamente con lui il figlio si sarebbe convinto.

Quando arrivarono, Gandhi li ricevette, dopo aver attentamente ascoltato la richiesta della donna, le disse di tornare dopo tre settimane.

La donna, delusa per questa risposta dopo il lungo e difficoltoso viaggio, tornò con il figlio al villaggio.



Tuttavia la fiducia nel Mahatma la sostenne e tre settimane dopo, bussò di nuovo alla sua porta. Gandhi la ricevette, la fece di nuovo parlare e l'ascoltò attentamente e quindi si rivolse al figlio e disse: "Ragazzo, smetti di mangiare zucchero".

La donna un po' sgomenta per quel semplice intervento si lamentò di esser dovuta tornare due volte, solo per questo, attraverso un viaggio così lungo. Chiese al Mahatma come mai non avesse detto quella frase già dal primo incontro.

Gandhi senza scomporsi la guardò negli occhi e rispose: "tre settimane fa anche io mangiavo zucchero".

Primo indicatore di direzione della bussola: i bambini sono più impressionati dalla coerenza dei tuoi comportamenti che dalle tue raccomandazioni.

L'anno scorso in ottobre ho partecipato alla specializzazione per wingwave Coach "wingwaveYoung" all'Istituto Besser-Siegmund di Amburgo, dove ho conseguito le mie qualifiche di Coach e Trainer Neurolinguistico e di wingwave Coach. Avevo precedentemente avuto nel mio Coaching giovani clienti, principalmente indirizzati a me dai genitori che hanno intrapreso percorsi di Coaching con me. Un tema che ho incontrato nel Coaching ai bambini in età scolare è quello dell'autostima. I genitori a volte si sentono in colpa perché pensano di aver fatto errori con i propri figli, spesso tuttavia gli errori che in effetti fanno sono diversi da quelli che loro credono di aver fatto. Uno dei problemi più frequenti è l'uso di un linguaggio impoverito e troppo diretto, dovuto alla convinzione che più è forte l'espressio-

ne, più il controllo sui figli è efficace.

Per questo motivo frasi o comportamenti che sottintendono pensieri come: "sei un'incapace, è impossibile, sei debole, sei malato, sei stupido, oggi sei proprio insopportabile, ti devi vergognare, evita gli errori, tanto lo so che sei sempre così" escono facilmente dalla palette di "risorse educative" dei genitori.

Questi e molti altri adulti pensano erroneamente che il bambino, poiché è piccolo, avrà tempo di elaborare o dimenticherà. Purtroppo le cose stanno diversamente e soprattutto ripetendo questo modello di pensiero, si induce il piccolo a sviluppare convinzioni molto limitanti su se stesso, esperienze emozionali dolorose e si gettano le basi della sua insicurezza.

Secondo indicatore di direzione della bussola: mai associare un'identità al comportamento.

In pratica invece di dirgli sei stupido o sei un incapace, sarebbe meglio dire "questo è un comportamento stupido" oppure "puoi imparare a fare di meglio". Invece di dire oggi sei proprio insopportabile puoi dire "nonostante oggi sia una giornata un po' difficile possiamo comunque iniziare a fare qualcosa". Smetti di guardarlo con disapprovazione e guardalo con curiosità e comprensione e chiedigli cosa aveva in mente quando ha fatto qualcosa che disapprovi e potrai così conoscerlo meglio. Invece di dirgli che si deve vergognare digli che può riparare e che s'impara anche sbagliando.

Il Coaching con i giovani e gli adolescenti è bellissimo. La mente elastica e libera da quell'accumulo di esperienze che spesso negli adulti creano convinzioni meno utili, reagisce molto velocemente agli stimoli e alle risorse mentali positive.

Il superamento dei problemi con i coetanei, con gli insegnanti, con i genitori dona ai giovani clienti un incredibile impulso di crescita e le emozioni positive riemergono portando gioia nella giovane vita.



Andare oltre i blocchi dell'apprendimento e riscoprire la concentrazione e il raggiungimento di obiettivi di studio stabilizza l'autostima.

Inoltre le tante complicazioni nella socialità e nel movimento libero emerse durante gli ultimi due anni dovute alla gestione del Corona, le misure restrittive e il focus limitante sulla scuola, nonché le lezioni da remoto hanno lasciato segni importanti da elaborare.

Gli adulti hanno tempi e spazi interiori diversi, poiché hanno già creato filtri per interpretare la realtà più o meno bella che li circonda in modo da poterla gestire e gestire se stessi.

I bambini hanno bisogno di spazio e tempo interiori per imparare a gestire le loro reazioni emozionali. Per esempio per loro la privazione della vicinanza fisica dei loro cari e la limitazione al movimento e alle uscite all'aria aperta sono un ostacolo alla libertà di crescita e di sviluppo.

Questa limitazione, se prolungata e ripetuta, genera uno stress imprinting che dovrà essere elaborato con l'aiuto di un professionista. Ma anche il genitore può fare qualcosa per aiutarli. I bambini si sviluppano al meglio quando apprendono con tutti i sensi e l'aspetto aptico, del tocco, è uno dei fondamentali. L'abbraccio e la comunicazione corporea fanno miracoli.

Se un bambino esprime rabbia o tristezza, smetti di reagire per toglierli quell'emozione, giudicandolo e mettendo distanza emozionale fra te e lui. Comprendilo, stagli vicino e lascia che quell'emozione cambi naturalmente mescolandosi con la sicurezza e la solidità del tuo affetto in ogni circostanza, che non dev'essere mai condizionato dall'imbarazzo che provi per le sue emozioni. Lui sta semplicemente vivendo la sua esperienza mentre impara a gestirla e a passare ad uno stato interiore migliore. Associare emozioni positive a situazioni impegnative è una grande risorsa. Nel mio Coaching per i bambini e per i giovani con il metodo wingwave, la musica per la concen-

trazione è uno strumento ricorrente ed efficace. È un geniale mix di ritmo e melodia con suoni della natura, dove il ritmo, creato con una frequenza leggermente superiore a quella cardiaca, attiva una stimolazione bilaterale alternata degli emisferi cerebrali e così facendo un equilibrio fra l'attività del destro e del sinistro nel giro di pochi minuti. Tuo figlio può ascoltare la musica con le cuffie a un volume calibrato mentre studia e fa i compiti.

La ricerca e l'applicazione della musica wingwave nel Coaching per gli scolari e per gli studenti hanno ampiamente dimostrato la sua efficacia nel creare un clima mentale ed emozionale favorevole all'apprendimento.

Terzo indicatore di direzione della bussola: rispetta i suoi spazi e tempi emozionali, permettilgli di imparare giocando

Sono tanti i temi che riguardano il benessere dei nostri figli. È importante considerare i cambiamenti sempre più veloci e spesso anche spiacevoli e minacciosi del mondo in cui ci troviamo, per capire che è necessario svolgere il ruolo di genitori con strumenti nuovi e aggiornati. Il grande potenziale dei nostri figli è il loro dono di nascita. Facciamo in modo che trovi lo spazio necessario per evolversi ed esprimersi. Soprattutto ai genitori consiglio di pensare a prepararsi e ad aggiornarsi su un compito per cui nessuno nasce edotto.

