

Modulo 2. L'importanza dell'accessibilità emotiva e di dinamiche familiari stabili



**Co-funded by
the European Union**

Il modulo seguente esplora il ruolo cruciale dell'accessibilità emotiva e delle dinamiche familiari stabili nello sviluppo adolescenziale e nella prevenzione del bullismo. I genitori impareranno come essere emotivamente disponibili a creare le basi per uno sviluppo sano, comprendendo al contempo come bisogni psicologici insoddisfatti possano essere concausa di comportamenti di bullismo. Attraverso scenari pratici, approfondimenti basati sulla ricerca e strategie attuabili, questo documento fornisce gli strumenti necessari per creare un ambiente domestico di supporto che promuova resilienza, fiducia in sé stessi e sane capacità di risoluzione dei conflitti nei ragazzi.

Comprendere l'accessibilità emotiva

L'accessibilità emotiva (EA) comprende diverse dimensioni genitoriali, tra cui sensibilità, strutturazione, non intrusività e non ostilità, insieme a due dimensioni infantili: la reattività al genitore e il coinvolgimento del genitore. In sostanza, essere emotivamente accessibili significa essere disponibili ad ascoltare i sentimenti del proprio figlio, comprenderli senza giudizio e offrire supporto quando necessario.

Per gli adolescenti in particolare, la disponibilità emotiva significa avere un genitore aperto ad ascoltare ciò che pensano – che si tratti di amici, scuola o emozioni – senza arrabbiarsi o essere sprezzante. Si tratta di mostrare empatia e di connettersi a livello emotivo, aiutando gli adolescenti a sentirsi visti, ascoltati e compresi durante un periodo di cambiamenti significativi nella loro vita.

Creare fiducia e sicurezza	Sviluppare l'intelligenza emotiva	Supporto al processo decisionale
Quando i genitori sono emotivamente disponibili, gli adolescenti sviluppano fiducia e si sentono al sicuro nel condividere pensieri e sentimenti. Secondo Siegel e Bryson (2011), genitori emotivamente presenti e calmi aiutano i figli a imparare a regolare le proprie emozioni, rendendo più facile per gli adolescenti cercare una guida nelle situazioni difficili.	L'adolescenza è un periodo di intenso apprendimento emotivo. Genitori emotivamente disponibili aiutano gli adolescenti a comprendere i propri sentimenti e a sviluppare sani meccanismi di adattamento. Goleman (1995) osserva che l'intelligenza emotiva, che include empatia e autoregolazione emotiva, è essenziale per il successo nella vita e si modella sulla disponibilità emotiva dei genitori.	Quando gli adolescenti iniziano a prendere decisioni più indipendenti, i genitori emotivamente accessibili forniscono una guida fondamentale. Kernis (2003) ha scoperto che il supporto dei genitori aiuta gli adolescenti a sviluppare migliori capacità decisionali e resilienza di fronte alle sfide.

L'adolescenza porta con sé cambiamenti significativi e avere un genitore emotivamente accessibile fornisce una base sicura e stabile. Questa accessibilità non significa risolvere tutti i problemi del figlio o avere tutte le risposte: significa essere presente, mostrare comprensione e aiutarlo a sentirsi abbastanza sicuro da esplorare le proprie emozioni e decisioni.

Una ricerca di Steinberg (2005) conferma che un'educazione genitoriale emotivamente solidale aiuta gli adolescenti a sviluppare una percezione positiva di sé e si correla a migliori risultati nella vita in generale. Analogamente, Fivush (2011) ha scoperto che quando i genitori rimangono emotivamente presenti, incoraggiano gli adolescenti a mantenere un legame con loro, anche nei periodi in cui possono sembrare distanti.

Accessibilità emotiva in azione

Scenario: la frustrazione dell'adolescente Max per i compiti scolastici



Notare le emozioni

Max ha sbattuto i libri a terra e ha sospirato rumorosamente mentre studiava. Suo padre, Jake, entra nella stanza e chiede gentilmente: "Ehi, Max, vedo che sei arrabbiato. Cosa sta succedendo?"



Ascolto attivo

Max spiega di sentirsi sopraffatto dai compiti e di fare fatica a stare al passo. Jake ascolta attentamente senza interrompere, dimostrando di essere pienamente coinvolto nella conversazione.



Convalidare i sentimenti

Dopo che Max ha parlato, Jake dice: "Capisco perché possa essere frustrante. Sembra che tu abbia un sacco di cose da fare, ed è difficile sentire che stai facendo progressi".



Offrire supporto

Jake si siede accanto a Max e dice: "Stai facendo del tuo meglio e ne sono davvero orgoglioso. Facciamo una breve pausa, poi magari possiamo suddividere il tuo lavoro in fasi più piccole, così non ti sembrerà così opprimente".

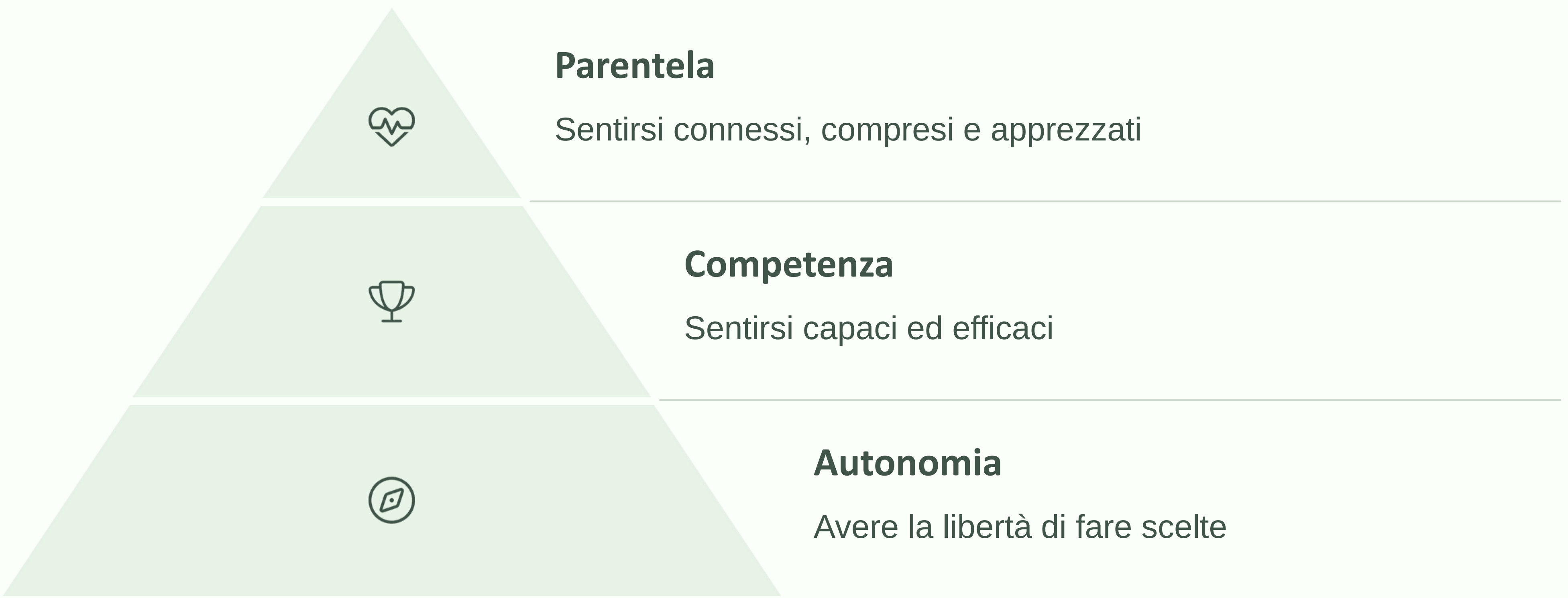
In questo esempio, Jake dimostra accessibilità emotiva ascoltando attentamente, convalidando i sentimenti di Max, offrendo una soluzione senza pressione e dandogli spazio per elaborare le sue emozioni. Aggiunge: "Se vuoi parlarne di più, sono qui. O se hai solo bisogno di rilassarti un po', va benissimo. Non sei solo in questo."

Quando i genitori rispondono con questo tipo di accessibilità emotiva, creano un ambiente sicuro in cui gli adolescenti si sentono a proprio agio nell'esprimere i propri sentimenti. Questo approccio promuove la resilienza e aiuta gli adolescenti a sviluppare sane capacità di regolazione emotiva che porteranno con sé anche nell'età adulta.

Essere emotivamente disponibili non significa risolvere tutti i problemi dei propri adolescenti: significa essere presenti, mostrare comprensione e aiutarli a sentirsi abbastanza sicuri da esplorare le proprie emozioni e decisioni.

Bisogni psicologici insoddisfatti e bullismo

La ricerca mostra chiare connessioni tra bisogni psicologici insoddisfatti e comportamenti di bullismo. Secondo la Teoria dell'Autodeterminazione di Deci e Ryan (2000), il benessere dei bambini dipende in larga misura da tre bisogni fondamentali: autonomia, competenza e relazionalità. Quando questi bisogni sono soddisfatti, i bambini riportano un maggiore benessere, sviluppano fiducia in sé stessi, si impegnano in attività con motivazione intrinseca e mostrano apertura nelle relazioni sociali.



Bisogni psicologici chiave

1. Autonomia

L'autonomia si riferisce al dare ai bambini spazio e libertà psicologica per essere se stessi, esplorare e imparare attraverso tentativi ed errori. Questo aiuta i bambini a sviluppare resilienza e meccanismi di adattamento quando affrontano difficoltà. I genitori possono promuovere l'autonomia incoraggiando il dialogo, l'iniziativa e la negoziazione, e offrendo scelte entro limiti ragionevoli, piuttosto che dettare legge.

2. Competenza

Quando i bisogni di competenza sono soddisfatti, i bambini si sentono in grado di gestire situazioni difficili. I genitori dovrebbero concentrarsi sullo sviluppo delle competenze e delle capacità dei figli, sulla scoperta dei loro talenti e sull'enfasi del processo rispetto ai risultati (Farkas e Grolnick 2010). Genitori eccessivamente critici o esigenti possono inavvertitamente alimentare sentimenti di inadeguatezza, svalutazione, ansia e paura del fallimento, tutti fattori che possono contribuire alla vittimizzazione da bullismo.

3. Relazione

La relazione è fondamentale per lo sviluppo di un attaccamento sicuro. I bambini imparano a essere importanti quando i loro sentimenti e bisogni vengono compresi e convalidati da chi si prende cura di loro. Questo crea una connessione genitore-figlio sicura, in cui i bambini si sentono garantiti nell'esprimersi. Al contrario, genitori emotivamente indisponibili o rifiutanti possono contribuire a problemi di attaccamento, affettività negativa, bassa autostima, disregolazione emotiva e difficoltà sociali, fattori associati alla vulnerabilità al bullismo.

4. Allegato

Le relazioni di attaccamento precoci costituiscono il fondamento degli schemi cognitivi interni di un bambino, influenzandone le relazioni future (Bowlby, 1973). I bambini con attaccamento sicuro sviluppano relazioni positive e affidabili, mentre i bambini con attaccamento insicuro possono avere difficoltà a costruire relazioni sane e basate sulla fiducia. La ricerca dimostra che i bambini insicuri hanno maggiori probabilità di essere percepiti come vittime di bullismo a causa di caratteristiche come timidezza, isolamento e vulnerabilità (Dykas et al., 2008).

Creare un ambiente domestico stabile e di supporto

Un ambiente domestico stabile e di supporto emotivo gioca un ruolo cruciale nel prevenire comportamenti di bullismo e nell'aiutare i bambini ad affrontare molestie e abusi. Una ricerca di Nocentini et al. (2018), che ha analizzato 154 studi dal 1970 al 2017, ha identificato tre livelli di influenza familiare sul bullismo: variabili familiari contestuali, processi relazionali familiari e fattori genitoriali individuali.

Fattori contestuali	Processi relazionali	Fattori genitoriali
Lo stress genitoriale, la psicopatologia e l'abuso di sostanze sono fattori predittivi significativi sia per l'aggressione che per la vittimizzazione. L'esposizione alla violenza e ai conflitti familiari è fortemente correlata all'aumento dei comportamenti di bullismo, con il 95% degli studi che conferma questo impatto.	Una comunicazione aperta ed empatica agisce come fattore protettivo contro il bullismo, riducendo sia il rischio di perpetrazione che di vittimizzazione. Livelli più elevati di coinvolgimento emotivo e pratico dei genitori riducono costantemente i tassi di bullismo e vittimizzazione.	Le convinzioni genitoriali, gli atteggiamenti verso l'aggressività, l'autoefficacia e la conoscenza del bullismo plasmano i comportamenti dei bambini. Affrontare contemporaneamente più dimensioni familiari (ad esempio, migliorare le competenze genitoriali riducendo al contempo la violenza domestica) si dimostra più efficace ai fini della prevenzione.

Costruire la resilienza

La resilienza si sviluppa nel tempo attraverso relazioni familiari positive, caratterizzate da fiducia, supporto, armonia e assenza di negligenza o abuso (Sapouna & Wolke, 2013). Può essere promossa attraverso dinamiche familiari in cui i genitori comunicano direttamente con i figli, offrono aiuto e si coinvolgono nei loro problemi, garantendo al contempo ai figli sufficiente autonomia per assumersi la responsabilità del proprio comportamento.

Ad esempio, se un bambino torna a casa dopo un litigio con un coetaneo, i genitori possono comunicare per capire cosa è successo, dare valore ai suoi sentimenti, offrire supporto e affetto, insegnare strategie di risoluzione dei conflitti e guidarlo verso soluzioni appropriate, lasciandogli scegliere come agire. Col tempo, i bambini interiorizzano questi modelli sani e imparano a gestire efficacemente le situazioni difficili.

Costruire fiducia in sé stessi e autostima

Quando i bambini crescono in un ambiente in cui vedono i genitori trattarsi con rispetto, reciprocità e amore, imparano di meritare lo stesso trattamento e sviluppano la fiducia necessaria per rifiutare i comportamenti negativi degli altri.

Questa base di autostima influenza i loro percorsi accademici, le loro relazioni e il loro lavoro per tutta la vita.

Incoraggiare una sana risoluzione dei conflitti

In famiglie stabili, i bambini osservano dinamiche sane in cui i genitori risolvono i conflitti con rispetto, senza aggressività o abusi. Questo modello di risoluzione costruttiva dei conflitti, insegna ai bambini ad affrontare i disaccordi con rispetto e una comunicazione razionale.

Dinamiche familiari negative e bullismo

Le dinamiche familiari negative possono influenzare significativamente il comportamento e il benessere emotivo di un bambino, aumentando potenzialmente il rischio che diventi un bullo o una vittima. Comprendere queste dinamiche attraverso scenari di vita reale, aiuta a comprendere come l'ambiente familiare influenzi i comportamenti sociali dei bambini.

Scenario: esposizione al conflitto genitoriale

Alex, 14 anni, assiste a continui litigi tra i suoi genitori. Sua madre alza spesso la voce, mentre suo padre risponde con sarcasmo o disprezzo. Queste discussioni degenerano in litigi più volte alla settimana. Alex si sente spaventato e ansioso, non sa come gestire la tensione e inizia a isolarsi emotivamente.

Questa esposizione al conflitto può portare Alex a manifestare comportamenti prepotenti, soprattutto se adotta il ruolo di "aggressore" per mascherare la sua insicurezza. Potrebbe imparare che l'aggressività è un valido approccio alla risoluzione dei problemi, vedendolo imitato dagli adulti. In alternativa, potrebbe diventare una vittima, interiorizzando il conflitto e isolandosi socialmente a causa di sentimenti di impotenza.

Scenario: abuso emotivo e negligenza

Sarah, 14 anni, vive con un padre che la trascura emotivamente, definendola spesso "troppo sensibile" quando esprime tristezza. Sua madre, sopraffatta, le dice spesso di "affrontare la situazione" da sola. Sentendosi isolata e convinta che le sue emozioni non contino, Sarah si agita facilmente a scuola e inizia a fare bullismo agli altri, soprattutto a quelli che sembrano più deboli o diversi.

L'ambiente domestico di Sarah non le fornisce il supporto emotivo necessario per una sana autostima e per sviluppare capacità di adattamento. Potrebbe fare bullismo agli altri per riprendere il controllo o affermare il proprio potere, cosa che manca a casa. In alternativa, senza la capacità di esprimere i propri sentimenti in modo appropriato, Sarah potrebbe diventare lei stessa vittima di bullismo.

Perché queste dinamiche portano al bullismo

- I bambini esposti ad alti livelli di conflitto genitoriale spesso sviluppano comportamenti aggressivi o diventano ritirati e ansiosi.
- Senza modelli efficaci di risoluzione dei conflitti in casa, i bambini hanno difficoltà a gestire i disaccordi in modo appropriato.
- La negligenza emotiva porta a insicurezza, scarsa autostima e difficoltà di empatia, tratti associati a comportamenti di bullismo.
- L'incapacità di esprimere le emozioni in modo sano può rendere i bambini vulnerabili a diventare vittime.
- Diverse caratteristiche familiari legate al bullismo includono squilibri di potere tra i genitori, padri ostili/violenti, ambienti altamente esigenti, genitorialità severa e mancanza di autonomia (Butler & Plat, 2007).

Segnali che indicano che tuo figlio ha bisogno di supporto emotivo

Riconoscere quando il proprio figlio ha bisogno di supporto emotivo è fondamentale per affrontare potenziali problemi prima che degenerino. I bambini spesso comunicano il loro disagio attraverso cambiamenti comportamentali, piuttosto che attraverso una comunicazione diretta. Prestare attenzione a questi segnali permette ai genitori di intervenire tempestivamente e fornire il supporto necessario.



Sintomi fisici

Disturbi del sonno (insonnia, ipersonnia, incubi), perdita di peso o cambiamenti dell'appetito, mal di testa, nausea, problemi dermatologici, vertigini.



Sintomi interiorizzati

Ansia o depressione, instabilità emotiva, senso di colpa, rifiuto scolastico, perfezionismo, sentimenti di inutilità, autocritica, preoccupazione eccessiva, perdita di interesse per attività precedentemente apprezzate.



Sintomi esternalizzati

Cambiamenti comportamentali come isolamento, aggressività, irritabilità, litigi, disobbedienza, distruzione di proprietà, violazione di regole, fuga, furto, imprecazioni, difficoltà di concentrazione, compiti incomplete.



Comportamento regressivo

Ritornare a comportamenti che avevano precedentemente superato, il che può indicare disagio emotivo o un tentativo di riacquistare sicurezza.

Come fornire supporto emotivo

Creare un ambiente sicuro

Dedica del tempo ogni giorno a parlare con tuo figlio dei suoi sentimenti. Fai domande aperte come: "Com'è andata la giornata?" oppure "C'è qualcosa che ti passa per la testa di cui vuoi parlare?". Questo crea una routine comunicativa e dimostra a tuo figlio che sei interessato alle sue esperienze.

Ascoltare senza giudizio

Quando tuo figlio condivide qualcosa che lo preoccupa, ascoltalo attentamente senza interromperlo o offrire soluzioni immediate. Mostra il tuo coinvolgimento annuendo, guardandolo negli occhi e usando frasi di convalida come "Ti capisco" o "Sembra difficile". Questo approccio aiuta i bambini a percepire le proprie emozioni come valide e importanti.

Rispettare il loro spazio

Se tuo figlio si isola o ha bisogno di stare da solo, rispetta questo bisogno e rassicuralo della tua disponibilità. Ad esempio, puoi comunicargli: "Vedo che sei tranquillo in questo momento. Sono qui per te ogni volta che sei pronto a chiacchierare". Questo bilancia il suo bisogno di autonomia con il tuo supporto.

Quando sostieni tuo figlio emotivamente, riconosci i suoi sentimenti senza liquidarlo. Invece di dire "Non preoccuparti", convalida le sue emozioni con affermazioni come "So che sei arrabbiato in questo momento e va bene così". Se tuo figlio segnala episodi di bullismo, agisci concretamente parlandone con il personale scolastico.

Ricorda che il supporto emotivo non consiste solo nell'affrontare i problemi, ma anche nel creare un ambiente duraturo in cui i bambini si sentano al sicuro nell'esprimersi, sappiano che i loro sentimenti sono importanti e sviluppino sane capacità di regolazione emotiva che saranno loro utili per tutta la vita.

Strategie pratiche per i genitori

L'implementazione di strategie efficaci per supportare i bisogni emotivi di tuo figlio richiede coerenza e intenzionalità. I seguenti approcci pratici possono aiutarti a creare un ambiente di supporto che promuova il benessere emotivo e la resilienza contro il bullismo.



Incoraggiare la comunicazione aperta

Crea occasioni regolari di conversazione senza pressioni o giudizi. Fai domande specifiche ma aperte sulla sua giornata, sui suoi amici e sui suoi sentimenti. Sii paziente con le sue risposte e mostra un sincero interesse per ciò che condivide.



Convalidare le emozioni

Aiuta tuo figlio a dare un nome alle sue emozioni: "Sembra che tu ti senta frustrato. Vuoi spiegarmi perché?". Riconosci che tutte le emozioni sono accettabili, anche se certi comportamenti non sono risposte appropriate a quelle emozioni.



Insegnare le capacità di adattamento

Incoraggia attività salutari come scrivere un diario, disegnare, fare attività fisica o respirare profondamente. Guidalo nella risoluzione dei problemi: "Pensiamo a come gestire insieme questa situazione", piuttosto che fornire soluzioni immediate.



Modella relazioni sane

Dimostra di saper comunicare in modo rispettoso e di saper risolvere i conflitti con il tuo partner e con gli altri. Mostra a tuo figlio come esprimere i propri bisogni in modo assertivo, senza aggressività e come scendere a compromessi quando è il caso.

Quando cercare ulteriore aiuto

Sebbene il supporto dei genitori sia fondamentale, a volte è necessario un aiuto professionale. Prestate attenzione a questi segnali d'allarme che potrebbero indicare che tuo figlio ha bisogno di ulteriore aiuto:

- Evitamento persistente della scuola o delle attività sociali.
- Cambiamenti improvvisi nei modelli di sonno o di appetite.
- Espressione di pensieri negativi su sé stessi in modo coerente.
- Ritiro dalle attività precedentemente svolte per periodi prolungati.
- Calo significativo del rendimento scolastico.
- Menzioni di autolesionismo o disperazione.

Se noti questi segnali, valuta l'idea di cercare supporto da uno psicologo scolastico, da un terapeuta familiare o da uno psicologo infantile specializzato nello sviluppo dell'adolescenza.

Domande di riflessione per i genitori

1. Hai notato segnali attraverso i quali tuo figlio cerca supporto emotivo ma non lo esprime apertamente?
Come pensi di affrontare la situazione?
2. Come risolvi in genere i conflitti in famiglia? Quali cambiamenti puoi apportare per dare un modello di sana risoluzione dei conflitti a tuo figlio?
3. Come sostieni attualmente l'autonomia, la competenza e la capacità di relazionarsi di tuo figlio? Ci sono aspetti in cui puoi migliorare?
4. Quali momenti specifici della tua routine quotidiana potresti dedicare al colloquio con tuo figlio in merito al suo benessere emotivo?
5. Quanto ti senti a tuo agio nel parlare di emozioni in famiglia? Quali passi puoi intraprendere per creare un ambiente domestico più emotivamente espressivo?

Applicando costantemente queste strategie e riflettendo regolarmente sul tuo approccio, puoi creare un ambiente domestico che nutre il benessere emotivo e aiuta a proteggere tuo figlio dagli effetti negativi del bullismo, sia come vittima che come autore.