



# Come funziona il cervello emotivo dei bambini?

I capricci dei piccoli, l'età dello tsunami dei preadolescenti: Alberto Pellai spiega cosa fare come insegnanti, educatori e genitori

 di Chiara Tacconi  2 minuti di lettura 06 dicembre 2018

Alberto Pellai, medico, psicoterapeuta e scrittore, ci aiuta a capire come è fatto il cervello dei bambini e dei ragazzi, a comprendere i comportamenti che noi adulti facciamo fatica a gestire, sia come insegnanti ed educatori che come genitori.

## Come si costruisce un clima sereno in famiglia?

“I genitori probabilmente hanno la difficoltà di sintonizzarsi coi tempi e con le emozioni dei bambini, tutti noi viviamo vite molto complesse, spesso molto affollate, molto affaticate e quindi tendiamo a chiedere ai bambini di adattarsi ai nostri bisogni, alle nostre aspettative e un po' anche alle nostre agende... Direi che il modo migliore per costruire un clima familiare a misura di bambino è partire dalla domanda: che cosa serve a lui in questo momento? In molte situazioni in cui il bambino sembra maldestro, fa quelli che noi chiamiamo capricci, dovremmo provare a domandarci: che cosa ci sta chiedendo realmente? Qual è l'emozione che sta spingendo la sua azione? Possiamo poi fornire una risposta competente che soddisfa il suo bisogno profondo e che permette alla relazione genitori figli di rientrare in sintonia”.

## Come non diventare “genitori spazzaneve” che tolgono ogni difficoltà davanti ai figli?

“Dobbiamo capire qual è quella zona di rischio fisiologico che nostro figlio deve imparare a correre, a gestire in autonomia. Non può esserci crescita senza rischio e quindi per noi genitori una buona domanda può proprio essere: quale rischio in più sta correndo mio figlio rispetto all'anno scorso? Quale zona di autonomia in più sta esplorando? Deve essere chiaro nella nostra testa che c'è una zona di allenamento alla fatica che lui deve imparare a mettere in gioco e sono io che gliela devo far sperimentare in qualche modo”.

## Come è fatto il cervello dei bambini e dei ragazzi?

“Più siamo piccoli e più evidente: si fa sentire maggiormente il cervello emotivo e collegarlo con il cervello cognitivo, quello che pensa e che regola quelle emozioni, è proprio il compito dell'educatore. Allora significa che molto di quello che faccio con i bambini deve andare nella logica di validare le emozioni che loro mi mostrano e di costruire intorno ad esse dei significati e dei comportamenti di autoregolazione. Il bambino non sa produrre da solo questi comportamenti, li deve imparare dentro la relazione con l'adulto. In preadolescenza, poi, c'è una fortissima accelerazione del cervello emotivo, quindi i ragazzi diventano fisiologicamente sregolati dal punto di vista emotivo. L'adulto deve funzionare come un buon allenatore che sa mettere i giusti confini, sa far esercitare la giusta dose di fatica, naturalmente in una prospettiva progressiva di conquista dell'autonomia e della crescita”.