A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills in various shades of green, with a dark brown path winding through them. On the left, there is a green tree with rounded foliage, a purple flower, and a cluster of orange flowers. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands representing a sky or distant hills.

*Il Bambino e la maturazione  
affettiva: la gelosia tra fratelli, la  
gestione delle emozioni.*

*Tiziana Aceti e Cristiana Zedda*



*Or, dopo un certo tempo, Caino offrì dei frutti del suolo in sacrificio al Signore; e anche Abele offrì dei primogeniti del suo gregge e del loro grasso.*

*Il Signore riguardò Abele e la sua offerta, ma non riguardò Caino e l'offerta di lui.*

*Perciò Caino ne fu molto irritato ed il suo viso fu abbattuto.*

*(Genesi. 4, 3-6).*



## *La gelosia tra fratelli*



# La relazione fraterna

Rivalità = dal latino «*rivalis*» «colui che possiede ed usa lo stesso ruscello».

La relazione fraterna:

- E' una relazione imposta e non scelta
- E' una relazione in cui si condivide lo stesso vissuto socio-emotivo in una fase importante dello sviluppo.
- E' un legame molto stretto e la cui motivazione dura tutta la vita.

*La relazione tra fratelli si costruisce e si esplica in ambito familiare, ma costituisce un modello ed un prototipo per altre relazioni di tipo extra-familiare con i pari ed in seguito con il partner.*

*E' grazie a questo tipo di relazione che si raggiunge la maturità affettiva.*

*Ed è una vera e propria palestra dove i figli possono imparare a gestire le ambiguità delle relazioni sviluppando le abilità affettiva che caratterizzano i rapporti sociali.*

# Funzioni della relazione fraterna

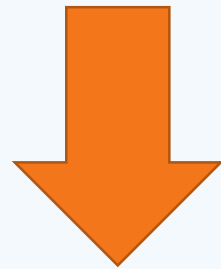
- ❑ *Sviluppo della competenza sociale*
- ❑ *Regolazione e socializzazione delle emozioni (scoprire l'odio e rielaborarlo)*
- ❑ *Sostegno (attraverso l'attaccamento, l'accudimento, l'aiuto in situazioni particolari)*
- ❑ *Sviluppo della personalità e dell'identità (processi di identificazione, di imitazione, di modellamento)*
- ❑ *Sperimentazione di complicità, di intimità fisica, di affettività tra pari.*

# I fratelli nell'infanzia: lo sviluppo delle abilità sociali

Per un buon sviluppo della persona è importante sviluppare le abilità che permettono di entrare in relazione con gli altri.

- Capire le intenzioni e i sentimenti altrui
- Comprendere le norme sociali
- Essere capaci di cooperare

*La relazione fraterna ha un ruolo in questo processo?*



*La relazione fraterna può essere elemento facilitante per l'acquisizione delle abilità sociali*



# *Fratelli nell'infanzia: sviluppo delle abilità sociali*

- *Cooperazione e gioco*

*Attraverso il gioco i fratelli possono apprendere ed affinare diverse abilità cognitive ed emotive.*

- Sviluppo della sensibilità verso gli stati d'animo dell'altro*
- Volontà e capacità di seguire le istruzioni che l'altro impartisce*
- Capacità di agire in modo coordinato*
- Esplorare regole e ruoli sociali*

*Anche il gioco più aggressivo ed i litigi sono positivi perché correlati con maggiore successo nello svolgimento dei comportamenti sociali.*

# Nascita di un fratello più piccolo

## - Difficoltà: gelosia e ostilità

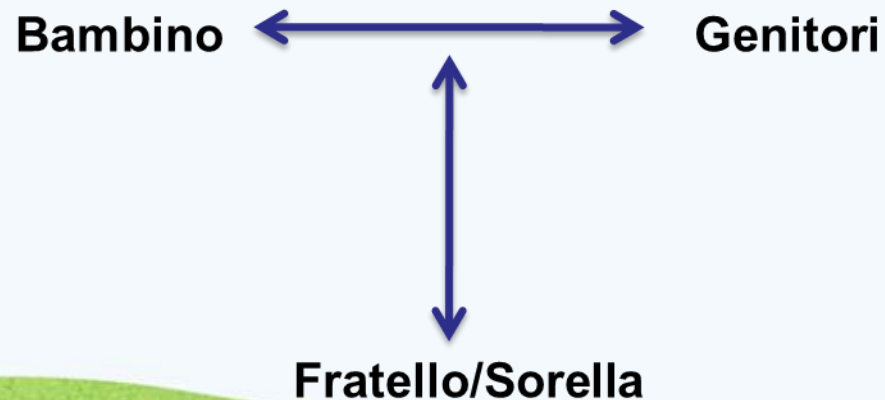
- ❖ comportamenti regressivi
- ❖ più esigenti
- ❖ episodi di enuresi o mancanza di controllo degli sfinteri
- ❖ difficoltà a prendere sonno

## - Opportunità: crescita e sviluppo delle competenze

- ❖ se l'attaccamento è sicuro si hanno comportamenti di cura
- ❖ apprendimento di regole sociali

# Le teorie “classiche” sulle relazioni fraterne

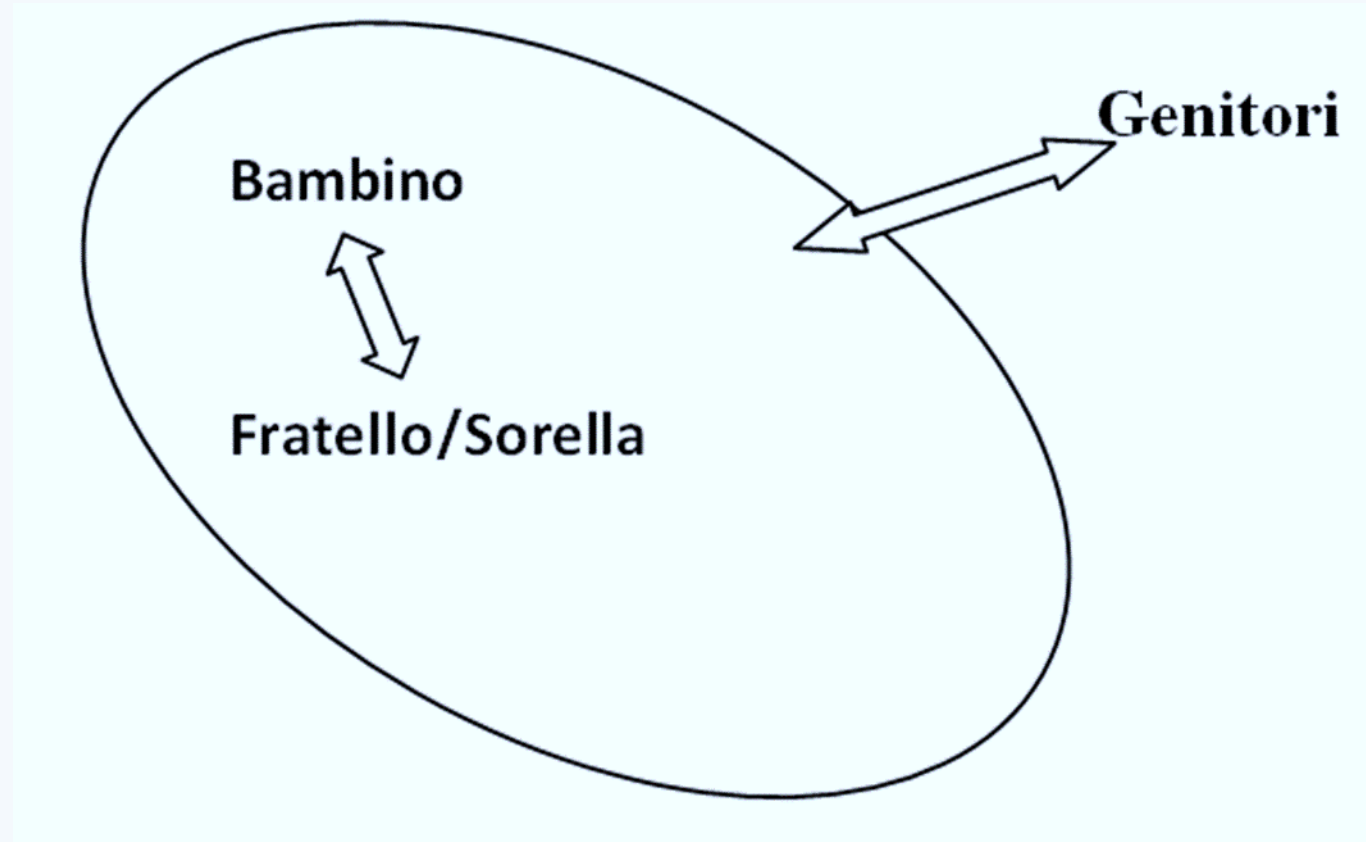
I figli fanno quello che trova spazio nella mente dei genitori. Si tratta di uno spazio mentale fatto di sistemi di aspettative e di modi di vedere e interpretare la realtà, quasi sempre inconsapevoli.



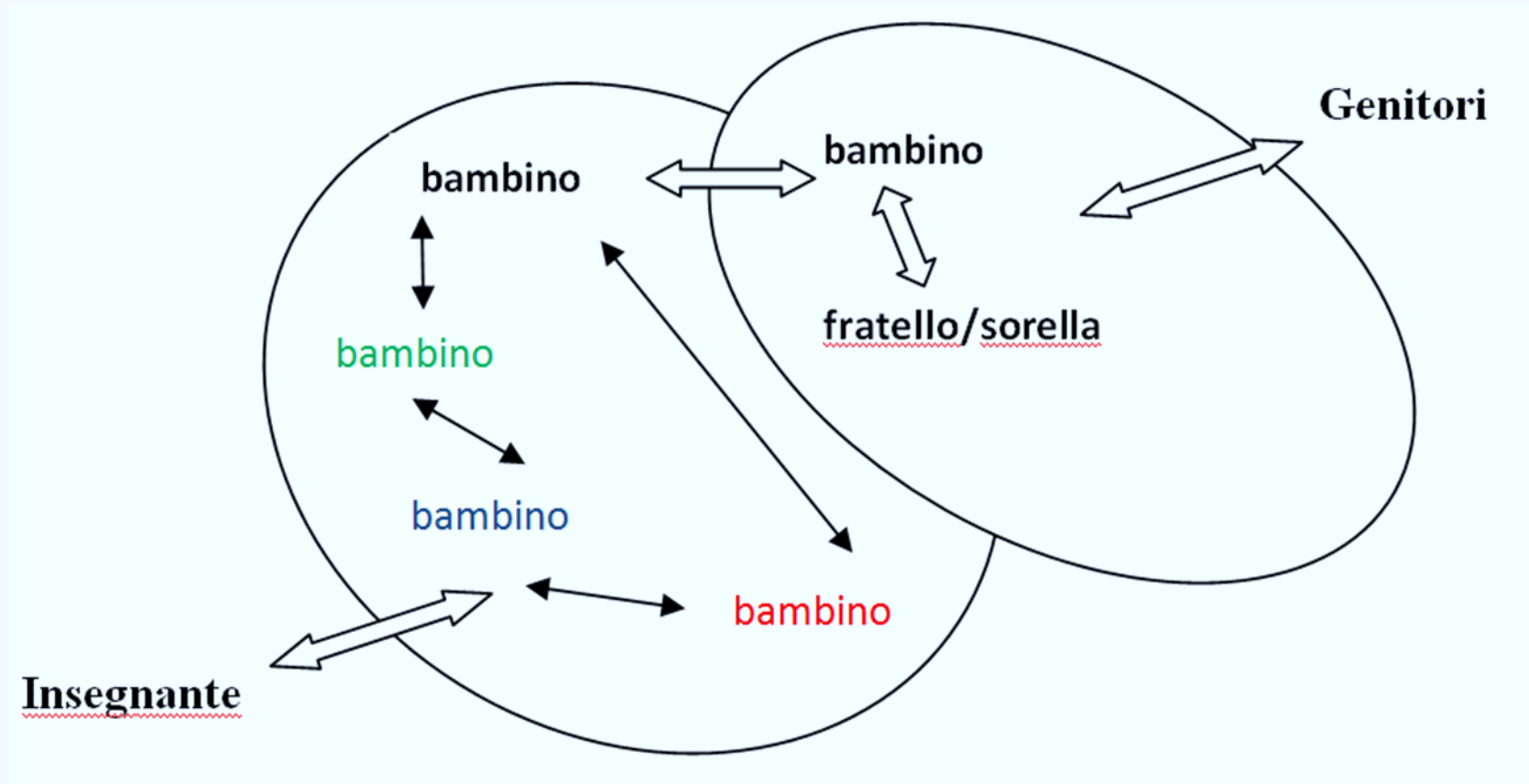
Donald W. Winnicott, nel volume *Colloqui con i genitori* porta numerosi esempi di gelosia e rivalità fra fratelli mostrando che la gelosia è normale e salutare, rivela la capacità del bambino di amare.

Scrive: “Le prime gelosie riguardano generalmente l’arrivo in famiglia di un neonato, ma è ben noto che anche i figli unici manifestano questo sentimento. Qualsiasi attività che occupi la madre per un certo tempo può scatenare la gelosia tanto quanto un neonato” (p. 40).

# Le teorie “attuali” sulle relazioni fraterne



# Le teorie “attuali” sulle relazioni fraterne



# *Gelosia ed invidia*

*Gelosia e invidia sono strettamente collegate: un bambino che è geloso del fratello gli invidia il possesso delle attenzioni della madre.*

*La gelosia nasce dalla paura dell'abbandono, del rifiuto e dall'esclusione.*

*Il B sente minacciato tutto il suo mondo.*

# *Gelosia: come si trasforma*

*Vi sono tre modalità in base alle quali le dinamiche interne al bambino fanno sì che la gelosia scompaia o venga contenuta.*

- 1) Nella sua immaginazione la sua rabbia dovrebbe distruggere tutto, invece scopre che il mondo, la madre, il neonato (ma anche il cellulare e il libro, seppure con qualche pagina strappata) sopravvivono. Questa è una modalità con cui il bambino inizia a distinguere l'immaginazione dalla realtà.*



## *Gelosia: come si trasforma*

*2) Il bambino si fa sempre più capace di assorbire esperienze di soddisfazione e renderle parte di sé. Nel bambino si accumulano una serie di ricordi positivi, ricordi di essere stato ben accudito, di belle sensazioni.*

*Tutti questi elementi sommati possono dar luogo in lui a ciò che potremmo chiamare un'idea di madre o di madre e padre da cui il bambino ha ricevuto a sufficienza.*

## Gelosia: come si trasforma

3) Il bambino sviluppa la capacità di mettersi nei panni di un altro, di identificarsi con la madre (compare il bambolotto da accudire...).



## **GELOSIA**

Paura di perdere l'amore.

L'amore sottratto è il tradimento supposto o reale dell'amore infantile da parte dei genitori: paura dell'abbandono.

Il bisogno di base è l'amore incondizionato

## **INVIDIA**

Paura di non essere di valore.

La ricerca del valore fuori di sé deriva da genitori insoddisfatti di ciò che avevano nella vita, e spesso dunque anche dei figli.

Il bisogno di base è di essere importanti e di valore

## **COMPETITIVITA'**

Paura di essere inferiori e impotenti.

I figli combattono fra loro per avere dai genitori un affetto percepito come residuo e non sufficiente per tutti.

Il bisogno di base è di essere importante e amato per ciò che si è

## *Come si superano.....*

### **GELOSIA**

Paura di perdere l'amore.

Ricuperare la convinzione della propria amabilità a prescindere dalla relazione attuale: si può sempre essere amati da altre persone.

Capire i motivi delle separazioni come differenze di bisogni non di propria incapacità

### **INVIDIA**

Senso di mancanza di valore

Ricuperare ciò che si ha e si è e i propri bisogni umani. Godere il presente e riconoscere le proprie competenze e capacità.

Sviluppare emulazione e ammirazione per l'altro che possiede le qualità cercate. Essere realistici con il proprio ideale dell'Io

### **COMPETITIVITA'**

Paura di essere inferiori e impotenti.

Indirizzare la propria energia per scoprire gli obiettivi propri a prescindere dal confronto con gli altri. Collaborare per crescere. Il confronto si può fare solo con se stessi perché gli esseri umani sono incomparabili e il loro valore è unico

# *Che fare?*

*Aiutare il bambino a prevedere ciò che sta per succedere e a riconoscere le emozioni che prova.*

# *Che fare?*

- Accogliere il bambino in quello che prova senza rimproverarlo*
- Facilitargli attività ludiche in cui possa scaricare la sua gelosia e, se vuole, coinvolgerlo nell'accudimento del fratellino*
- Trasmettergli i vantaggi dell'essere grande facendogli fare delle cose da solo ed anche da solo con papà o mamma*

# Mentre litigano.....



- *Fare differenze e non preferenze*
- *Evitare di fare confronti*
- *Non rimproverare o criticare il bambino per i suoi sentimenti conflittuali con il fratello*
- *Permettergli di esprimere la rabbia (non agita!!!) per sottolineare che i genitori capiscono la sua sofferenza e riconoscono la sua difficoltà*
- *Dedicare del tempo singolarmente ad ogni figlio*
- *Evitare di chiedere sempre ad un figlio di adattarsi all'altro*

## Mentre litigano....

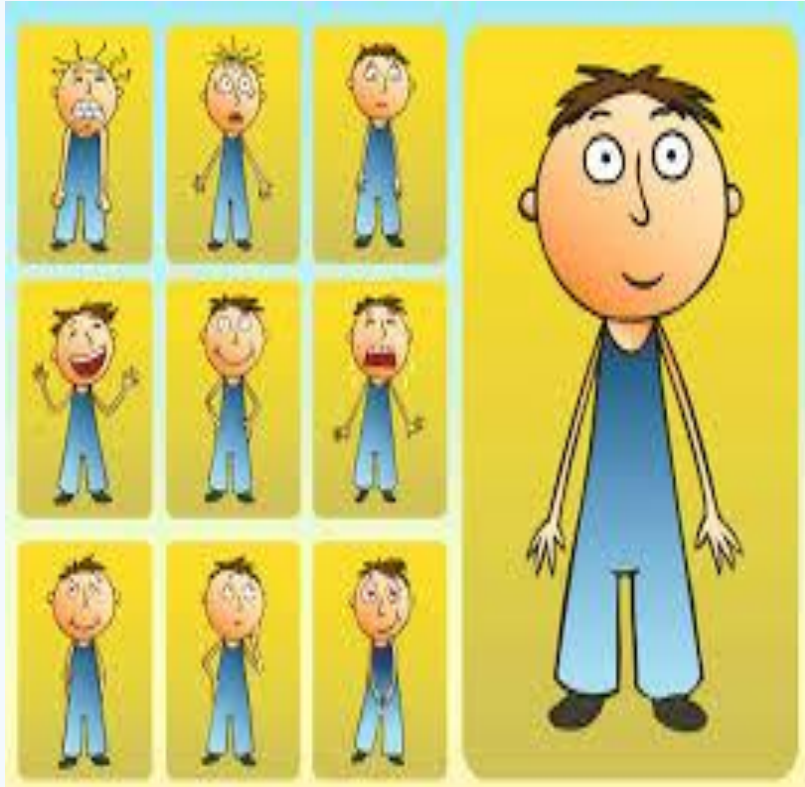
- *Incoraggiare il fare esperienze separate (ognuno ha i propri spazi, i propri amici, i propri passatempi)*
- *Dare esempio di condivisione, cooperazione, coesione familiare mostrando i vantaggi dell'essere «una squadra»*
- *Coinvolgere il figlio maggiore nell'accudimento del figlio piccolo*
- *Dare al figlio maggiore ogni giorno un tempo speciale da condividere solo con lui per tutte le volte che si è stati indisponibili*
- *Evitare espressioni che facciano intendere che il figlio maggiore ormai è grande!*
- *Sottolineare quanto sia diventato grande quando il figlio maggiore riesce a fare cose che prima non sapeva fare*





# *La gestione delle emozioni*





" L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni, e così noi vediamo magia e bellezza nelle cose, mentre bellezza e magia sono in noi"

Kahlil Gibran . Le ali spezzate

*Quando si presentano le emozioni che si fa?*



*Ruolo degli adulti*



*Regolazione emotiva*

*Un bambino che sa regolarsi emotivamente è un bambino più competente, equilibrato e soddisfatto di sé*

## *Quando compaiono emozioni difficili che fare?*

*Rabbia*

*Paura*

*Vergogna*

*Rifiuto*

*Colpa*



*Innanzitutto occorre non equivocare le emozioni per capricci,  
poi*

*Osservare e Condividere*



*Contenere, rassicurare, comprendere*



*Costruire significati*



# Lo sviluppo delle emozioni

*Alla fine del primo anno di vita compare il fenomeno del riferimento sociale in cui il bambino usa l'emozione espressa dal genitore per regolare il proprio stato emotivo e il proprio comportamento.*

*Tra i 12 e i 36 mesi le strategie di regolazione emotiva sono prevalentemente di tipo comportamentale; si osservano condotte di evitamento di situazioni indesiderate, la ricerca attiva di alcune persone, la richiesta di vicinanza e il contatto fisico per ottenere conforto, sicurezza e consolazione.*

# Lo sviluppo delle emozioni

*Nel periodo prescolare (3-5 anni circa), matura gradualmente la capacità di autoregolazione emotiva. La figura del genitore è usata come base per contenere gli impulsi, definire i limiti e le regole, mentre il bambino assume gradualmente un ruolo più attivo e promotore di iniziativa.*

*Dopo i 5-6 anni i cambiamenti nell'ambito dello sviluppo cognitivo, sociale e morale comportano l'adozione di strategie regolatorie più mirate e complesse che consentono al bambino di mettere in atto meccanismi di appraisal più specifici e strategie di coping appropriate ai diversi contesti sociali*

# *La gestione delle emozioni in ambito scolastico.*

*Ascoltare le nostre emozioni, seguirle e gestirle a nostro vantaggio è la conquista per un buon adattamento.*

*Il bambino apprende fin da piccolo come gestirle nella relazione con la madre, figura di attaccamento primario, che dà senso alle prime esperienze, gli fornisce un senso di coesione con se stesso, impara a riconoscere e interpretare gli stati d'animo suoi e degli altri, a gestirli e a rispondere in modo coerente.*

*In seguito attinge gli insegnamenti della vita emotiva dal resto dell'ambiente familiare, impara a percepirsi come individuo e a conoscere le reazioni degli altri ai suoi sentimenti.*

*Poi compaiono educatori, insegnanti e compagni di gioco, che rivestendo un ruolo importante nella sua vita ed entrando in contatto con lui, diventano potenziali socializzatori delle sue emozioni.*



# Gestione emozioni

Un semplice metodo per poter verificare le strategie adottate dai bambini nella gestione delle proprie emozioni consiste nel raccontare loro delle storie e chiedergli poi come aiutare il protagonista a cambiare emozione.

I bambini, dai quattro ai nove anni, dimostrano la capacità di saper trasformare la rabbia del protagonista con uno stato emotivo positivo; mentre i più piccoli usano mezzi indiretti che non affrontano la causa.

Indiscussa è l'importanza dell'empatia, la capacità di riconoscere le emozioni altrui, che consente di provare le emozioni di un'altra persona e interessarci agli altri. La sua mancanza nell'ambito scolastico genera intolleranza e conflitti.

# Gestione emozioni

Il successo e l'insuccesso scolastico e lo sviluppo dell'autostima dipendono dalla gestione da parte nostra e degli altri della nostra intelligenza emotiva composta da quattro livelli di abilità fondamentali:

- 1. percepire ed esprimere le emozioni;
- 2. usare le emozioni per facilitare il pensiero;
- 3. capire le emozioni;
- 4. gestire le emozioni.

# Il genitore «allenatore» di emozioni

*Gottman, basandosi sui risultati di ricerche scientifiche condotte su centinaia di famiglie, identifica 5 capacità vincenti del genitore allenatore:*

- 1. sa identificare le differenti emozioni del bambino*
- 2. sa riconoscere nelle emozioni un'opportunità di intimità e di insegnamento*
- 3. ascolta con empatia e convalida i sentimenti del figlio*
- 4. insegna al bambino le parole necessarie a definire le emozioni che prova*
- 5. pone dei limiti alla manifestazione comportamentale dettata dall'emozione negativa e offre delle soluzioni che il bambino possa comprendere e accettare*

# Errori educativi da evitare

- *reagire in modo incoerente ai comportamenti del bambino;*
- *dare troppo peso ai comportamenti indesiderabili, rimproverando o punendo frequentemente, senza valorizzare con complimenti e lodi i comportamenti desiderabili anche se rari;*
- *pretendere che il bambino ubbidisca senza spiegazioni e senza una motivazione;*
- *perdere il controllo;*
- *fare ricorso alle minacce, fa correre il rischio che si abitui senza ottenere risultati, guastando il rapporto col bambino;*
- *cercare di ottenere la collaborazione solo con la promessa di una ricompensa (potrebbe pensare di ottenere gratificazioni facendo opposizione);*

# Errori da evitare

- *punire il bambino senza porre l'accento sul comportamento sbagliato;*
- *gratificare o punire in momenti e modi sbagliati (esagerando con l'entità del premio e della punizione o se si lascia passare del tempo. Premi e punizioni sono efficaci solo se utilizzati in modo immediato e contingente al comportamento);*
- *ricorrere a punizioni eccessive (assegnare più compiti per esempio potrebbe fare nascere l'idea che i compiti sono delle punizioni odiose e non qualcosa di utile per esercitarsi),*
- *non ricorrere ad etichette linguistiche, non metterlo in ridicolo o svalutarlo compromettendo la sua autostima.*



*Grazie per  
l'attenzione!*

*Tiziana*

*E*

*Cristiana*