

Parlare a nome del bambino durante la sessione

In genere, il terapeuta IAFT parla a nome del bambino durante un dialogo intenzionale. L'obiettivo principale di questo lavoro è guidare e approfondire il legame tra il bambino e il genitore.

Passi per parlare a nome del bambino

1. Determinare l'emozione più profonda per il bambino, provando a indovinare se necessario.
2. Preparare la scena:
 - a. Chiedete al bambino il permesso di condividerlo con il genitore:
"Possiamo dirlo a tua madre (o a tuo padre ecc.)?".
 - b. Chiedete al bambino se preferisce parlare da solo o se vuole che siate voi a parlare per lui.
3. Se il bambino indica che desidera che siate voi a parlare per lui, informate il bambino e il genitore che sarete voi a parlare a nome suo: "Ok, parlerò per lui come se fossi lui. Se dico qualcosa di sbagliato, fatemelo sapere".
 - a. Se il bambino sembra nervoso (o si nasconde dietro un cuscino), spiegate: "Puoi anche farmi un pollice su, un pollice giù o un pollice di lato per dirmi se sono sulla strada giusta".
 - b. Prima di iniziare a parlare per il bambino, fate un respiro profondo, muovete un po' il vostro corpo e avvicinatevi al bambino. Questo segna il passaggio verso l'assunzione della prospettiva di un'altra persona con un cambiamento evidente.
4. Iniziate con la seguente frase: "Mamma (o papà ecc.), a volte mi sento come se...".
 - a. È importante qualificare l'espressione con "a volte", invece di sottintendere "sempre", per creare flessibilità e possibilità di cambiamento.
5. Lasciate uno spazio per la risposta del genitore.
6. Se il genitore risponde con un atteggiamento PACifico, in particolare di accettazione ed empatia, continuate il dialogo.
7. Se il genitore ha bisogno di aiuto per esprimere un atteggiamento PACifico, suggeritegli o guidatelo a rispondere con empatia e accettazione, oppure fornitegli le parole di cui ha bisogno.
8. Continuate a dare indicazioni al genitore finché il bambino non vede che il genitore è in grado di ammorbidirsi e aprirsi.

9. Zoomate sul genitore e riflettete su ciò che avete visto: "Hai fatto qualcosa di molto coraggioso parlando in questo modo onesto e aperto".
10. Tenete presente che, quando si parla a nome del bambino, è importante concentrarsi sui sentimenti più profondi, come la solitudine, i dubbi su sé stessi e la paura. Non enfatizzate troppo a lungo la rabbia. La rabbia è un sentimento superficiale. Sotto ci sono sempre sentimenti più vulnerabili. Se la rabbia è l'oggetto dell'attenzione, è probabile che il genitore faccia fatica a entrare in empatia.

Sfide comuni nel parlare a nome del bambino

Cosa dovete fare se un genitore cerca di rassicurare il bambino mentre voi state parlando per lui? Considerate il seguente esempio, in cui il terapeuta parla a nome del bambino riguardo l'esperienza del non volere fare i compiti perché si sente stupido.

Terapeuta [*parla a nome del bambino*]: mamma, a volte quando devo fare i compiti mi sento così confuso. Mi sembra di essere stupido e di non riuscire a farli.

Mamma: no, non sei stupido. Sei davvero intelligente!

Sebbene il genitore cerchi di rassicurare il bambino, in realtà sta negando anziché accettare i suoi sentimenti. Di conseguenza, il genitore non può esprimere empatia e non può attivare la risposta PACifica che gli consentirebbe di *stare con il figlio*.

In questa situazione, avete due opzioni:

1. Rimanete nel ruolo del bambino e dite qualcosa come: "Ma mamma, non capisci? Mi sento come se fossi stupido e come se non fossi mai in grado di fare i compiti".
2. Uscire dal gioco di ruolo per dare al genitore un suggerimento diretto su cosa dire, ad esempio: "Mamma, puoi dire qualcosa del tipo: wow, hai molti dubbi su te stesso e questo ti impedisce di fare i compiti. Posso capire che sentirsi così renda difficile completare le schede didattiche".

Poiché l'obiettivo è che il bambino veda e sperimenti che il genitore riconosca i suoi sentimenti, li comprenda e lo aiuti a capire che quei sentimenti hanno un senso, può essere necessario sperimentare le opzioni finché il genitore non è in grado di esprimere l'accettazione e l'empatia che il bambino può veramente provare.

L'atteggiamento PACE: una guida per i genitori

L'atteggiamento PACE è un modo di interagire con il bambino, soprattutto in presenza di argomenti o situazioni difficili, che lo aiuterà a sentirsi meno sulla difensiva e più connesso e compreso. Quando utilizzate l'atteggiamento PACE, esprimez *giocosità*, *accettazione*, *curiosità* ed *empatia*.

Giocosità

Giocare non significa prendere in giro o fare del sarcasmo. Giocare significa portare un'energia spensierata, gioiosa, energica e sciocca nelle interazioni con il bambino. A volte può significare ammiccare, camminare in modo buffo o emettere un suono sciocco quando si imita qualcosa di umoristico, assurdo o ironico che si sperimenta nella vita quotidiana. La giocosità ha un tono allegro, a volte irriverente, a volte autoironico, che aiuta a dissipare la tensione e a creare momenti di connessione. Essere giocosi o trovare umorismo mostra a vostro figlio che la vita non è sempre seria, che non vi prendete troppo sul serio e che potete trovare umorismo e piacere nelle piccole cose della vita.

Sebbene non sia appropriato essere giocosi quando il bambino è molto turbato, essere spiritosi o scherzosi quando il bambino è leggermente turbato può distogliere la sua attenzione e guidarlo verso toni più leggeri. Può sorprenderli e resettarli. Per esempio, se il bambino è arrabbiato perché ha fame e vuole un dolcetto zuccherato, si può rispondere in modo sciocco, con la voce del Mostro dei Biscotti: "Gnam gnam gnam, anche io ho fame! Troviamo qualcosa che ci dia più energia per giocare!".

Accettazione

Accettare significa dimostrare di riconoscere e condividere ciò che il bambino sta dicendo, desiderando o provando. Dimostrate di accettarlo reagendo senza giudicare, scandalizzarvi o sgomentarvi per ciò che sta esprimendo.

Questo atteggiamento di accettazione non significa condonare o accettare un comportamento scorretto o non porre limiti. Si possono avere limiti e conseguenze forti e accettare comunque l'intenzione

che sta alla base del comportamento scorretto del bambino.

Per esempio, se ricevete una telefonata da scuola in cui vi si dice che vostra figlia ha colpito un'altra studentessa durante una discussione al parco giochi. Quando chiedete a vostra figlia di raccontarvi l'accaduto, lei risponde: "Odio quella ragazza! Meritava di essere colpita perché ha fatto cadere di proposito la mia torre dei blocchi". Rispondere con l'accettazione significa dire qualcosa come: "Wow, provi dei sentimenti molto forti a riguardo" o: "Grazie per avermi raccontato quello che ti stava succedendo in quel momento". Le vostre parole non implicano in alcun modo che sia giusto colpire. È semplicemente un modo per aprire una conversazione su un argomento difficile senza far chiudere il bambino in sé stesso e senza arrivare a una discussione. Ricordate che ci sarà tempo in seguito per chiarire le vostre aspettative o per stabilire una conseguenza.

Altre affermazioni di accettazione generale potrebbero essere:

- Grazie per avermi detto cosa ti passa per la testa.
- Ho capito che per te era importante esprimerlo.
- Ho compreso.
- Ti ascolto.
- Ti ho capito.
- Riesco a capire quello che dici.
- Non sapevo che ti sentissi così prima.
- Capisco che non hai bisogno del mio aiuto per questo.
- Ti ho sentito dire che non vuoi parlarne.
- Ho visto che sei in grado di gestire tutto questo da solo.
- Sentendo la tua storia, capisco perché ti senti così.

Empatia

Empatia significa far sentire al bambino che lo capite davvero, che riuscite a percepire i suoi sentimenti e a vedere le cose dal suo punto di vista. Questo si dimostra non solo con le parole, ma anche con le espressioni del viso, il tono di voce e la postura del corpo. Mostrando a vostro figlio che siete disposti a mettervi nei suoi panni, gli permettete di sentire che non è solo nel suo disagio. Anche se i suoi sentimenti sono grandi e opprimenti, dimostrate che questi sentimenti non sono troppo difficili da gestire per voi.

Mostrare empatia può essere difficile, soprattutto se vostro figlio sta esprimendo rabbia e delusione nei vostri confronti. Tuttavia, in queste circostanze è ancora più importante cercare di trasmettere empatia per l'esperienza di vostro figlio. Riprendendo l'esempio di vostra figlia che colpisce una compagna di classe e poi vi dice: "Odio

quella ragazza! Si è meritata di essere colpita perché ha fatto cadere la mia torre di blocchi di proposito”, un’affermazione empatica potrebbe essere: “Wow, deve essere stato così frustrante per te! Hai lavorato duramente alla torre e poi la tua compagna di classe l’ha buttata giù. E sembrava che l’avesse fatto apposta!”.

Ecco altri esempi generali di empatia:

- Deve essere difficile.
- Anch’io sarei triste/arrabbiata/delusa se mi succedesse.
- Hai dovuto fare tutto da solo per tanto tempo.
- Wow, hai dovuto affrontare molte cose difficili.
- Deve essere davvero dura per te gestire tutto questo da solo.
- Deve essere difficile per te parlarne con me.
- Raccontare la propria storia non è mai facile.
- Devi lavorare molto duramente per farcela da solo.

Si può esprimere l’empatia anche attraverso toni e suoni come *ooh*, *wow*, *jeez*, *ah* e *uh-huh*.

Curiosità

Esprimere curiosità nei confronti di vostro figlio significa fare domande che dimostrano che desiderate veramente capire cosa gli passa per la testa, come vede il mondo e qual è la sua prospettiva. Non si tratta di un interrogatorio o di un quiz su come avrebbero potuto gestire la situazione in modo diverso. È una domanda ad alta voce su come sarebbe stato essere al suo posto in questa situazione.

La vera curiosità si manifesta soprattutto con il tono di voce. Per la situazione precedente, un esempio di domanda di vera curiosità sarebbe: “Mi chiedo cosa ti abbia fatto arrabbiare così tanto da scagliarti contro la tua compagna di classe”. Questa domanda viene pronunciata con tono interrogativo, con un’inflessione verso l’alto alla fine della domanda per dimostrare un vero interesse. In contrasto con il tono di: “Perché l’hai fatto?”. Quest’ultimo suona tipicamente accusatorio, esigente e arrabbiato. La differenza tra curiosità e accusa sta spesso nel modo in cui la si dice. Se la vostra voce non è rilassata o se il vostro viso e il vostro corpo sono tesi, il bambino percepirà il giudizio, anche se usate le cosiddette parole giuste.

Se siete veramente curiosi, aiutate il vostro bambino a riflettere su ciò che sente dentro di sé, su ciò che pensa, crede, desidera e vuole. Questo è molto importante perché, quando un bambino è consapevole dei propri pensieri e delle proprie motivazioni, sente di sapere chi è dentro di sé. Questa conoscenza lo guida nel prendere decisioni in futuro che siano in armonia con i suoi obiettivi e la sua

identità.

Altri esempi di curiosità sono:

- Ti senti così da molto tempo?
- Com'è?
- Se ci fosse una cosa che vorresti che io capissi di questa situazione, quale sarebbe?
- Ti sei già trovato in questa situazione?
- C'è qualcosa che ti ha aiutato a migliorare le cose riguardo a questo problema?
- Cosa posso fare per aiutarti a superare questa situazione?
- Secondo te, qual è il problema per l'altra persona in questa situazione (compagno di classe, insegnante, amico, fratello ecc.)?
- Mi chiedo se ti senti arrabbiato e inascoltato per essere stato costretto a venire in terapia?
- Hai qualche idea sul perché siamo qui in terapia insieme?

Dopo aver espresso un atteggiamento PACifico, è importante evitare di dare lunghe lezioni o consigli. È anche importante evitare di scivolare in una discussione. Ascoltate e prendete in considerazione ciò che vostro figlio ha detto. Se dovete prendere una decisione su come gestire la situazione o stabilire una conseguenza, è meglio che lo diciate in modo semplice.

Giochi VMA: schede di attività per i genitori

1. Lancio di Palloncini

L'adulto e il bambino si lanciano il palloncino avanti e indietro, contando quante volte riescono a passarselo evitando che cada a terra.

2. Luci Spente

L'adulto spegne la luce della stanza, si siede e rimane in silenzio per un minuto. Poi l'adulto riaccende la luce.

3. L'Ora della Storia

L'adulto racconta al bambino un ricordo del suo passato.

4. Facce Buffe

Per prima cosa, l'adulto fa una faccia buffa o sciocca al proprio figlio e chiede al bambino di imitarla.

Poi, l'adulto e il bambino si scambiano i ruoli: il bambino fa una faccia e l'adulto la copia.

Modello di linea temporale autonoma

Lancio di Palloncini				
Ventr ale Simp atico (V-S)				
Luci Spente				
L'Or a della Storia				
Facce Buffe				
Ventr ale Dors ale (V-D)				
Simp atico				
Dors ale				