

# ALBERTO PELLAI

# L'EDUCAZIONE

# EMOTIVA

Come educare al meglio  
i nostri bambini  
grazie alle neuroscienze



**ALBERTO PELLAI**

# **L'EDUCAZIONE EMOTIVA**

Come educare al meglio i nostri bambini  
grazie alle neuroscienze

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata

© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Fabbri Editori, Milano

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-09849-6

Prima edizione Fabbri: 2017

Prima edizione BUR Parenting: febbraio 2018

Alcune delle lettere di genitori che compaiono in questo volume sono state tratte, in forma ridotta e adattata, dalla rubrica «Essere Genitori» di «Famiglia Cristiana».

Seguici su:

Twitter: @BUR\_Rizzoli

[www.bur.eu](http://www.bur.eu)

Facebook: /RizzoliLibri

## L'educazione emotiva

*Lo sai che le emozioni sono come dei mattoni  
Costruiscono la casa delle nostre relazioni.  
Trasformano in sentire tutto quello che ci accade  
Sono gioia se si vince, sofferenza se si cade.  
Sono come un filo rosso che attraversa l'esistenza  
Non si può mai farne a meno, non si può restare senza.  
Se tu vivi un'emozione fanne dono a chi ti ama  
Non voltare il viso quando un amico triste chiama.  
Rassicura chi ha paura, dai conforto alla tristezza  
Scaccia via chi ti disgusta, cerca chi dà tenerezza.  
Le emozioni son colori ed il quadro siamo noi  
Dentro al loro arcobaleno non c'è prima e non c'è poi.  
Sorpresa, rabbia, tristezza, disgusto, gioia e paura  
Grazie a voi la nostra vita è una magnifica avventura.*



## PREFAZIONE

Un tempo i figli si facevano da giovani all'interno di grandi famiglie e ampie reti familiari. Lì c'era sempre una nonna, una zia o una tata pronta a dare un consiglio, una rassicurazione o anche semplicemente una mano a occuparsi del neonato in preda alle coliche o del ragazzino che si rifiuta di studiare.

Poi è venuto il «tempo degli esperti», necessari ai genitori rimasti soli nei loro appartamenti, spesso lontani centinaia di chilometri dalle famiglie d'origine, alle prese con un'esperienza sempre più rara come quella di crescere un figlio in un Paese fanalino di coda nella graduatoria dei figli per donna e anche in quella delle politiche familiari. Alle mamme e ai papà non rimaneva altro che documentarsi e studiare su manuali che spesso approfondivano più le trappole disseminate sul loro cammino, punteggiato dagli innumerevoli rischi di un danno irreparabile nei confronti dei figli, piuttosto che i mille e mille aspetti arricchenti che i piccoli regalano a chi lo cresce.

Per fortuna è arrivata una nuova generazione di pedagogisti, psicologi e pediatri che sta portando tra le fila dei genitori (in media più maturi e «studiati» del passato, ma spesso

senza l'energia di una certa beata incoscienza – o naturalità che la si voglia chiamare – di un tempo) una serenità nuova, che non ha nulla dell'illusorio, ma si nutre della certezza che insieme al bambino crescano anche mamma e papà.

Alberto Pellai, uno dei migliori interpreti di questa «scuola», è da sempre consapevole che quando nasce un figlio, con lui nasciamo anche noi come genitori, perché «diventare padri e madri è il passaggio del ciclo della vita che permette a ogni uomo e donna di costruire un ponte tra il presente e l'eternità».

Le sue risposte ai quesiti e ai dubbi dei genitori sottoposti alla rubrica «Crescere un figlio», che io e lui insieme condividiamo da sei anni tutte le settimane sulle pagine di «Famiglia Cristiana» (alcuni dei quali riportati in queste pagine), sono un vero toccasana per chi voglia impegnarsi a crescere i figli senza abbandonarsi ad ansia e agitazione, le peggiori maestre quando si vuole crescere un figlio «permettendogli di diventare chi è realmente, accompagnandolo lungo un sentiero che gli consenta di realizzare il proprio progetto di vita, di conoscersi e comprendersi a fondo così da trasformare il proprio potenziale in risorsa per la sua esistenza e per coloro che gli stanno accanto».

È un toccasana sentirsi spiegare, con il suo tono rassicurante e limpido, che la cosa importante da sapere è che essere buoni genitori non significa saper «fare cose speciali in modo speciale», bensì «sentire dentro se stessi che si è capaci di ascoltare e accettare le proprie emozioni, passaggio preliminare e indispensabile per essere poi capaci di sintonizzarsi con gli stati emotivi del proprio bambino, attribuirvi un significato e comportarsi di conseguenza. È questo il segreto di mamme e papà che non si lasciano vin-

cere da un eccesso di responsabilità e che al tempo stesso sono sufficientemente tranquilli e sicuri nel gestire tutte le situazioni, anche le più complesse».

Ma attenzione: il primo passo per riuscire in questa impresa è essere genitori in due, trovando nella coppia prima di tutto la sintonia per interpretarla, come racconta molto bene Pellai, da sempre convinto sostenitore del fondamentale ruolo dei padri d'oggi, così diverso da quello agito dai nonni e da quanti li hanno preceduti. Impegnativo ma al tempo stesso entusiasmante. Dietro ai suoi consigli di psicoterapeuta di fama, infatti, si respira tutta la quotidianità del papà di quattro figli, che rende ancora più credibili le sue riflessioni, peraltro sempre aperte alla declinazione personale. Il lettore, che sia mamma o papà, si gusterà i tanti quadretti, dalla tavola di casa allo scivolo dei giardinetti, dal lettone ambito all'asilo rifiutato... rivisitati nella prospettiva rasserenante di «imparare a farcela con calma e pazienza».

Renata Maderna,  
giornalista di «Famiglia Cristiana»





**Prima parte**

**L'EDUCAZIONE EMOTIVA**