

IL SERBATOIO AFFETTIVO

www.percorsiformativi06.it

Ciascun bambino possiede una sorta di "serbatoio affettivo" che ha bisogno, ogni giorno, di essere riempito con affetto, amore, senso di sicurezza, attenzione. Alcuni bambini hanno serbatoi che si svuotano molto lentamente e/o che riescono a riempire anche in modo autonomo, appoggiandosi alle risorse personali o ambientali. Molti altri bambini, invece, diventano nervosi e agitati quando il serbatoio si svuota troppo e faticano a riempirlo in autonomia



Cosa riempie il serbatoio affettivo

- gioco e natura
- buone relazioni sociali
- tempo di qualità insieme all'adulto di riferimento
- amore, empatia, connessione
- contatto fisico
- scegliere e decidere in autonomia (in base all'età)
- soddisfazione dei bisogni

Cosa svuota il serbatoio affettivo

- stress e tensione
- rifiuto nelle relazioni
- scarsa empatia e connessione con l'adulto di riferimento
- solitudine e isolamento
- punizioni e urla
- senso di fallimento
- essere forzati nel fare ciò che non corrisponde ai propri bisogni

Quando il serbatoio è vuoto, tipicamente i bambini iniziano a "comportarsi male" per ricevere attenzione: è il segnale che dovrebbe farci comprendere come sia necessario "fare il pieno"

Ne parlo di frequente durante gli incontri coi genitori, soprattutto quando tratto il tema “capricci”, evidenziando come, tipicamente, le crisi di rabbia, il più delle volte, altro non sono che l’espressione di un serbatoio affettivo vuoto, il quale ha bisogno di essere riempito.

Spesso uso l’immagine di due serbatoi: uno è quello affettivo e l’altro è quello dello stress. Di solito i bambini arrivano a sera con quello dello stress pieno e quello affettivo vuoto (in verità capita anche a noi adulti 😊). Ciò non può che portare a nervosismo, irritabilità, agitazione, ansia e comportamenti dis-organizzati.

E’ importante, il prima possibile, riempire nuovamente il serbatoio affettivo e svuotare, almeno in parte, quello dello stress. Una strategia semplice ed efficace, per esempio, è quella di dedicare immediatamente 10’-15’ minuti al bambino appena rientrati, per stare insieme sul divano a farsi una coccola, leggere un libro, giocare insieme. Altra strategia molto utile è quella di farsi aiutare in casa a fare i mestieri o a preparare la cena, in modo che il piccolo si senta coinvolto e partecipe della cura della casa.

Nella grafica illustro anche alcuni altri modi per fare il pieno, tenendo presente che quanto riempie il serbatoio affettivo automaticamente svuota anche quello dello stress: “due piccioni con una fava”! 🐦🐦😊❤️

P.S. Se riportiamo tutto anche a noi adulti, è altrettanto valido 😊😊

di Silvia Iaccarino