



OVERVIEW

Summary

Alex Learns Italian — Book Club · Episode 16 / 56 · B1 · 07:36

Raising an Emotionally Intelligent Child

Intelligenza emotiva per un figlio (Raising an Emotionally Intelligent Child)

L'amore non basta quando un bambino è triste, arrabbiato o spaventato. Le ricerche di Gottman mostrano che i genitori che praticano l'Emotion Coaching — notare i sentimenti, nominarli, fissare limiti e risolvere i problemi insieme — crescono figli più sani e più resistenti.

Transcript

Intelligenza emotiva per un figlio (Raising an Emotionally Intelligent Child)

Diane è in ritardo per il lavoro. Suo figlio Joshua, di tre anni, non vuole mettersi la giacca. Vuole restare a casa a giocare. Quando lei dice di no, lui si butta a terra e piange. Molti genitori affettuosi vivono proprio questo momento. Vogliono essere giusti e pazienti. Ma i consigli più comuni spesso puntano a fermare il cattivo comportamento e ignorano i sentimenti sotto. La ricerca di Gottman pone una domanda più netta: che cosa fare quando le emozioni sono forti? La risposta non è solo più regole. È una competenza che lui chiama Emotion Coaching.

Io sono Francesco di Alex Learns dot com. Oggi approfondiamo il libro Raising an Emotionally Intelligent Child di John Gottman and Joan DeClaire.

John Gottman è uno psicologo ricercatore che ha studiato le famiglie in laboratorio, prima all'Università dell'Illinois e poi all'Università di Washington. Con Joan DeClaire trasforma quella ricerca in consigli chiari per i genitori. Ha studiato in dettaglio 119 famiglie, osservando come madri e padri reagivano quando i figli erano arrabbiati o tristi, e ha seguito molti di quei bambini fino alla metà dell'infanzia. Attinge anche agli insegnamenti di Haim Ginott, uno specialista dell'infanzia degli anni Sessanta. Gottman dice che i suoi studi danno il primo solido sostegno scientifico all'idea centrale di Ginott: l'empatia è la base di una buona genitorialità. Diventare padre di sua figlia Moriah, nel 1990, ha reso la ricerca personale oltre che professionale.

Il libro spiega prima perché l'intelligenza emotiva conta e che aspetto ha l'Emotion Coaching nella vita quotidiana. Poi aiuta i genitori a riconoscere il proprio stile tra quattro modelli: Dismissing (che sminuisce), Disapproving (che disapprova), Laissez-Faire (che lascia fare) e Emotion Coaching. I capitoli centrali insegnano cinque passi e strategie pratiche, incluso quando il coaching non è la scelta giusta. Più avanti si parla di conflitti di coppia e divorzio, dell'influenza del padre e di come il coaching cambia dall'infanzia verso l'adolescenza.

1. L'amore da solo non insegna a un bambino a gestire i sentimenti difficili. Gottman ha visto genitori caldi e premurosi che però si bloccavano, distraevano o sgridavano quando i figli erano sconvolti. La differenza non era quanto amavano il bambino, ma ciò che facevano nei momenti emotivi. Chi trattava tristezza, rabbia e paura come occasioni per avvicinarsi e insegnare metteva i figli su una strada migliore.

2. La maggior parte dei genitori che falliscono in questo cade in uno di tre stili. I genitori Dismissing ignorano o sminuiscono i sentimenti negativi e cercano di rallegrare subito il bambino. I genitori Disapproving criticano o puniscono il figlio perché mostra quei sentimenti. I genitori Laissez-Faire accettano l'emozione e mostrano empatia, ma non guidano il bambino né fissano limiti chiari. Gli Emotion Coach fanno entrambe le cose: accettano il sentimento e insegnano comunque che cosa fare dopo.

3. L'Emotion Coaching di solito segue cinque passi. Primo, notare l'emozione del bambino. Secondo, vederla come un'occasione di vicinanza e di insegnamento. Terzo, ascoltare con empatia e mostrare che il sentimento ha senso. Quarto, aiutare il bambino a trovare parole per l'emozione. Quinto, fissare limiti mentre si cercano modi per risolvere il problema. Nell'esempio di Gottman, Diane nomina la tristezza di Joshua, resta con lui mentre piange, mantiene la regola di andare all'asilo e poi pianifica qualcosa a cui possono guardare con gioia il giorno dopo.

4. L'empatia è la forza del metodo. In aereo, la figlia di due anni di Gottman voleva la sua zebra di peluche, che era

in valigia. Scuse e distrazioni non funzionavano. Quando lui ha semplicemente detto che capiva il suo desiderio e la sua frustrazione, lei si è calmata e si è addormentata. Empatia non significa cedere. Significa che il bambino si sente compreso, così il genitore diventa un alleato invece di un avversario.

5. Tutti i sentimenti sono accettabili, ma non tutti i comportamenti lo sono. Seguendo Ginott, Gottman dice ai genitori di limitare gli atti, non i desideri. Un bambino può sentirsi furioso perché un amico gli ha preso un giocattolo; colpire resta vietato. Una volta nominato il sentimento, il genitore chiede che altro può fare il bambino. Così si protegge il rispetto di sé del figlio mentre si insegna l'autocontrollo.

6. I bambini cresciuti con l'Emotion Coaching diventano più bravi a calmare il proprio corpo. In laboratorio, il team di Gottman ha misurato il battito cardiaco e altri segni di stress. I figli di genitori Emotion Coach spesso reagivano forte allo stress, poi si riprendevano più in fretta. A sette e otto anni tendevano a fare meglio a scuola, ad andare d'accordo con gli amici, a mostrare meno problemi di comportamento e ad ammalarsi meno di malattie infettive. Anche tenendo conto del QI, i loro voti in lettura e matematica erano più alti.

7. L'Emotion Coaching può proteggere i bambini dal conflitto di coppia e dal divorzio. I figli di famiglie ad alto conflitto o divorziate spesso hanno problemi a scuola, aggressività e difficoltà con i coetanei. Negli studi di Gottman, i bambini Emotion-coached in quelle situazioni erano in generale più tristi di altri bambini, ma i danni usuali — fallimento scolastico, aggressività e rifiuto dei compagni — non comparivano allo stesso modo. Lui chiama questo il primo scudo dimostrato di questo tipo contro il trauma emotivo del divorzio.

8. Un padre emotivamente coinvolto può aiutare o fare danno in modo estremo. Quando i padri notano i sentimenti e aiutano a risolvere i problemi, i figli spesso vanno meglio a scuola e nelle amicizie. Quando i padri sono duri, critici o sminuiscono, i bambini faticano più spesso a scuola, litigano con gli amici e hanno una salute peggiore. Anche le madri contano, dice Gottman, ma l'effetto di un padre può essere particolarmente forte — in bene o in male. La sola presenza non basta; un padre freddo può fare un vero danno.

9. Il coaching non elimina la disciplina; la rafforza. Gottman non promette una casa senza conflitti. Dice anche che il coaching non cura problemi gravi che richiedono un terapeuta. Ma quando il legame emotivo è forte, i genitori hanno una vera base di autorità. I figli tengono a ciò che pensano mamma e papà, quindi i limiti e i feedback duri pesano di più. La vicinanza rende possibile la guida, non opzionale.

Torniamo a Joshua per terra. Il problema non è solo come mettere la giacca a un bambino che piange. È se il genitore tratta quella tempesta come rumore da spegnere o come un momento per insegnare. La risposta di Gottman è l'Emotion Coaching: vedere il sentimento, nominarlo, fissare un limite chiaro e risolvere il problema insieme. Se lo fai abbastanza spesso, i bambini imparano a calmarsi da soli, a stare con gli altri e a restare più stabili quando la vita familiare è dura. Una buona genitorialità, sostiene lui, inizia nel cuore — e continua in quei minuti caldi in cui conta davvero.

Audio, timed transcript, and companions online:

<https://alexlearns.com/italian/book-club/gottman-raising-an-emotionally-intelligent-child/>

© 2026 AlexLearns.com — free language podcasts for curious people.