

I comportamenti dei genitori che traumatizzano i figli secondo l'esperta

Autore: Redazione

Data: 06 Settembre 2023



Urlare, preferire un fratello all'altro, non chiedere mai scusa. Sono alcuni degli atteggiamenti che, secondo la psicoterapeuta Morgan Pommells, intervistata da *Vanity fair*, rischiano di generare traumi infantili anche profondi. In alcuni post condivisi sul suo profilo Instagram, l'esperta di traumi infantili ha stilato una lista di 10 cose che i genitori dovrebbero assolutamente evitare di fare con i propri [figli](#). Si tratta di errori commessi molto spesso in modo inconsapevole, ma che possono lasciare ferite emotive significative nei bambini. Vediamo quali sono nel dettaglio.

Urlare ai figli genera stress e trauma

Urlare o svegliare i bambini con rumori forti mette in allerta il loro sistema nervoso, generando stress. I genitori non dovrebbero mai usare i figli come "contenitori" delle proprie emozioni

negative. Trattare diversamente i [fratelli](#), con evidenti preferenze, è un'altra fonte di trauma. Ogni figlio ha bisogno di sentirsi amato e apprezzato per quello che è.

Chiedere scusa se si sbaglia

Anche non chiedere mai scusa può ferire un bambino, che ha bisogno di vedere ammessi gli errori da parte dei genitori. Frasi auto-svalutanti come “sono la peggior mamma” amplificano questo senso di colpa. Pretendere che la famiglia si adegui al proprio umore, o non proteggere i figli da un genitore problematico, trasmette l'idea che i loro bisogni emotivi non siano prioritari.

Non usare i figli come “contenitori emotivi”

I bambini non sono “estensioni” dei genitori, né devono offrire supporto emotivo. Ogni figlio necessita di essere rispettato e capito nella propria individualità. Preparare i figli alle ingiustizie della vita trattandoli ingiustamente è controproducente. Serve invece offrirgli un ambiente sicuro in cui crescere. Infine, i genitori non devono dare per scontato il sostentamento dei figli. Questi hanno bisogno di sentirsi accolti e amati incondizionatamente.

Offrire un ambiente sicuro dove crescere

La psicoterapeuta sottolinea che nessun genitore può proteggere totalmente i figli dai traumi. Tuttavia, interrompere il circolo vizioso di certi errori riduce significativamente i rischi. Gli sbagli elencati derivano spesso da retaggi personali irrisolti. Ma questo non vuol dire che siano privi di conseguenze. Riconoscerli è il primo passo per relazionarsi meglio coi propri bambini. I figli non hanno bisogno di genitori perfetti, ma presenti. Ascoltare i loro bisogni, chiedere scusa quando si sbaglia, trattarli con equità e non come “proprietà”: piccole accortezze per crescerli sereni ed evitare traumi inutili.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/lifestyle/errori-genitori-traumi-infantili/>

Generato il 30/04/2025