

Come te lo devo dire?

Contenuto 1

Da dove sono venuto, dove mi hai preso?

Chiede il piccolo a sua madre.

E lei, fra il pianto e il riso, stringendo il bambino al petto, rispose: “Amore mio, eri un desiderio nascosto nel mio cuore”.

RABINDRANATH TAGORE, *The Crescent Moon*

Oggi esistono tanti tipi di famiglie

Abbiamo scelto di iniziare questo percorso con una poesia che narra un dialogo tra madre e figlio, la forma più semplice di famiglia, sulle proprie origini.

Oggi esistono tanti tipi di famiglie: *Famiglie mosaico*, dove diversi genitori convivono con figli di diverse relazioni, *Famiglie naturali*, *Famiglie allargate*, *Famiglie temporanee*, *Famiglie adottive*, come la mia, *Famiglie d'elezione*: mio marito ha un padre d'elezione, il suo datore di lavoro che considera una persona di riferimento, *Famiglie informali* che convivono, *Famiglie affidatarie*, *Famiglie intermittenti*, che si accendono il fine settimana...



¹ La **realtà è complessa**, quando eravamo piccoli noi era più semplice, per un bambino non è facilmente accessibile. Noi genitori abbiamo il compito educativo di semplificare il complesso per renderlo comprensibile ai nostri figli.

Se oggi, ad un bambino, si chiede: “Disegna la tua casa”, forse lo mettiamo in difficoltà. “Va bene disegnare la mia casa, le finestre, la porta, l’albero e il fiore a sinistra... ma dove metto la figlia della compagna di papà? Mi sta anche simpatica ... la vedo 2 volte al mese...”

In base all’elenco dei tipi di famiglie, noi genitori ci misuriamo con la difficoltà di trasmettere il “LIMITE” della famiglia in cui si vive. Proprio il sistema (la famiglia) che per primo è chiamato a trasmettere l’idea del limite, non si sa più quale limite abbia, quale sia il confine tra interno ed esterno familiare, limiti così importanti per la salute della famiglia e di chi la compone. Di conseguenza anche i limiti interni alla famiglia sono più labili e fragili e di difficile gestione.

Si comprende quindi la confusione tra EDUCAZIONE e REGOLE, nel trasmettere i LIMITI, nello stabilire i CONFINI, tra regole e AFFETTO.

Una famiglia, come dice il nome, trasmette familiarità, una sensibilità, non impartisce lezioni.

Spesso, oggi riguardo all’affetto, le cose più sensate le dicono i bambini.

“Oggi voglio stare con te”

“Non andare a lavorare”

“Facciamo la pace”

“Voglio sguazzare nelle pozzanghere”

Tutti i genitori, prima o poi, si misurano con il mondo delle regole e dei limiti

Tutti noi ci misuriamo con il limite, fa parte della natura.

Viviamo in un mondo di persone e questo ci pone dei limiti, in casa ci sono altre persone, per strada ci sono altre persone; quando guardiamo nelle

¹ nota

In questi scritti, per motivi di comodità e semplicità, ci rivolgiamo al femminile e pensiamo a famiglie con un figlio. Ti ricordiamo che ci rivolgiamo anche ai papà e a genitori che hanno figli di entrambi i sessi.

nostre tasche ci misuriamo con il limite, non possiamo fare tutto ciò che desideriamo; ci sono la difesa e il rispetto della Terra. I limiti possono avere una luce positiva: un abbraccio è un limite, la nostra pelle contiene i nostri organi interni e li limita, i limiti di velocità ci salvano la vita. Prima o poi il comportamento di ogni bambino si avvicina ad un limite; prima o poi ogni famiglia misura la sua capacità di dire NO!

Quando pensiamo al mondo delle regole personali siamo certi, sicuri di noi, chiari. Questo è giusto... questo è sbagliato... Quando ci confrontiamo con i figli, accade qualcosa di insolito, che non avevamo considerato, a cui non avevamo dato peso: il nostro pargolo adorato dice “NO”, non accetta i nostri consigli, richieste, avvertimenti, minacce, urli.

Metti a posto la tua camera	Un attimo!
Metti a posto i giocattoli!	No!
Fai la doccia!	Non voglio! Voglio giocare
Adesso dormi!	Non ho sonno!
Chi siamo noi?	

In ogni famiglia ci sono 4 forze che rendono felici le persone che la abitano e che possono fare la differenza: anche nella tua.

- l'autostima che i genitori hanno di sé stessi
- la comunicazione: Come parli e come ascolti nella tua famiglia
- le regole che usi su come si dovrebbe agire e sentire:

“Non devi piangere!”

“Quando qualcuno ha bisogno ci si da una mano.”

- il collegamento con la società: il modo con cui la gente si relaziona con altra gente e con le istituzioni fuori della famiglia, ad esempio la scuola.

Se migliori queste 4 forze (in questo corso ci occupiamo delle Regole) le tue relazioni famigliari si possono modificare e prendere nuove direzioni piene di energia e di forza vitale.

Chi sono loro?

I nostri figli, i bambini sono:

- esperti di crescita, di vita, d'amore: sono capaci nell'arco di pochi anni di costruire tutte le caratteristiche della personalità umana, c'è in loro una tendenza a svilupparsi e a migliorarsi;

- sono insaziabili giocatori, attraverso il gioco conoscono il mondo;
- sono completamente dipendenti da noi nei primi anni di vita;
- sono sensitivi e sensibili, si accorgono della minima increspatura nel mare delle nostre emozioni;
- hanno bisogno di impegnarsi in attività adatte a loro, liberamente e di muoversi, poiché hanno bisogno di usare il corpo;
- hanno spazi e tempi diversi dai nostri, non hanno problemi a mangiare in bagno o a giocare alle 3,15 di notte!
- Sono concreti: fino ad una certa età non conoscono “aspetta un attimo”, “domani”, “tra 10 minuti”;
- Sono magici: vivono nella fantasia dei loro supereroi e dei loro amici immaginari;
- Hanno letteralmente perso la testa per noi.

Se i genitori sono gli architetti della famiglia, se sono costruttori di relazioni, dovranno attrezzarsi per questa grande e meravigliosa sfida che è educare un bambino.

Qual è la sfida dei genitori?

La sfida principale è avere un progetto educativo dei genitori che metta insieme:

il permettere nei figli la crescita di **radici di amore per la vita e per sé stessi**, la passione e il coinvolgimento per il mondo in cui vivono

e

aiutare i figli a **capire e rispettare le regole** della famiglia, della natura e della società.

Per sviluppare il tuo pieno potenziale familiare, hai bisogno di compiere una traversata, di passare da regole inumane, non negoziabili, perenni, a regole flessibili, umane, appropriate all'età, soggette al cambiamento. Oppure di passare da un'assenza totale di regole a regole chiare, concrete, flessibili, umane.

Se tratti un bambino di tre anni come uno di dieci, pretendendo che se dici “Lavati i denti”, se li lavi da solo, non ti ascolterà.

Se tratti un adolescente come un bambino di 5 anni, accudendolo e facendo le cose per lui, molto probabilmente coverà rabbia.

Se sposti continuamente i confini del tuo no, o non sai quando dirlo, il tuo bambino sarà disorientato e intrattabile, un piccola despota in casa tua.

In questo primo scritto ti sveliamo 2 passi

Il primo riguarda te genitore:

avrà una chiave per aprire una porta d'ingresso su di te.

Il secondo riguarda tuo figlio:

capirai perché i bambini hanno bisogno di regole e vedremo insieme come gettare le basi fin da piccolo per trasmetterle.

Primo passo

La chiave per aprire una porta su di te

Questa chiave apre le porte alla comprensione di te.

Se capisci come funzioni tu nel ruolo di padre o di madre, è più facile decidere come educare tuo figlio in merito alle regole. All'interno di ognuno di noi, e ovunque in natura, agiscono due forze completamente differenti: una maschile e una femminile.

Le troviamo nei nostri comportamenti, nei nostri atteggiamenti, nelle nostre espressioni.

La forza femminile tiene insieme, è centrata sulle emozioni:

è pazienza, coccole, cura, dolcezza, comprensione, attenzione alle emozioni.

La forza maschile è centrata sulle azioni:

incoraggiamento, divertimento, gioco, regole, sicurezza, rispetto, programma e va.

Parlare di femminile e di maschile non significa parlare di donne e di uomini, di rosa e di azzurro. Sia il papà che la mamma hanno entrambe le forze presenti dentro di sé.

Solo che a volte, dentro di noi, le due forze non sono in equilibrio.

Quando questo succede, e si interrompe il dialogo tra le due forze, gli effetti di un eccesso di energia femminile crea:

un'iperaffettività

“Vieni a dormire nel lettone con la mamma?”

un'iperprotezione,

“Se vuoi vengo a parlare con il tuo amichetto che ti ha pestato un piede ieri.”

toglie tutti gli ostacoli al figlio,

“Faccio io non ti preoccupare.”, “Vado io a sentire.”, “Ci parlo io.”

mette i bisogni del bambino prima di tutto,

“Vuoi la torta?” “Vuoi andare al parco?” “Vuoi mangiare la cotoletta?”

“Sono stanca morta ma adesso faccio io”

la tendenza a sacrificarsi per gli altri,

le mamme che si caricano troppo e di tutto, gli altri al primo posto

la tendenza a manipolare,

“Dai un bacino alla mamma e poi prendiamo il gelato.”; “Mi vuoi bene vero?”

a far nascere i sensi di colpa,

“Te l'avevo detto!”

il vittimismo,

“Sono sempre io a fare tutto.”, “Nessuno mi aiuta in questa casa.”

Gli effetti di un eccesso di energia maschile sono:

pensare che le prove fortifichino sempre,

avete presente quelli che dicono che per insegnare ai figli a nuotare li buttano nell'acqua alta?

pensare che la cura sia una debolezza,

“I maschi non piangono ecc...!”

giudicare,

“Sei il solito testone!”

ricattare,

“Se non sei promosso, scordati il motorino!”

controllare,

“Fammi vedere come hai fatto lo zaino.”

relazionarsi in modo autoritario,
“Entro stasera voglio la camera a posto!”

relazionarsi in modo aggressivo,
Urlando: “Se lo rifai un'altra volta le prendi!”

Non ci crederai: queste 2 energie quando sono sbilanciate ti fanno agire urlando, minacciando o subendo, dicendo sempre sì anche quando non ne puoi più.

Riflettendo su di te, potrai decidere di TRASFORMARTI e trovare un nuovo EQUILIBRIO tra queste 2 forze opposte.

Cerca di capire se sei più sbilanciato verso l'energia femminile o verso l'energia maschile. Qual è la forza che ti trascina di più?

FORZA FEMMINILE E FORZA MASCHILE

Per sentirti con tuo figlio, competente, capace di capire cosa sta succedendo e di mantenere il controllo della situazione, è necessario capire cosa succede dentro di te.

Per non sentirti travolta (o stravolta) di fronte ai suoi no e ai suoi non lo voglio fare, ti consigliamo di partire da te.

Ti chiediamo una cosa a cui, forse, non sei abituata:

di annotare e notare, durante la giornata, il TUO comportamento.

Vai alla scheda 1

Adesso fermati. Non andare avanti nella lettura, stampa la scheda 1, prendi la penna e compila la scheda. Fai l'esercizio adesso, non aspettare, non terminare lo scritto e poi farai la scheda nei prossimi giorni. Facciamo sì che questa diventi una sessione interattiva, come se facessimo una sessione individuale.

È come se fossi a casa con te in questo momento e questo è per me un grande privilegio, ti ringrazio della fiducia. Il mio lavoro è ripagarti di questa fiducia e del tempo che stai impiegando. Se vuoi realmente che io ti possa essere d'aiuto, ho bisogno che tu faccia gli esercizi in diretta così che possiamo andare avanti verso i passi successivi. Altrimenti ti toccherà ritornare a leggere, investire altro tempo e a rispondere alla scheda che invece avresti potuto fare adesso. Per cui prendi la penna e assicurati di compilare la scheda.

Secondo passo

Parlare il linguaggio dei bambini

Cominciamo dall'inizio della vita a gettare le basi per buone abitudini e rispetto delle regole. Non preoccuparti, sarà sempre possibile “aggiustare il tiro” se, leggendo, capisci che qualcosa non è andato come avresti voluto.

I bambini hanno bisogno di confini solidi per sentirsi liberi, per capire chi sono, per sperimentarsi fin da piccoli in tutta sicurezza. Certi aspetti della crescita dei bambini, come la separazione, lo svezzamento, come affrontare il pianto, portano in primo piano la questione dei limiti.

Vorrei spiegarti una cosa:

Spesso sento parlare i genitori di regole per un neonato: mangiare ogni 3 ore, non prenderlo troppo in braccio perché si vizia, farlo dormire nella sua camera lasciandolo piangere per imparare, ecc.

È importante che tu sappia che il primo anno di vita di tuo figlio è particolare: si dice che la gravidanza dura 18 mesi, 9 mesi dentro la pancia, 9 mesi fuori. Se ci pensi il tuo bambino diventa curioso e esploratore del mondo che lo circonda dopo i 9 mesi.

I neonati hanno bisogno di sviluppare un attaccamento sicuro con chi si occupa di lui: in particolare con la mamma. Quindi la simbiosi tra mamma e bambino è necessaria e utile.

Il problema può sorgere quando il papà è escluso dalla coppia mamma-bambino e comincia ad essere “geloso”, per cui comincia a chiedere di lasciarlo in camera sua, di non attaccarlo sempre alla tetta, di lasciarlo piangere qualche volta ecc...

Spesso il papà è escluso perché la mamma è completamente innamorata del suo bambino e si “dimentica” di piccole attenzioni.

Il papà in questa fase gioca un ruolo fondamentale di sostegno e filtro. I primi mesi sono molto faticosi per la neo mamma che ha bisogno di essere sostenuta, di poter riposare il più possibile, di sentirsi ancora amata e bella agli occhi del suo partner e coccolata da lui. Soprattutto ha bisogno di sentire l'approvazione per la fatica che fa.

Verso la fine del primo anno di vita si comincia ad avere più ritmo, un equilibrio sonno/veglia (si spera, non è sempre così) e qui entrano in gioco i

RITUALI!

Essi sono la base per iniziare a far comprendere piano piano a tuo figlio, che esistono limiti e regole. Ma non si può usare solo LA PAROLA.

Ti rivelo una cosa:

Uno degli aspetti del mondo magico in cui vivono i bambini è la convinzione che non ci sia niente di impossibile. Prendono tutto alla lettera. Se sentono dire: “Ero talmente arrabbiato con lui che l'avrei ucciso” per loro è un'affermazione più che credibile. Dai 1 ai 6 anni il mondo magico e quello reale sono intrecciati.

Si tratta quindi di iniziare, come in un gioco, ad istituire dei rituali: per il sonno, per lavarsi i denti, per lavarsi le mani prima di mangiare, per il bagnetto ecc.

Una cosa importante da fare è il gioco di squadra tra mamma e papà: è necessario che troviate degli **spazi per confrontarvi e concordare i rituali**.

Iniziate a confrontarvi su cosa pensa ognuno di voi in merito a questi argomenti: il sonno, lavarsi i denti, regole del cibo, regole igieniche, lettone si lettone no...

In questo modo vi allenate a confrontarvi: sai quante discussioni tra mamme e papà avvengono perché ognuno la pensa a modo suo?

Ed è NORMALE: si tratta di dirvi le vostre idee in merito e trovare insieme una mediazione, di modo che al bambino arrivi un pensiero comune e non cominciate a discutere di fronte a lui.

Ti sei mai chiesta se il tuo compagno è d'accordo su ciò che fai con tuo figlio?

Scrivi domande e considerazioni, riflessioni ed emozioni, domande di approfondimento nel gruppo Facebook.

Ci sentiamo dall'altra parte!!

**“I BAMBINI SI LASCIANO EDUCARE
DA CHI STIMANO”**