

## GUIDA PRATICA ALLA GENITORIALITÀ POSITIVA

### Come costruire un buon rapporto genitori-figli

Essere genitore è una delle esperienze più straordinarie della vita. Ci spinge a dare il meglio di noi, ma allo stesso tempo può mettere alla prova la nostra pazienza e la nostra capacità di gestire lo stress.

**Questa Guida non propone delle ricette che i genitori devono seguire per risolvere situazioni specifiche, ma piuttosto li aiuta a riflettere sul loro comportamento e a comprendere meglio il comportamento dei figli.**

Nella Guida vengono illustrati gli elementi che sono alla base di un rapporto positivo genitori-figli e si dimostra come questi elementi possano essere utilizzati per risolvere in modo costruttivo le situazioni conflittuali che emergono nel contesto familiare.

Alcuni genitori credono che se non picchiassero o urlassero ai propri figli perderebbero la loro autorità o comunque diventerebbero troppo permissivi. Altri genitori vorrebbero smettere di picchiare o gridare ai propri figli, ma non sanno come gestire diversamente i momenti di stress e di frustrazione.

*Cosa fare quindi per instaurare una relazione positiva con i nostri figli?  
E come educarli senza fare ricorso a punizioni fisiche o altre punizioni degradanti?*

Possiamo farlo applicando a tutte le interazioni con loro, e non solo a quelle più difficili,  
**i quattro principi della genitorialità:**

1. individuare i propri obiettivi educativi di lungo termine;
2. far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento ai nostri figli in ogni interazione con loro;
3. comprendere cosa pensano e cosa provano i nostri figli in diverse situazioni;
4. assumere un approccio che mira alla risoluzione dei problemi piuttosto che un approccio punitivo.

**Il primo passo per instaurare un buon rapporto con vostro figlio è quello di individuare i vostri obiettivi a lungo termine.**

Molto spesso durante la giornata un genitore vuole che i propri figli facciano *subito* alcune cose: mettiti *subito* le scarpe, sali *subito* sul marciapiede, entra *subito* in casa, smettila *subito* di fare rumore. Se i bambini non ubbidiscono il nostro livello di stress aumenta rapidamente. Se poi ci sentiamo sotto pressione perché siamo in ritardo, o ci sentiamo in imbarazzo perché siamo in pubblico o siamo preoccupati, il livello di stress aumenta ulteriormente. Infine le preoccupazioni per il lavoro o per altri aspetti della nostra vita non fanno che aggiungersi a questo stress.

Quando siamo calmi il nostro “cervello razionale” ci permette di ragionare in modo lucido.

Quando, invece, ci sentiamo sotto pressione il nostro corpo e il nostro cervello reagiscono di conseguenza: il nostro “cervello emotivo” prende il sopravvento e reagiamo in modo emotivo. Quando proviamo un senso di panico, impotenza o disperazione possiamo facilmente reagire con esplosioni di rabbia, colpendo degli oggetti o urlando. Queste sono reazioni del tutto normali, che i genitori conoscono bene. Tuttavia ogni volta che reagiamo in questo modo indeboliamo il rapporto con nostro figlio.

I nostri obiettivi in situazioni di questo genere sono spesso diversi da quelli di lungo termine.

Avendo una visione più ampia del contesto potrete comprendere meglio i motivi del comportamento di vostro figlio e anche quale insegnamento apprenderà a seconda della vostra reazione. **I bambini imparano a gestire lo stress osservando i propri genitori.** Se noi reagiamo urlando, picchiando, insultando stiamo insegnando ai nostri figli l'esatto *opposto* di quello che vorremmo.

*Questa è una delle più grandi sfide per i genitori: raggiungere gli obiettivi a lungo termine realizzando allo stesso tempo anche quelli a breve termine. Come riuscirci?*

Possiamo riuscirci concentrando il nostro cervello razionale sui due strumenti più efficaci a disposizione di un genitore: *l'affetto* e i *punti di riferimento*.

### **Far sentire il proprio affetto**

Proprio come noi, anche i bambini, se hanno paura, perdono la motivazione a impegnarsi. Possono provare rancore, ansia o tristezza. E proprio come noi i bambini imparano meglio quando si sentono rispettati, compresi, protetti e amati.

Questo è l'affetto. **Per affetto intendiamo protezione fisica ed emotiva.**

In un'atmosfera di affetto il bambino si sente al sicuro anche se commette errori. Si fida dei suoi genitori e in questo modo diventa più sicuro di sé ed è più motivato a impegnarsi. Impara inoltre l'importanza dell'empatia e del rispetto per i sentimenti altrui.

### **Fornire punti di riferimento**

Se diamo ai bambini delle regole che noi per primi non rispettiamo o ci aspettiamo che loro capiscano da soli cosa devono fare e poi li puniamo quando commettono degli errori, si sentiranno confusi e nervosi. Se li costringiamo a tenere un certo comportamento, loro opporranno resistenza. Se li feriamo quando commettono degli errori, cominceranno ad avere paura di tentare cose nuove. Proprio come noi, anche i bambini imparano meglio quando ricevono informazioni, quando sono aiutati a trovare dei metodi costruttivi per raggiungere i loro obiettivi e quando comprendono i motivi che sono alla base delle regole.

Questi sono punti di riferimento. **Fornire punti di riferimento significa dare informazioni e comunicare in modo chiaro e rispettoso.** Fornire punti di riferimento non significa costringere, tenere sotto controllo o punire, ma piuttosto **dare ai bambini gli strumenti di cui hanno bisogno per raggiungere i loro obiettivi in modo autonomo.**

### **Comprendere cosa pensano e cosa provano i nostri figli**

Lo sviluppo di un bambino è un processo in continua evoluzione, proprio per questo i bambini sono in grado di acquisire facilmente nuove informazioni e nuove capacità. Ogni forma di apprendimento si fonda su conoscenze pregresse e a sua volta diventa il presupposto per il futuro apprendimento. Se guardiamo il mondo con gli occhi di un bambino di 1 anno, 5 anni, o 13 anni allora possiamo meglio comprendere il loro comportamento, poiché è dettato dalla loro visione del mondo in quella particolare fase del loro sviluppo.

Per riuscire a educare i nostri figli con successo dobbiamo:

- ✓ avere aspettative realistiche sulle capacità dei nostri figli alla loro età;
- ✓ comprendere che i nostri figli potrebbero non avere l'esperienza o le informazioni di cui hanno bisogno per riuscire in quello che stanno facendo;
- ✓ riflettere su cosa potremmo cambiare del nostro atteggiamento per aiutarli ad apprendere;
- ✓ accettare che il loro punto di vista può essere diverso dal nostro.

Concentratevi su una specifica situazione problematica. Quando siete calmi parlatene con vostro figlio e ascoltate il suo punto di vista. Poi riflettete e decidete quale comportamento tenere la prossima volta che si presenterà questa situazione al fine di raggiungere i vostri *obiettivi a lungo termine* e di *dare a vostro figlio le informazioni di cui ha bisogno per imparare*. Fate in modo di agire sempre *facendo sentire il proprio affetto*, garantendo sempre protezione emotiva e fisica a vostro figlio.

Il vostro impegno permetterà a vostro figlio di imparare a gestire la frustrazione, le situazioni conflittuali e la rabbia. In questo modo **acquisirà le capacità necessarie per vivere senza mai fare ricorso alla violenza, avrà una maggiore autostima e più rispetto per i genitori.**

Attraverso questa Guida, Save the Children spera di fornire ai genitori dei consigli utili, degli strumenti concreti e semplici che favoriscano l'utilizzo di un approccio educativo positivo per la crescita e l'educazione dei propri figli, senza utilizzare alcun tipo di violenza.