

S.O.S. regole e capricci

A cura della dott.ssa *Elena Pegoraro*

pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa, Comune di Venezia



Aiuto! H24 assieme, non siamo più abituati!

L'emergenza *coronavirus* porta con sé la necessità di ri-organizzare la vita quotidiana, le relazioni, gli spazi fisici e psicologici.

Potenzialmente l'opportunità è grande: aver messo in *stand-by* il vortice frenetico della "normalità" potrebbe fornirci l'occasione per prenderci cura un po' più di noi e dei nostri cari, per tornare a condividere le giornate, ri-assaporare gli ambienti domestici.

Il tempo e lo spazio condivisi potrebbero portare a recuperare e rafforzare le relazioni, ad affrontare senza fretta alcune questioni, a dedicarsi ad interessi "casalinghi" lasciati per troppo tempo in sospeso.

Questi "buoni propositi" potrebbero però, con l'andar del tempo e/o alle prese con dinamiche familiari "faticose", limitarsi a rimanere tali...

Scontrandosi con le esigenze pratiche e concrete della protratta convivenza anzi potrebbero ri-sorgere - più pesanti di prima - antiche tensioni generando anche nuovi conflitti.

Anche nei contesti più "rodati" e "rilassati", si sa, stare *fianco a fianco* implica comunque rispettare e condividere gli spazi, gli oggetti, le opinioni, gli stati d'animo... e non è sempre semplice, scontato e automatico, per niente!



Quindi, in realtà, può essere un'impresa titanica quella di preservare ed alimentare la serenità familiare: le abitudini mutate all'improvviso, la

conciliazione del lavoro “agile” con le esigenze di cura ed attenzione dei figli (e magari anche di genitori anziani), la gestione di situazioni quotidiane con stili educativi diversi che mettono in discussione modalità che sembravano ormai collaudate...

Bella complicazione per gli adulti!



Ma anche i bambini hanno il loro bel da fare: vedono mamma e papà a casa ma che con loro non possono giocare perché assorbiti dal lavoro al pc; spesso faticano a giocare da soli o i giochi da fare dentro casa dopo un po' annoiano e istigano al capriccio e alle marachelle in giro per casa...; “giocare assieme” tra fratelli/sorelle anche quando età, esigenze e gusti sono differenti richiede uno sforzo notevole da parte di tutti come pure riuscire a “giocare bene”: sfide perse possono portare a pianti inconsolabili, prese in giro a botte e parolacce, “invasioni di campo” a porte sonoramente sbattute in faccia!

Mamme e papà quindi potrebbero in questi giorni, nonostante ormai ne siano passati già diversi di “ritiro” in casa, essere proprio alle prese con la costruzione di un nuovo “equilibrio” familiare, sudati al pensiero di stare ancora per chissà quanto tempo senza la scuola!



Gli spunti per intrattenere i figli non mancano magari ma il nodo cruciale rimane sempre quello, anche quando si gioca: la conciliazione delle esigenze, il rispetto degli spazi e delle cose altrui, il tono del contributo che ciascuno fornisce alla costruzione dell’atmosfera che si respira in famiglia. *C’è necessità di “darsi una regolata”!*

Mamme e papà se non hanno l'esigenza di porre le "regole" specificando le cose che si possono fare dai divieti perché in fondo sono quelle che valevano prima e valgono anche ora, hanno tuttavia l'esigenza di ribadirle sottolineando come sia indispensabile che tutti le rispettino perché la vita in comune "fili liscia", come da "copione".



Il fatidico "patti chiari e amicizia lunga" viene minato però dai "capricci": gli adulti sentono la propria autorevolezza messa in discussione e la pazienza è messa a dura prova...

Stanchezza, fame, sonno, desiderio di coccole, generano "capricci" che si possono in larga misura prevenire salvaguardando le routine quotidiane a cui i bambini (nido e scuola dell'infanzia) sono abituati ovvero rispettando per quanto possibile orari e rituali della giornata-tipo.

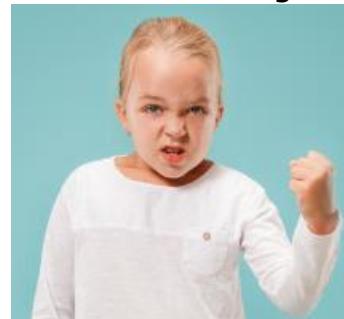
Altro discorso invece è da farsi per i "capricci" derivanti dai "no" che i bambini affermano per mostrare la loro volontà e i primi tentativi di indipendenza dagli adulti (o anche solo per vedere l'effetto che fa!): portano scompiglio in famiglia con le loro "obiezioni" e l'apparente atteggiamento di sfida.



Non è semplice per mamme e papà sostenere un bimetto in piena crisi di collera perché non ottiene quello che vuole! Non confortano i manuali di pedagogia, i consigli benevoli di parenti e amici, le riflessioni ricercate sul web che ci rassicurano sul fatto che è tutto ok: il bambino sta crescendo, vuole fare da solo ma ha ancora tanto bisogno dell'adulto, della sua guida e vicinanza.

Ma allora il suo comportamento deve essere assecondato?

Proprio no. L'esigenza di "porre e far rispettare dei paletti" è reale e strategica sia per la pacifica coabitazione sia per la crescita dei bambini, ma porre dei limiti è un compito genitoriale che magari vorremmo delegare volentieri ad altri! Sostenere il visetto in lacrime del figlio, tenere duro di fronte alle sue "lamentazioni" prolungate, tollerare di sentirsi dire che siamo "cattivi" bè, lo sappiamo, è proprio snervante e faticoso anche se... doveroso!



 Il bambino per crescere ha bisogno di un amore sincero dei genitori, capace di fare da "specchio" a ciò che va ma anche a ciò che non va bene, di "guida", di "argini", di "cancelli" che fanno sentire "contenuti" e protetti, al sicuro in caso di necessità.

Dire sempre sì infatti, pensando di risparmiare al figlio le frustrazioni e le sofferenze, in realtà significa privarlo dell'opportunità di sviluppare degli strumenti per affrontare con "senso di realtà" la vita. Di fronte ai "no" dell'adulto il bambino si "allena", imparando a gestire la rabbia e la delusione, sfogando le tensioni accumulate con modalità opportune e positive, socialmente accettabili (dire ciò che si pensa con le parole senza alzare le mani, cercare di calmarsi facendo un bel respiro, ecc.).



Così si viene aiutati gradualmente a superare l'egocentrismo infantile arrivando a far propri gli insegnamenti di mamma e/o papà: la libertà propria finisce quando inizia quella degli altri; non si può fare tutto ciò che si vuole e quando si vuole; per dire e fare ciò che si pensa si devono trovare dei comportamenti che non facciamo deliberatamente male a sé e agli altri.

Dando per scontato che l'esempio, fornito anche dalle discussioni tra i genitori, "parla" più di tante parole ai figli, vediamo assieme alcuni atteggiamenti educativi da mettere in campo in situazione di "capriccio".

- *Sintonizziamoci sul "bisogno profondo" nostro e del figlio ed esplicitiamolo:* a dirla con Maria Montessori i "capricci non esistono" nel senso che un comportamento del bambino (e dell'adulto) indica sempre un "bisogno della persona" (bisogno di primeggiare, di avere tutta l'attenzione per sé, di sentirsi amato, di avere il proprio spazio, di fare ciò che piace e dà soddisfazione, e via dicendo).

Per "litigare bene" (D. Novara) è necessario "dirlseli" questi bisogni e far arrivare all'altro il messaggio che abbiamo compreso ciò che prova/che pensa, che possiamo o meno corrispondere al bisogno (es. più attenzione, più riconoscimento delle capacità, ecc.), che ci possono essere delle alternative positive al comportamento che non ci è piaciuto. Ovvero è necessario distinguere "il bisogno" (legittimo) dal comportamento manifesto del bambino (da "guidare"). Il bambino deve avere la percezione che va bene arrabbiarsi ma che non sono tutte accettabili le manifestazioni della rabbia (come per es. rompere tutto, sputare, alzare le mani, mordere, lanciare oggetti, spingere, dire parolacce, ecc.) e soprattutto che dopo essersi arrabbiati ci si calma e si fa pace. Deve essere rassicurato sul fatto che l'amore del genitore per lui rimane immutato e quello che cambia di volta in volta, a seconda degli atteggiamenti, è l'approvazione o meno del genitore per un dato comportamento (ci sono comportamenti giusti come per es. aiutare gli altri, rispettare il proprio turno, ecc. e comportamenti sbagliati).



- *Poniamo attenzione a ciò che viene detto e a come viene detto:* i messaggi arrivano con le parole ma anche con i fatti, i gesti, gli sguardi. Dal punto di vista della comunicazione potrebbe aiutare senz'altro avere un tono fermo e deciso (non spazientito ed esagitato, deluso o supplichevole...) nel ribadire le regole, anche



ad alta voce, come per esempio “Non si salta dal divano!” e poi volgere il discorso al positivo “mi aspetto di vedere che salti sul tappeto” oppure “Mi piace vedere che fai i salti sul tappeto”. Cerchiamo di non urlare da lontano (magari dalla cucina e il bambino è in salotto...) ma di avvicinarsi a lui e guardarlo in viso per passare anche il messaggio: sono con te.

- **“Prepariamo” i bambini prima di trovarci in situazione:** “Guarda che dovrò lavorare al pc ma quando dirò “stop” allora sarà il momento di smettere di lavorare e iniziare a preparare il pranzo/giocare assieme” (oppure puntiamo sul far suonare la sveglia del cellulare, concordiamo una parola d’ordine come se fossimo degli indiani, degli agenti segreti, ecc.). Infine meglio usare la prima persona “(Io) Mi arrabbio quando picchi tuo fratello” piuttosto che la seconda persona “(Tu) Mi fai arrabbiare quando picchi tuo fratello”; suggeriamo possibili soluzioni dei conflitti cercando di coinvolgere i bambini (“Cosa potete fare per giocare entrambi con lo stesso giocattolo?” “Come potete mettervi d’accordo?” “Prova a chiedere a tua sorella se ti presta il suo giocattolo” “Provate a fare scambio”).

- ***Diamo un nome alle emozioni nostre e dei figli:*** spesso i bambini non hanno realmente bisogno che i loro desideri vengano soddisfatti, ma solo riconosciuti e rispettati. Aiutiamoli a dare un nome alle emozioni (tristezza, rabbia, felicità, ecc.) e quando le loro richieste non possono essere esaudite, comprendiamo il loro stato d’animo (legittimo) e suggeriamo l’alternativa al comportamento che non va. I bambini reagiscono al “no” del genitore in modi diversi a seconda del temperamento, delle abitudini, degli schemi e/o rituali. Generalmente di fronte alle crisi di collera pare più significativo non parlare o dare spiegazioni (tanto il piccolo non ci sta ascoltando perché è concentrato su se stesso) lasciando che si possa sfogare e contenendolo fisicamente.

Possiamo suggerire strategie per aiutarlo a calmarsi (come ad esempio: conta fino a tre, fai un bel respiro, siediti un momento) ed è opportuno ritornare sulla situazione quando si sarà calmato.

Di fronte alle crisi di collera puntiamo quindi ad individuare la “password emotiva”, cioè l’atteggiamento che vediamo che “funziona” per calmare nostro figlio (abbraccio, parole, concentrarsi su un compito, ecc.): solo una volta tranquillizzati, sia l’adulto sia il bambino, sarà il caso di riprendere i discorsi per chiarirsi e fare pace, guardando al futuro.

- *Usiamo chiarezza, coerenza e costanza*: poche regole e chiare, assicurandosi che il bambino le abbia comprese, da portare avanti con coerenza ovvero dando il buon esempio e facendole “valere” ogni giorno e nelle stesse circostanze con costanza.

- *Occhio alle “trappole” e agli “schemi”*: quando il “no” del bambino è vissuto non come “richiesta di aiuto” (mamma/papà aiutami a trovare un altro modo positivo di dire come mi sento, cosa vorrei) bensì come un affronto personale, una presa in giro, una sfida ecc. siamo meno disposti ad ascoltare perché temiamo che il nostro ruolo autorevole sia in pericolo: forse veniamo “toccati” in un nostro “punto debole”. C’è il rischio di cadere in alcune “trappole”:

- **l’escalation** cioè il gioco a chi grida più forte e si arrabbia di più (è meglio fermarsi e se necessario cambiare anche stanza “Adesso basta, sono troppo arrabbiato e anche tu sei arrabbiato. Ne riparliamo dopo quando ci siamo calmati”);
- **le minacce/i ricatti affettivi** (es. se fai così non ti voglio più bene) Provare invece a dire “Quando fai così non mi piace. Vorrei che tu facesse... (indicando l’alternativa)”;



- **le etichette e le parolacce** (violenza verbale diretta al bambino o parlando di lui con qualcun’altro e in sua presenza). Non usiamo “epiteti” ma contestualizziamo “Mi spiace vedere che se non vinci sempre prendi e te ne vai”, “Non va affatto bene lanciare le cose”;
 - **le punizioni/le botte:** un conto è trattenere fisicamente il bambino, oppure tenerlo per un braccio perché non si sporga e faccia male, tenerlo fermo perché non lanchi pugni e calci, ecc. un conto è sfogare la propria rabbia con sculaccioni per poi pretendere magari che il bambino non si sfoghi con gli altri tirando manate...
“Chiedere scusa” non deve essere percepito come una punizione ma un modo per rimediare ad un torto, al guaio (prendi la scopa e sistema, prendi la gomma e cancella, puoi farti perdonare chiedendo scusa a tua sorella): c’è sempre bisogno di una seconda possibilità e di vedere che è possibile risolvere la situazione con la buona volontà.
- *Coltiviamo “le energie positive”:* i vissuti “negativi” dell’adulto dove vanno a finire? Per rigenerare le energie positive, la vita quotidiana dovrebbe prevedere delle “valvole di sfogo” (attività, interlocutori che non siano il bambino, interessi, ecc.) al fine di stemperare le tensioni, le ansie, le fatiche.



Le attività piacevoli potrebbero essere momenti da vivere da soli ma anche da condividere con il figlio in modo da “ricaricarci” anche *in* e *con* la sua presenza. Quindi, se possibile, riserviamo qualche spazio a proposte che piacciono ad entrambi e prima di tutto *a noi!*

