



DAL PROGRAMMA CULT SOS TATA
ARRIVA A CORDIGNANO LUCIA RIZZI



I SEGRETI DELLE FAMIGLIE FELICI

Genitori capaci di educare e crescere figli forti e sicuri

VENERDI 22 NOVEMBRE, ore 20.45
Tensostruttura c/o Istituto comprensivo Cordignano

Incontro pubblico, ingresso gratuito



Organizzano le Acli provinciali di Treviso e il Circolo Acli di Cordignano con il patrocinio del Comune di Cordignano e in collaborazione con l'Istituto comprensivo Ippolito Nievo e l'Associazione Pro Cordignano. Iniziativa finanziata con risorse 5X1000 - 2011. Info www.aclitreviso.it.

Con un forte approccio pratico che da sempre la contraddistingue, anche stavolta Lucia Rizzi - protagonista del programma cult SOS Tata con alle spalle più di trent'anni di insegnamento - ha affrontato il tema della famiglia, delle regole, del compito educativo dei genitori oggi, nell'affollato incontro organizzato lo scorso 22 novembre a Cordignano. Quasi ottocento le presenze. Ne riproponiamo una dettagliata sintesi.

PREMESSA: IL SEGRETO DELLA FELICITA'?

Il titolo della serata - che trae spunto dall'ultimo libro pubblicato - è per certi versi impegnativo. Tuttavia in entrambi ci si riferisce a famiglie normali, come sono quelle di ciascuno di noi, con le proprie risorse ed anche, ovviamente, i propri limiti.

Da questa prospettiva, la felicità è solo una **BUONA ABITUDINE**, non un'idea metafisica, campata per aria... Il problema, però, è che non siamo più capaci di coglierla questa felicità, questa buona abitudine. E non ci sono SEGRETI, quanto piuttosto una reale verifica su di sé, che ciascuno è chiamato a fare, come una sorta di "esame di coscienza", per tenere in mano la propria vita e migliorarla.

Ciò detto, la prima indicazione, per certi versi banali, è di **RIAPPROPRIARCI** di ciò che abbiamo già e di esserne felici:

1. godere della vita dei figli che non possono essere un peso, anche se sono un sacrificio (cioè - etimologicamente - richiedono l'impegno a "fare una cosa sacra", allevarli);
2. non esiste solo un tempo "di qualità" perché tutto il nostro tempo deve essere "di qualità": altrimenti significherebbe che viviamo anche un tempo "di non qualità" e ciò non è ammissibile, non è bene, è uno spreco;
3. avere il coraggio di scegliere e assumere con responsabilità le conseguenze delle proprie decisioni, per cui "fare famiglia" significa volontà, impegno, costanza, dedizione.

COME SI EDUCA UN FIGLIO?

Vivere insieme felicemente in famiglia richiede un impegno significativo nell'educazione dei figli. Ed educare vuol dire "tirare fuori" non "mettere dentro". In altre parole per educare un figlio i genitori non possono imporre la loro volontà ma devono tentare di far emergere la personalità dei propri figli. Perché i figli non sono il teatrino dove mettere in scena i nostri desideri di adulti, le nostre proiezioni mancate...

Sono altro da noi, hanno un proprio DNA unico e speciale ed un carattere altrettanto singolare (nel senso di specifico di ciascuno) che non si può cambiare. Se un bambino è timido, potrà cercare delle strategie per migliorare la relazione con gli altri, ma rimarrà sempre timido, questa sua caratteristica non cambierà. Certo, il comportamento che egli imparerà, perché gli verrà insegnato, potrà permettergli di gestire le emozioni.

1. Insegnare il comportamento

I genitori dunque possono INSEGNARE AI PROPRI FIGLI I COMPORTAMENTI GIUSTI, tenendo conto del loro carattere. I comportamenti si insegnano e si imparano. Essi sono sempre gli stessi, da 0 a 100 anni, e dipendono dall'insieme di azioni e reazioni a degli stimoli esterni. Esempi: se sono accolto, sorrido; se vengo trattato male, me ne vado; se mi criticano e mi condannano, voglio allontanarmi...

Esempio. Ad un bambino di 7 anni che ha paura dei cani non si può dire: “Sei uno sciocco!” perché la paura è un’emozione legittima e non va derisa. Piuttosto è importante insegnare a quel bambino che, se vede un cane e ne ha paura, può attraversare la strada e passare dall’altra parte. Cioè può gestire la sua emozione.

Altro esempio. Ad una ragazza di 14 anni che si è invaghita di un 18enne tatuato con i capelli lunghi, non possiamo dire: “Non ti devi innamorare di quello là”. Piuttosto si può dire: “Se lui fuma, tu non fumare, perché fa male...”.

I bambini, quando nascono, non sanno come si fa a vivere. Lo imparano **osservando** gli adulti significativi intorno a loro - in primo luogo i genitori - e per **esperienza**. Ciò è evidente con i figli adottati, specie se piccolissimi: quando arrivano nella loro famiglia imparano a ridere, a piangere, a comportarsi come i genitori, come coloro attraverso i quali conoscono l’amore.

Esempio. Una mamma dice: mia figlia di 11 mesi beve solo thè. Ma chi glielo ha sempre dato? Lei, da sola, non ne conosce il gusto finché qualcuno non glielo propone ed allora impara...

2. Serve disciplina

Nell’educazione dei figli la disciplina è essenziale (discere + discernere cioè imparare a scegliere); i genitori devono imparare a fare le scelte giuste: a non dare il thè ma il latte ad un bambino ad 11 mesi; a far dormire i figli nel proprio letto; a rispettare i genitori.

E la disciplina altro non è che un insieme di REGOLE.

Le REGOLE sono “la ricetta di come si fa” a fare le cose. E rispondono ad alcune caratteristiche:

1. devono riguardare questioni importanti per la vita di un figlio (devono cioè fargli bene, avere un motivo valido per esserci);
2. devono essere praticabili (in altre parole i figli devono poterle seguire, devono essere messi in grado di realizzarle);
3. vanno rispettate anche dagli adulti (perché si apprende per imitazione, oltre che per esperienza, come si diceva prima);
4. producono la gratificazione di chi le rispetta, cioè permettono di ottenere una sensazione di felicità.

Per quest’ultimo punto serve, da parte dei genitori, **il rinforzo positivo**.

TRE METODI

Ci sono tre modi di far rispettare le regole ai figli:

1. **IL METODO AUTORITARIO:** “Fai così, altrimenti ci sarà una punizione”. In questo modo però non si riesce a spiegare al bambino quale beneficio può avere dal rispetto della regola.
2. **IL METODO GENTILE** che poi vuol dire “giustificare tutto, anche una azione sbagliata”. Esempio: “Hai dato un calcio a tuo fratello ma lui ti ha preso il gioco...”.
3. **IL METODO DEL RINFORZO POSITIVO:** “Se fai questa cosa, ottieni un beneficio”. Non si tratta, attenzione, di dare continuamente premi ai bambini (se fai compiti, ti compro le figurine); piuttosto l’obiettivo è insegnare che la **LORO** vita cambia (non quella dei genitori) in meglio se si comportano in un certo modo. Esempio: se lavi le mani prima di mangiare, ne guadagni in salute.

Bisogna trovare il modo di aiutare i figli a fare ciò che gli è stato indicato con una regola, mettendoli nella condizioni di poter realizzare quel compito. Esempio: se non arriva al lavandino (perché è troppo alto...) non possiamo lamentarci che non lava le mani.

La vita felice non prevede punizioni; in fondo le punizioni non servono perché accadono quando il bambino ha già fatto il danno. **Le REGOLE DEVONO ESSERE SEMPRE IN POSITIVO**, non avere il “NON” davanti.

SODDISFATTI E AUTONOMI

In fondo, serve poco ai figli per renderli soddisfatti di se stessi e, dunque, con una buona autostima: è necessario soprattutto abituarli e sostenerli nel “fare da soli”.

Esempio. Se li vestiamo noi genitori, per loro è molto più facile e non lo faranno mai da soli, dato che - mentre stanno imbambolati in piedi davanti alla tivù - la mamma gli mette maglia e pantaloni.

Esempio. Per i giovani che non trovano lavoro e vivono sulle spalle dei familiari: perché almeno non chiedergli di contribuire con le faccende di casa? Certo, se nessuno glielo ha insegnato....

Sono i genitori a creare la felicità per i figli, che significa aiutarli ad essere soddisfatti e coscienti delle loro capacità. “Certo che sei capace! Certo che ce la fai!”.

A tre anni i bambini sono in grado di vestirsi da soli. A sette possono passare l’aspirapolvere per casa. A quindici sanno riordinare il loro guardaroba. Il fatto è che vanno messi davanti a queste azioni, a questa responsabilità.

RIUNIONI DI FAMIGLIA

Un ottimo strumento, da questo punto di vista, sono le riunioni di famiglia, soprattutto per renderli consapevoli della gestione economica della vita familiare. Decidere insieme come “dividere i soldi” che ci sono è utile perché tutti in famiglia acquisiscono la consapevolezza del costo delle cose e delle spese urgenti, necessarie, possibili o eventualmente superflue. Nessuno potrà poi recriminare, se si è deciso insieme.

SCEGLIERE I VALORI

I bambini nell’essere educati e per crescere hanno bisogno di certezze, non di dubbi. Non si può dire loro: “Fai quello che vuoi” perché non conoscono ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Glielo insegnano gli adulti.

Esempio. Suona il telefono ma la famiglia è riunita a cena e si decide di non rispondere. A quello di casa e nemmeno agli sms che arrivano sui telefonini. E’ una questione di rispetto della condivisione della vita familiare, dell’importanza di stare insieme, di uno spazio in cui raccontarsi durante il pasto...

Esempio. Se tutta la classe va in discoteca, non è scontato ci debba andare per forza anche tuo figlio. Solo, gli vanno spiegati i motivi di un eventuale “no”, si deve discutere con lui. Certo, è più comodo cedere che litigare tutta la notte in salotto, ma a quali conseguenze?

Esempio. Il figlio di un papà che fa volontariato con l’ambulanza della croce rossa a 14 anni chiede il motorino. Il padre gli dice di no “perché ne raccoglie ogni sera di giovanotti sfracellati con il motorino”. E rilancia: “Chiedimi qualcosa d’altro”. Risponde il figlio: “Fare hockey”. Va bene, la squadra si riunisce la domenica mattina alle cinque e mezza. E il papà lo porta. Con qualche sacrificio. Ma ha dato la parola.

Bisogna avere il coraggio delle proprie azioni; bisogna scegliere le cose e le situazioni, non lasciarsi scegliere. In altre parole: è **necessario fare una scelta di valori**.

Esempio. 10.000 mq di terreno sono un pezzo di terra, non un valore. Se vengono coltivati, cioè li si lavora, diventano un valore. **I valori, dunque, sono un lavoro fatto insieme** al proprio figlio per decidere e trasmettere cosa è importante e cosa no.

Esempio. La promozione scolastica dipende da un lavoro; si può esserne orgogliosi e questo aumenta anche l’autostima.

Dai nostri figli va “tirato fuori” il loro meglio, evitando i paragoni e piuttosto chiedendo loro: “In cosa posso aiutarti, per migliorare?”.

COMUNICAZIONE, TV E INTERNET

Nell’educazione dei figli la comunicazione (che significa ASCOLTO e DIALOGO) è fondamentale: non si può essere precipitosi; piuttosto serve autorevolezza (che non è autorità). I genitori devono sempre dire ai figli che cosa pensano; non “Tu sbagli così... è così...”. Piuttosto: “Io penso che... Dimmi come posso aiutarti...”. Questa forma di comunicazione non va mai chiusa.

I genitori devono poter diventare **ESPERTI DEI PROPRI FIGLI, sapere cosa pensano, di cosa hanno bisogno**.

I figli, del resto, non vanno lasciati soli davanti ad internet, MAI fino alla maggiore età. In questo modo ci sono 18 anni di tempo per renderli responsabili, insegnare loro come si vive, quali sono le insidie, dare certezze e non alimentare dubbi!

I figli vanno tolti, per quanto possibile, dallo schermo di un televisore o di un pc. Ma, soprattutto, **televisione e connessione ad internet non vanno mai messi nelle camere dei ragazzi**. Devono stare in luoghi di passaggio, dove i genitori controllano. Non ci si può fidare di questi strumenti. Mai. Non cresceranno più stupidi perché non hanno internet nella loro stanza.

Esempio. Ad un incontro sulla pedofilia online è stato fatto da un agente della polizia postale questo esperimento: si è collegato ad un sito che esegue i compiti per i bambini di 8 anni. Dopo aver dato la soluzione al problema, appare sullo schermo una domanda: “Hai finito i compiti”. “Sì”, risposta innocente del bambino. “Adesso cosa fai?”. “Vado all’oratorio”. “E cosa fai all’oratorio”. “Gioco a pallone”. “Sei in una squadra”. “Sì”. “Di che colore è la tua tuta”. “Verde”.

Il sito, in sé, non è dannoso. I danni li fanno coloro che si “infilano” in questi siti, trattengono i bambini con domande innocenti perché serve loro tempo per riuscire a localizzarli; non è poi molto difficile, dopo, trovare l’oratorio e il bimbo con la maglia verde.

Esempio. Anche per le ricerche di scuola, internet non è fondamentale. Anzi. I bambini devono prima di tutto usare i propri collegamenti neurali, per capire, imparare, verificare. La rete non li stimola ad usare il cervello. E’ un mezzo che non gli compete.

I genitori non devono avere paura che limitando l’accesso ad internet i propri figli siano in qualche modo penalizzati, perché non è così. **“Non abbiate paura di lasciarli indietro. Soprattutto non lasciateli mai da soli”.**

I figli di oggi nascono geneticamente digitalizzati. Sanno usare queste tecnologie, tutti, senza distinzione. Ma si tratta di strumenti (la televisione e internet) che vanno gestiti, non possono essere subiti. Bisogna aiutare i ragazzi a far funzionare la testa; eventualmente anche facendo le cose con loro; ma non lasciandoli soli.

“Noi li mettiamo all’età sbagliata di fronte a cose che non comprendono pienamente e gli togliamo, nel frattempo, la bellezza della scoperta vera del mondo, di cui non fanno esperienza”.

Dire di no a facebook richiede il coraggio di scegliere, ma serve a far capire ai figli che la vita non è internet.

Esempio. Un ragazzo di 13 anni manda un sms alla mamma: “Dopo scuola vado da un amico a fare i compiti”. Dove? Chi c’è con te? Quale adulto controlla? Così non può andare bene. Piuttosto, la sera prima la mamma telefona a casa della famiglia dell’amico: “I ragazzi si sono messi d’accordo per studiare insieme. Voi ci siete? Chi sarà a casa?”. I genitori non possono lasciare che siano i figli a gestirsi la vita con il telefonino, anche perché annulla tutte le emozioni. Non restituisce la percezione del pericolo. Diventa pertanto un danno gravissimo per i più piccoli.

Esempio. Una ragazza di genitori separati manda ogni sera un sms al papà: “Sto per andare a dormire. Buonanotte papà. Ti voglio bene”. Risposta: “Idem”.

Ma quale vuoto, quale solitudine si nasconde dietro a tutto ciò? In questo modo abituiamo i nostri figli a non vedere l’altro, a non sentirlo come persona, ad accettare parole vuote, perse del loro significato. Salta la comunicazione, salta il contatto, manca la relazione.

Di conseguenza non riescono più a gestire le emozioni, per la maggior parte nemmeno le riconoscono.

NON LI ASCOLTIAMO PIU’

Rispetto a questi temi c’è da considerare anche un’altra differenza. Quella tra “sentire” e “ascoltare”. Il sentire è un’emozione, deriva dai sensi; l’ascoltare fa sì che l’emozione sia razionalizzata, passi cioè attraverso il cervello. Né che siano rumorosi, né che il rumore dipenda dal loro silenzio, ascoltiamo più i nostri figli. Per farlo, **per attivare il dialogo con loro, è necessario cominciare da sé**, a parlare di sé. Solo la stretta connessione tra genitori e figli, la condivisione delle parole, delle emozioni, delle speranze, può mantenere aperto il canale del dialogo.

RICOSTRUIRE RETE SOCIALE

Gli amici dei figli rappresentano un’ottima occasione per costruire tessuto sociale, che sta a garanzia dei pericoli. Accogliersi in casa, conoscersi, avere reciproca fiducia, sono modi per aiutarsi tra famiglie, sostenersi a vicenda, venirsi incontro.

I genitori devono sempre sapere chi sono gli amici dei figli; se stanno a casa insieme, chi vigila su di loro. Vanno ricercate garanzie di sicurezza perché i rischi sono sempre molto alti.

E, dunque, impegnarsi a conoscere le persone, a condividere le attività, a vivere occasioni di incontri, di confronto insieme possono rappresentare buone soluzioni per vivere bene.

Ai figli va fatta conoscere la vita reale, le persone reali, altrimenti si perdono una parte essenziale ed autentica del nostro stare a questo mondo.

Interessante e partecipato anche il dialogo successivo all'intervento di Lucia Rizzi, che sintetizziamo nei suoi punti salienti.

LA RABBIA. E' una emozione legittima, i bambini devono avere il diritto di poterla provare. Per questo motivo lo scappellotto non è mai una soluzione positiva. Vale la pena, piuttosto, di adottare la strategia del "time out", che al figlio va adeguatamente spiegata perché ne comprenda l'importanza. "Se hai compiuto una azione scorretta, ora ti siedi qui in questo posto tranquillo e ti prendi un tempo per calmarti e per ragionare sull'accaduto. Non è una punizione; è un "angolo tranquillo" in cui riacquisti serenità. Poi ne parliamo". Spiegate bene lo strumento, accertatevi che ne comprenda il meccanismo: mi calmo, ci ragiono, decido cosa posso fare. Voi potete esplicitare la loro rabbia (=anche il capriccio è una espressione della rabbia) e potete insegnare loro un metodo per calmarsi. Che poi serve a gestire le emozioni, che sono legittime.

LE REGOLE A DUE ANNI. Un bambino a due anni non capisce le regole, soprattutto perché vive l'attimo, non ricorda l'astrazione. Impara le cose fisicamente, ma non ha memoria, non comprende che c'è un antecedente, un fatto e una conseguenza. Molte volte, pensandoci prima e prevedendo le loro azioni, si possono anche prevenire pericoli e capricci. A questa età esiste solo una regola per volta nel momento stesso in cui accade una cosa.

VIDEOGIOCHI. Non abbiate paura di ridurre il tempo che loro dedicano a questi strumenti. Anzi, fatelo il prima possibile. Riportateli alla realtà, fate loro acquisire autostima, insegnate che le cose si conquistano.

LA NANNA. I bambini fin da subito vanno abituati a riposare nel proprio letto. I riti della sera servono a questo, la costanza nel tempo aiuta ad acquisire l'abitudine. Quando crescono, certo, diventano coscienti che la vita continua anche mentre loro dormono, e tuttavia, se durante il pomeriggio hanno giocato all'aperto, se la loro giornata è stata densa, supereranno anche il momento dell'addormentamento più difficile.