

EDUCAZIONE DEI FIGLI: ALCUNI ERRORI DA EVITARE

Educare un figlio non è un compito semplice, non a caso esistono innumerevoli manuali divulgativi scritti apposta per mamme e papà in difficoltà alle prese con i più comuni “dilemmi” circa l’educazione dei figli.

Il presente articolo non ha lo scopo di fugare tutti i dubbi di un genitore su cosa sia meglio fare o non fare per educare al meglio un figlio ma vuole evidenziare solo alcuni fra gli errori più comuni che i genitori in maniera a volte inconsapevole fanno e sulle conseguenze che questi stessi errori hanno sullo sviluppo psicologico dei figli. Le indicazioni che seguono riguardano sia l’educazione dei bambini che quella degli adolescenti sebbene ognuno di questi piccoli suggerimenti educativi si declini in maniera differente a seconda dell’età del minore.

LE REGOLE SI RISPETTANO.

Nella nostra esperienza clinica con le famiglie e con i genitori ci accorgiamo spesso che le famiglie si dotano di un sistema di “regole” da far rispettare ai figli (es. mai a letto oltre le 22, i compiti subito dopo mangiato, no agli spuntini prima di cena ecc.) ma quasi mai riescono fino in fondo a farle rispettare. A volte imporsi sui propri figli è faticoso e stancante e un genitore, provato dalle fatiche quotidiane, desiste dal suo compito. A volte, invece, il genitore si sente in colpa quando deve imporsi su un figlio, teme che contrariandolo suo figlio perderà stima e affetto per lui, teme, in altre parole che il legame possa incrinarsi per via di un dissapore, di uno screzio, di un momento difficile. In entrambi i casi il risultato è che la regola viene infranta. Nulla di grave purché l’infrazione delle regole in famiglia non rappresenti la norma. Quando questo accade ciò che è minacciata è la possibilità che il bambino o l’adolescente acquisiscano con il tempo la capacità di darsi autonomamente delle regole e rispettarle. L’importanza della regola non è scontata, i bambini imparano dai propri genitori cosa sono i limiti e a cosa servono e più a fondo lo impareranno, tanto più bravi saranno da grandi a darsi dei limiti e delle regole e a rispettarli.

NON LIMITARE ECCESSIVAMENTE L'AUTONOMIA DEI FIGLI.

Bambini e ragazzi hanno bisogno di esplorare e scoprire il mondo che li circonda, hanno bisogno di fare esperienza. La curiosità dei bambini e dei ragazzi verso gli altri, verso le esperienze nuove e il desiderio che provano di essere autonomi e “cavarsela da soli” non vanno mai ostacolati ma solo osservati e monitorati attentamente. Limitare troppo il desiderio di autonomia di un figlio per paura che possa farsi male o che possa sbagliare significa veicolargli involontariamente due messaggi: il messaggio che non ci fidiamo delle sue capacità e dunque riteniamo che non possa farcela senza di noi e il messaggio che vediamo il mondo come un posto troppo pericoloso e minaccioso e gli altri esseri umani come soggetti di cui è meglio non fidarsi. E' vero che il mondo è un posto pericoloso ma allo stesso tempo è un posto ricco di possibilità e motivi di felicità e soprattutto è l'unico posto nel quale ci è dato di vivere. Se inviamo costantemente a nostro figlio questi due messaggi di sfiducia è verosimile che lui impari a non fidarsi di sé stesso esattamente come noi non ci siamo fidati di lui e impari a non fidarsi del mondo e degli altri esattamente come noi facciamo.

NON CONCEDERE ECCESSIVA AUTONOMIA AI FIGLI.

Il pericolo opposto del limitare troppo l'autonomia e la curiosità dei figli è quello di concedere troppa libertà e non porre adeguati limiti alla loro capacità di esplorare il mondo. Quando un figlio chiede di avere maggiore libertà nella gestione delle sue attività quotidiane (compiti, momenti ludici, pasti) è bene assecondarlo senza mai dimenticare di monitorarlo ogni giorno. Il rischio, se gli lasciamo tutta la libertà che chiede e non ci occupiamo più di seguirlo nelle sue attività è di veicolargli il messaggio che per noi lui non è importante e che non vedevamo l'ora che non avesse più bisogno del nostro aiuto. Un figlio deve sentirsi protetto e amato sempre, sia quando ha bisogno dei suoi genitori sia quando ne ha di meno e non deve mai avere la sensazione di essere “controllato” ma neppure di essere abbandonato a sé stesso.

IL DISACCORDO TRA CONIUGI VA TENUTO FUORI DALLA RELAZIONE CON I FIGLI.

Prima di concepire i nostri figli siamo solo coppie. Nel momento in cui arrivano i figli diventiamo genitori oltre che coppie. Il rapporto coniugale e quello genitoriale sono e devono essere cose nettamente distinte sia per noi che per i nostri figli. Spesso, purtroppo, questo non accade. Nei casi più frequenti i figli diventano oggetto di triangolazioni e giochi di potere tra coniugi in crisi. A volte vengono utilizzati come “telefoni senza fili” tra coniugi che non parlano più tra loro; altre volte, invece, i figli diventano giudici e arbitri di contese all’interno delle quali i coniugi non riescono da soli a trovare un accordo. Senza invocare esempi estremi, capita molto di frequente che i genitori abbiano visioni differenti rispetto a cosa sia più giusto fare o non fare per educare al meglio i figli. A volte accade dunque che uno dei due genitori adotti una linea di comportamento e imponga delle regole nei confronti di un figlio che l’altro genitore, invece, non condivide e di conseguenza boicotta. Situazioni del genere, oltre a ingenerare confusione nei figli rispetto a cosa sia giusto e cosa sbagliato, determinano l’impossibilità per loro di dotarsi di regole “vere” e dunque di limiti alla propria autonomia. Determinano dunque la mancata acquisizione di una consapevolezza rispetto a ciò che possono ottenere da se stessi e dagli altri e di ciò che invece non possono avere e dunque, in definitiva, determinano l’incapacità di tollerare le mille frustrazioni che la vita, ahimè, regala. Il non avere regole, come abbiamo già avuto modo di osservare nel precedente post, fa sì che il bambino o l’adolescente non imparino ad “autoregolarsi”. Non si tratta solo di un problema “etico” in quanto la “regola” non ha solamente una funzione etica per l’essere umano. Imparare il rispetto delle regole da piccoli vuol dire diventare adulti maggiormente capaci di tollerare le sconfitte, gli insuccessi e i divieti e le frustrazioni.

IL RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI NON E’ UN RAPPORTO TRA PARI.

Capita sovente di sentire genitori che definiscono il proprio rapporto con i figli come un rapporto amicale, tra pari. Lungi da noi criticare tutti quei genitori che con fatica riescono a instaurare una buona dose di confidenza e dialogo autentico con i propri figli ma è importante sottolineare come, in realtà, il rapporto tra genitori e figli non è affatto e non deve essere un rapporto tra pari, specie quando i figli sono bambini, preadolescenti o adolescenti.

La generazione che precede ha delle responsabilità sulla generazione che segue in tutte le culture del mondo, questo vuole dire avere compiti differenti, differenti ruoli, differenti oneri dal punto di vista giuridico ed economico, differente capacità di giudizio. Un genitore ha compiti differenti e responsabilità nei confronti di un figlio e questo è il motivo per il quale in nessun caso il loro rapporto potrà mai essere paritario in senso stretto, almeno fino a quando il figlio non sarà un giovane adulto. Attribuire ai figli le stesse responsabilità e gli stessi compiti relazionali di un genitore significa correre il rischio di “adultizzarlo”, ovvero farlo crescere prima del tempo e costringerlo a diventare qualcuno che lui ancora non è quando invece dovrebbe vivere ed esplorare il mondo con gli strumenti che ha ovvero quelli di un bambino o di un adolescente. Il diritto di un figlio è avere genitori che lo amano, lo guidano e rappresentano la sua “rete di protezione” dalle difficoltà e dai problemi. Questi elementi relazionali, è evidente, non sono gli stessi che un bambino o un adolescente trovano normalmente in una relazione tra pari.

CRITICARE SEMPRE L’AZIONE COMPIUTA E MAI LA PERSONA.

Se un figlio commette una marachella o non ubbidisce, qual è la differenza tra il dirgli “Sei uno sciocco!” e il dirgli “hai fatto una cosa sciocca!”? E’ evidente che nel primo caso stiamo criticando lui globalmente mentre nel secondo caso non stiamo criticando lui bensì l’errore che ha commesso. La comunicazione da preferire è senza dubbio la seconda per un motivo ben preciso: un figlio non deve mai dubitare che il nostro affetto e la nostra stima per lui non variano sulla base di quanti errori lui commette, di quanti capricci fa, di quanto è buono o bravo. Un figlio deve sentirsi amato, stimato e non giudicato da noi sempre e comunque. Ciò che noi abbiamo il dovere di disincentivare e combattere come genitori sono quei comportamenti sbagliati, inappropriati e scorretti che lui adotta ma non dobbiamo farlo mai emettendo giudizi su di lui bensì sulle azioni che compie.

Copyright © Studio Corvetto Milano

Psicologia e Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

<http://www.milanopsicologo.it/educazione-dei-figli-alcuni-errori-da-evitare-parte-prima/>