

## **Estate: un tempo speciale in famiglia per accogliere e per contenere**

E' arrivata l'estate e con lei la fine della scuola e la possibilità di avere più tempo da trascorrere con i propri figli. Non sempre però questa opportunità viene vissuta in maniera positiva dai genitori e spesso sentiamo lamentele del tipo "non vedo l'ora che arrivi settembre e ricominci la scuola!" Avvertiamo sempre più una difficoltà da parte dei genitori a gestire i propri figli e a delegare la loro educazione ai nonni o alle istituzioni scolastiche. Negli anni è avvenuto un cambiamento sociale che ha portato a ritmi di vita che rendono faticosa la conciliazione della vita lavorativa con quella familiare e sono aumentati i sensi di colpa nel porre delle regole. Sentiamo molto spesso: "sto talmente poco con mio/a figlio/a che non ho voglia di passare il tempo che rimane a porre divieti" oppure "quando torno a casa dal lavoro sono talmente stanco che non ho voglia di sorbirmi mezz'ora di bizzesse per un 'no' e quindi preferisco lasciar perdere". Il genitore si trova quindi a cedere ai capricci dei figli non perché ha valutato che quello che gli chiede il bambino serve alla sua crescita ed a uno sviluppo armonico o positivo, ma perché emergono altri vissuti come, per esempio, il bisogno di approvazione, la compensazione di carenze o la paura di essere rifiutato (mi sento cattivo). In assenza di limiti precisi, i bambini saranno probabilmente confusi ed agitati e sarà difficile per loro capire ciò che è bene e ciò che non lo è, chi sono e chi non sono.

### Cosa fare?

Il compito dei genitori è quello di far crescere i bambini all'interno di una relazione significativa accudendoli, proteggendoli e dando loro dei confini e delle regole che facciano contemporaneamente da contenimento e da rassicurazione. Il bambino ha bisogno di sentirsi protetto, se le figure che dovrebbero guidarlo non lo fanno, come fa a sentirsi al sicuro? È il bambino stesso che chiede al genitore di essere contenuto: è un diritto del bambino ricevere regole, è un dovere dell'adulto dargliele.

Il ruolo del genitore quindi è quello di fornire una cornice di riferimento fatta di limiti entro cui il bambino è libero di muoversi con sicurezza e serenità. Questa cornice sarà in continuo movimento ed evoluzione ed entrambi i soggetti, bambino e genitore, saranno continuamente attivi in un dialogo fatto di conflitti, contrattazioni, trasgressioni e capricci. E' importante che le regole siano poche, chiare, costanti ed adeguate al livello di sviluppo del bambino. È fondamentale che il genitore, e a maggior ragione la coppia genitoriale, si mostri fermo, autorevole e coerente. Le regole quindi dovranno essere primariamente concordate tra i genitori e la linea educativa dovrà essere la stessa. Una coppia genitoriale ferma e convinta della scelta delle regole da dare al proprio bambino lo aiuta a trovare una bussola nella vita.

### Nuove possibilità

Nella società attuale è sempre più difficile dire "no" perché spesso viene associato ad un rifiuto dell'altro o ad una prevaricazione, ma è una dimostrazione di fiducia nelle capacità dell'altro di farcela da solo, un incentivo all'autonomia. Con la negazione di un comportamento si stabilisce una distanza tra un desiderio e la sua soddisfazione, uno spazio in cui possono verificarsi altri eventi, un'occasione per l'apertura alla creatività. Il bambino che deve aspettare o rinunciare impara ad essere flessibile e paziente e a cercare delle alternative. Le difficoltà e le frustrazioni aiutano i bambini a tirar fuori le loro risorse e le loro capacità; aiutano, una volta superata l'emozione del momento, ad aumentare la loro autostima e la fiducia in se stessi.

Le regole apportano quindi benefici ai figli ed ai genitori rasserenando l'ambiente familiare.

Non esiste una formula magica per far crescere un bambino felice ed un genitore sereno, ma esiste un modo di vivere di quest'ultimi che può aiutare il bambino all'ascolto di se stesso e dei propri bisogni. Di fatto gli adulti hanno il compito di contribuire con il loro comportamento alla serenità emotiva dei bambini utilizzando i mezzi a loro disposizione, primo tra tutti l'amore, che è fatto di accoglienza e devozione, ma anche di limiti e regole per proteggerli e aiutarli a strutturare una psiche sana e forte di fronte alle inevitabili frustrazioni della vita.

Approfittiamo dell'estate per chiederci qual è il senso del nostro tempo come adulti e qual è il senso del tempo che passiamo con i figli e tra un gelato, un bagno in mare ed un castello di sabbia concederci tante coccole ma anche qualche "no" fermo e deciso, con la consapevolezza che il mestiere del genitore è quello più difficile al mondo e a volte il ricorso a professionisti del settore potrebbe essere d'aiuto per affrontare le difficoltà quotidiane.

Daniela Belli, Psicologa, Firenze

### Bibliografia

Bruno Bettelheim, "Un genitore quasi perfetto", Feltrinelli

Asha Philips, "I no che aiutano a crescere", Feltrinelli

Silberman e Wheelan, "Educare senza sentirsi in colpa", Armando Editore