

## **L'importanza delle Regole**

“Educare deriva da *educere*, cioè guidare senza soffocare”, per questo le regole devono esserci, ma vanno sapute dare! Spesse volte, soprattutto ai giorni nostri, l'autorevolezza dei genitori è sostituita dall'affettività: avere figli che vogliono bene e tanto ai genitori sembra essere molto più importante dell'assolvere alle funzioni genitoriali. Così vediamo sempre più spesso genitori che si affannano per allontanare qualsiasi cosa in grado di provocare una reazione negativa da parte del figlio. Il pericolo? Rinunciare al ruolo educativo. I limiti possono far arrabbiare il bambino, è chiaro, ma sono indispensabili per una sua crescita sana ed equilibrata. Tollerare la frustrazione del non poter avere sempre ciò che vuole e come lo vuole, lo aiuterà ad essere un adulto in grado di gestire le sfide che la vita necessariamente gli proporrà. Tra l'altro, spesso i genitori non considerano che i loro figli hanno bisogno di regole. Le regole, infatti, sono come dei cancelli, che delimitano lo spazio e rassicurano. Un genitore in grado di fornire sicurezza anche attraverso dei paletti, è vissuto come un genitore in grado di gestire ed aiutare il figlio: sapere che qualcuno è disposto a vivere momenti sgradevoli per il nostro bene, ci rassicura. Viceversa, un genitore che si fa sottomettere o non riesce comunque a fornire le giuste delimitazioni, verrà vissuto come un genitore inappropriato e sul quale poter fare scarso affidamento. I bambini ribelli che si comportano da piccoli despoti, sono sempre aiutati da un adulto, che permette loro di salire sulle loro spalle ed innalzarsi al livello degli altri adulti. È chiaro, spiegato così, che questo non è il modo corretto per crescere un figlio.

### **Come devono essere date le regole per poter essere efficaci?**

#### **- Adeguate all'età del bambino**

Un bambino piccolo, è ovvio, necessita di regole differenti rispetto a quelle di uno più grande.

#### **- Relative alla vita quotidiana**

Le regole devono riguardare ciò che il bambino vive ogni giorno, per esempio il pasto, il ciuccio, il dormire, il rientrare a casa, i compiti...

#### **- Numericamente poche e molto chiare**

È inutile subissare i figli con troppe regole, anche perché le regole vanno sapute far rispettare, vanno osservate e seguite. Poche ma chiare risultano essere molto più efficaci di molte e fumose. Per esempio, dire ad un bambino di fare il bravo, è inutile. La richiesta è troppo vaga affinché possa essere accolta. Si potrebbe, invece, dire: “Metti in ordine”, “Non dire parolacce”...

- **Stabilite e concordate da entrambi i genitori**

Entrambi i genitori devono essere d'accordo sia sulle regole che rispetto alle necessarie conseguenze proprie dell'aver trasgredito le stesse. Le regole stabilite devono essere rispettate in primis dai genitori stessi. Dire ai figli che devono sedersi a tavola per cena mentre si mangia un panino in piedi, è piuttosto inutile.

- **Coerenti**

Andare a cambiare una regola solo per evitare le bizze e i capricci del bambino, non solo non è affatto utile, ma può essere veramente dannoso per il bambino. Immaginiamo che gli si cambi continuamente e repentinamente lo scenario, passando dal costume ad un piumino, l'effetto della nostra mancanza di coerenza sarebbe, intuitivamente, destabilizzante per il bambino. Ciò non significa essere 'rigidi' ma è importante stabilire dei limiti chiari, ragionevoli e farli rispettare senza cedere alle pressioni (a volte estenuanti!) del bambino.

Gli ingredienti adesso ci sono tutti, sta ai genitori saperli miscelare e dosare nel migliore dei modi!

Dott.ssa Federica Giusti