

Perché è difficile dire di no?

CECILIA PIRRONE

Alzi la mano chi ritiene che trovare il giusto equilibrio tra le insistenze dei figli e le regole dei genitori sia facile! In ambito educativo non esistono scorciatoie, ma solo un mettersi in gioco senza riserve.

Man mano che i bimbi crescono riconoscono che la vita e le relazioni con gli altri mettono dei limiti ai loro desideri, in altre parole: non si può fare sempre quello che si vuole! Di fronte ad una simile esperienza è possibile che scalpitino, soprattutto se la mamma e il papà fanno fatica a mettere i confini, mostrano insicurezza o ancora temono di togliere loro la libertà. Sembra paradossale, ma i bambini iniziano a “reclamare” regole intorno ai 2 anni, perché a questa età inizia la fase dell’indipendenza, dell’opposizione (“no”... “è mio...”), un periodo attraverso cui si percepiscono altro rispetto ai propri adulti di riferimento, sia a livello fisico (hanno acquisito una buona indipendenza motoria) sia a livello psicologico (dicono “Io”, si riconoscono allo specchio). Comprendono di non essere un prolungamento della mamma o del papà, ma di poter compiere piccole scelte (seppur a volte “sbagliate”) in autonomia, che possono portarli alla soddisfazione

del loro desiderio. Questo processo fa emergere nei bambini un insieme di emozioni, di energie, di sentimenti che non riescono a gestire e che li porta ad essere in balia di loro stessi: serve la presenza di un adulto fermo. Esso darà al bambino una sorta di recinto, di muro, entro cui stare al sicuro. L’adulto che sa dire di “NO”, si guadagna la sua fiducia e lo ritiene colui al quale affidare ciò che da solo non riesce a gestire. Un adulto che rappresenta stabilità lo aiuta a trovare una bussola nella vita.

È un diritto del bambino ricevere regole, è un dovere dell’adulto dargliele. *Il “no” è stabilire 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, a cercare delle alternative, ad essere creativo, purché naturalmente il “no” sia ragionevole e non generi disperazione.

Le difficoltà e le frustrazioni (nate da un “no” o dalla negazione di un desiderio) aiutano i bambini a far emergere 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: «Ce l'ho fatta, sono stato bravo!». Se il bambino non incontra mai dei “no”, se non gli si proibisce nulla, gli si toglie anche la possibilità di sperimentare la frustrazione, l'attesa, la soddisfazione del desiderio, la possibilità di trasgredire, tutti aspetti con i quali dovrà confrontarsi nella vita!

Come e quando dire “no”?

Ovviamente non esiste un “ricettario” sul come, quanto e quando dire di no ai propri figli; ognuno ha bisogno di trovare i propri strumenti, le proprie modalità per esprimere con fermezza, costanza, coerenza ciò che nella propria famiglia si può e non si può fare. Essere fermi non significa essere cattivi: il bambino ha bisogno di sentire che è il genitore che guida, non viceversa, altrimenti si sente insicuro e disorientato. Se il bambino piccolo si sente più potente di chi si prende cura di lui, come potrà sentirsi protetto? È importante che le regole dell'ambiente in cui si muove siano chiare, costanti, coerenti, cioè prevedibili nel tempo, dunque condivise dalla mamma e dal papà e adeguate al suo livello di sviluppo.

Ogni famiglia ha il proprio stile educativo, i propri valori, la propria storia, perciò non è possibile definire un elenco di regole universalmente valide; tuttavia possiamo mettere in luce di seguito alcuni elementi essenziali.

1. Le regole non devono essere troppe; vanno decise dagli adulti e concordate da entrambi i genitori; devo-

no essere idonee all'età del bambino; devono essere stabili.

2. Vanno decise dagli adulti e non dai bambini. Che il figlio abbia 4 mesi, 3 anni o 13, caratteristica prima di una regola è quella di liberarlo dalla responsabilità di una scelta che non è in grado di gestire. Quindi espresso o sottinteso ci deve essere sempre il preambolo del tipo «noi (papà e mamma) abbiamo deciso che si fa così, perché questa è la cosa migliore per te». Si eliminano in questo modo tutte le false regole del tipo: «Stabiliamo che il bambino dorme quando ha sonno», «Stabiliamo che mangia quando ha fame». A parte questa difficoltà di stabilire quando ha fame un neonato o quando ha sonno un treenne, che piuttosto di andare a dormire si farebbe sparare, queste affermazioni lasciano al piccolo la decisione del come e quando fare qualcosa, quindi non sono regole.

3. Devono essere concordate da entrambi i genitori. Per esempio: se il padre sostiene che Giulia dovrebbe fare tutti i compiti da sola e la mamma invece si ribella a questo e passerebbe tutti i pomeriggi con la figlia, la regola potrà essere che Giulia faccia i compiti da sola e alla fine la mamma controlli i quaderni. Se papà uscirebbe tutte le sere e mamma invece non si staccherebbe mai dal suo bambino, si deciderà che Gianni resterà con la baby-sitter due volte alla settimana. E così via...

4. Devono essere idonee all'età del bambino. Da quando Lia ha comin-

ciato a stare qualche momento in casa da sola, perché la mamma scende al negozio a prendere una cosa che ha dimenticato, i signori Rossi hanno stabilito che lei non debba assolutamente aprire la porta a chicchessia, anzi, per evitare situazioni imbarazzanti, le è stato addirittura detto di non rispondere al citofono, di fare come se non fosse in casa. Lia ubbidisce, tanto che un giorno in cui per errore la mamma ha dimenticato le chiavi, dopo aver abbondantemente suonato, è stata costretta a farsi qualche chilometro per andare in ufficio a prendere quelle del marito. Anni dopo quando Lia avrà 12-13 anni e pertanto sarà in grado di rispondere al citofono e aprire la porta solo se necessario, la regola dovrà essere trasformata e potrà ad esempio diventare «Prima di aprire accertati bene di chi sia alla porta».

5. Non devono variare di giorno in giorno, devono essere stabili. Che arrivi lo zio Tommy, che la mamma abbia il mal di testa, che ci siano ospiti a cena, se Giovanna prima di andare a dormire deve riordinare la stanza, Giovanna riordinerà la stanza. Non esiste elasticità, non esistono eccezioni. Queste sono tali rispetto ad una regola codificata ed una che diventa tale solo dopo anni di applicazione indiscussa. I bambini esigono chiarezza e certezze incrollabili: “sì”, “no”, “bianco”, “nero”. I “forse”, i “vedremo”, i grigi insomma fino ad una certa età li mandano in confusione. Che cos’è il grigio in fondo: un bianco un po’ più scuro o un nero un po’ sbiadito?

La buona regola è una forma di amore, dà ordine mentale, favorisce i buoni rapporti e promuove il benessere familiare. ●

