



COME COSTRUIRE IL BENESSERE PER I NOSTRI FIGLI

Il benessere dei nostri figli dipende da noi. Non solo il loro benessere attuale, cosa che appare ovvia a chi ha dei bambini piccoli, ma anche e soprattutto la loro capacità di raggiungere e mantenere il benessere nell'età adulta. I nostri comportamenti, i nostri atteggiamenti nei loro confronti possono influire sulla strutturazione di un adeguato senso di sé, sulla loro autostima, sulla loro capacità di creare e mantenere relazioni mature e soddisfacenti.

Anche se man mano che crescono i figli tendono a frequentare un maggior numero di contesti diversi da quelli della famiglia di origine, nondimeno i rapporti con i familiari di solito continuano ad essere molto numerosi e soprattutto molto significativi.

Sono diversi gli aspetti a cui dobbiamo prestare attenzione per creare una buona atmosfera familiare che permetta ai nostri figli di crescere sereni e sicuri di sé: la modalità di controllo, il tono affettivo, il rispetto, la comunicazione, l'interazione e relazione, la vivacità intellettuale, il nostro stile genitoriale.

In una famiglia è normale e necessario che ci sia una qualche forma di controllo da parte dei genitori sui figli (anche i figli, tut-

tavia, tendono a controllare i genitori o a controllarsi a vicenda tra di loro). Per esercitare nel miglior modo possibile il controllo sui nostri figli ricordiamoci di:

- Essere sempre chiari e coerenti. I figli hanno bisogno di sapere cosa aspettarsi come conseguenza dei loro comportamenti. Ciò non significa che i genitori non possano mai cambiare idea. La cosa importante è che i figli provino un senso di certezza e di prevedibilità. In questo modo cresceranno più sicuri di sé, meno ansiosi e anche meno ribelli e aggressivi.

- Motivare i comandi. In questo modo coinvolgiamo i figli, li facciamo sentire uniti e partecipi della vita familiare e, infine, otteniamo

da loro di più di quanto otterremmo usando dei modi imperativi. Inoltre,

i modi imperativi presentano il problema che i figli li imitano e imparano ad essere aggressivi.

- Porre delle restrizioni ragionevoli. I figli soffrono sia le restrizioni eccessive che la permissività. I ragazzi con facoltà di manovra limitata tendono alla timidezza e sembra che il loro Q.I. sia più basso, probabilmente perché hanno meno opportunità di fare esperienza e di mettersi alla prova. D'altra parte, quando i genitori lasciano correre troppo (per diversi motivi, tra cui la convinzione che porre delle regole non sia utile alla crescita dei figli), i figli diventano poco rispettosi degli altri, incapaci di adattarsi e soprattutto

poco motivati al successo.

- Fidarsi dei nostri figli. È fondamentale una fiducia di fondo, accompagnata da caute indagini fatte chiedendo direttamente ai figli, in maniera tranquilla.

- Nutrire aspettative sufficientemente alte. I bambini e i ragazzi si vedono come si sentono visti dai genitori. Se i genitori hanno delle aspettative basse nei confronti dei figli, questi ultimi pensano di valere

poco, e ne risente soprattutto la loro autostima e la motivazione al successo. Delle aspettative troppo alte rischiano invece di produrre

un'autostima gonfiata, che influisce negativamente sul successo reale e l'inserimento sociale.

- Aiutare con discrezione. Quando i figli sono in difficoltà, è utile fornire loro indicazioni il più possibile

generiche, in modo che arrivino da soli alla soluzione, altrimenti possiamo diminuire il loro senso di efficienza. È importante aiutarli.

Se non lo facciamo, i figli possono sentirsi abbandonati, combattuti tra il desiderio di tener fede agli impegni e l'impressione di non farcela, si demotivano e a lungo andare ne risente l'autostima.

- Porre attenzione ai rinforzi. Non sempre è facile capire quando stiamo rinforzando un comportamento, spesso ciò avviene senza che ce ne rendiamo conto. Ad esempio, entrare in una stanza per richiamare un bambino che sta facendo chiasso può rinforzare quel comportamento, in quanto l'attenzione ottenuta in questo modo costituisce una gratificazione. Concedere qualcosa ad un figlio nel momento in cui diventa particolarmente rabbioso ha l'effetto immediato di calmarlo ma anche quello di far aumentare la frequenza di tale comportamento, in quanto al bambino sembra che esso si sia dimostrato efficace per ottenere quanto desiderava. Anche quando ricorriamo intenzionalmente ai rinforzi, spesso non siamo in grado di valutarne correttamente gli effetti, perché questi dipendono dall'intreccio di diversi fattori. Ad esempio, la lode rischia di perdere efficacia se arriva troppo spesso; il compenso dato al ragazzo che studia rischia di farlo passare da una motivazione intrinseca ad una estrinseca. Inoltre, sono anche importanti gli schemi temporali del rinforzo: un rinforzo intermittente è molto più efficace di quello continuo. Assecondare un bambino aggressivo

di tanto in tanto rinforza l'aggressività molto di più che se lo accontentassimo tutte le volte. Per quanto riguarda le punizioni, in linea di massima sono controproducenti. Possono rivelarsi efficaci se tempestive (l'ideale sarebbe che colpissero l'azione sul nascere),

inflitte con serenità e lievi, preferibilmente simboliche. Tuttavia sono sconsigliabili per gli effetti collaterali: i figli imitano i comportamenti dei genitori, per cui si comportano con loro allo stesso modo, e da adulti diventano a loro volta dei genitori che puniscono. Spesso i genitori non riescono a farsi obbedire con le punizioni e perdono credibilità e autorità. Nel figlio può anche maturare un rifiuto del genitore, fino a vederlo come un estraneo.

· Discutere. Una moderata attività persuasiva è benefica, perché produce un coinvolgimento simbolico dei ragazzi, rafforza la visione familiare e li fa sentire considerati per la loro intelligenza e le loro opinioni.

· Legittimare. Le ragioni migliori per giustificare una norma familiare sono quelle realistiche che guardano al futuro, alle mete che ci si prefigge per la famiglia e soprattutto per l'avvenire dei figli. E' importante che i genitori non si met-
tano

sullo stesso piano dei figli quando questi ultimi sbagliano. I figli hanno bisogno di percepire che i genitori sono responsabili, impegnati a soddisfare le loro esigenze e perseguire il loro bene.

Il tono affettivo della famiglia è importante per la crescita dei figli. Se il tono affettivo è caldo, i genitori sono solleciti e disponibili,

non antepongono le loro esigenze a quelle dei figli, stanno volentieri insieme a loro, manifestano affetto. I figli che crescono in tali famiglie "calde" hanno legami più saldi con i genitori, sono più obbedienti e più attenti ai loro consigli, hanno un'autostima più elevata, vanno meglio a scuola e hanno più successo nella vita. Inoltre tendono a riprodurre il calore: con gli altri sono socievoli, sensibili e altruisti, da grandi saranno genitori affettuosi.

E' importante trasmettere ai figli il rispetto per gli altri. I figli possono rendersi conto di quanto siano importanti per noi, se vedono che diamo un valore e rispettiamo le persone, in generale. Piccole cose, come il rispetto degli spazi fisici e degli spazi personali, la cortesia, la cura dell'abbigliamento, il linguaggio, danno l'idea che ognuno si limita in funzione degli altri e che le persone contano. I figli che sono convinti di essere importanti per i genitori crescono meglio: hanno un'autostima più alta, sono più motivati al successo, conquistano

più facilmente l'identità nell'adolescenza ed è più difficile che vadano incontro a depressioni.

Quando i bambini sono piccoli è importante la quantità della comunicazione - il numero di scambi, la varietà di segnali, la ricchezza del linguaggio - per aiutarli a sviluppare il linguaggio, le competenze comunicative e l'intelligenza. Ovviamente, oltre alla quantità è importante la qualità della comunicazione. Anche se negli anni '60 gli psicologi hanno insistito sulla coerenza dei messaggi, sottolineando la necessità di evitare comunicazioni ambigue e contraddittorie, attualmente

questo punto di vista è superato. Quando si comunica faccia a faccia, un certo grado di incoerenza nei messaggi è inevitabile.

Inoltre per il ricevente l'incoerenza fornisce comunque delle informazioni sul tipo di discorso che si sta facendo. Attenzione, però, l'incoerenza può fornire delle informazioni utili solo se il figlio ha le capacità cognitive per riconoscerla e darle un senso. Quindi, sforziamoci consapevolmente di "dosare" il grado di incoerenza a seconda dell'età e dello stato d'animo dei nostri figli. In generale, fino ai cinque anni i bambini non hanno le capacità cognitive per comprendere

l'incoerenza dei messaggi, ne rimangono sconcertati; i più grandi, invece, possono trovarsi in difficoltà

quando il coinvolgimento emotivo li fa irrigidire. Data, comunque, l'ineliminabilità dell'incoerenza comunicativa, è bene che i genitori aiutino i figli, già prima dei cinque anni, ad interpretare i messaggi contraddittori.

Un altro aspetto della comunicazione in famiglia è l'apertura al dialogo. I figli crescono meglio se c'è confidenza

con i genitori e c'è possibilità di raccontarsi quanto accade. Risultano emotivamente più equilibrati, socialmente maturi e si fanno un'immagine più positiva della famiglia. Anche in questo caso, però, è fondamentale

la qualità della comunicazione. Il genitore che si apre al dialogo con figli deve continuare a rivestire il suo ruolo di genitore.

L'errore che spesso si fa è di porsi sullo stesso piano, come se si fosse "amici". In questo caso i figli stanno male, facilmente

diventano prepotenti e aggressivi, e in ogni caso avvertono la mancanza di un riferimento autorevole.

Con i bambini piccoli, è importante avere delle interazioni coordinate, in cui ci si muove tenendo conto di quello che sta facendo l'altro e dei segnali che ci manda. Nei primi mesi sono importanti soprattutto le interazioni coordinate basate sul contatto visivo, come la fissazione reciproca e la coorientazione visiva (il bambino guarda da una parte e l'adulto volge lo sguardo verso il punto in cui sta guardando il bambino). Se queste interazioni vanno a buon fine influiscono molto positivamente sullo stabilirsi del legame di attaccamento.

E' essenziale instaurare relazioni profonde con i propri figli. Se vi si riesce i figli sono più legati ai genitori, obbediscono, hanno il senso della famiglia e della cooperazione. Soprattutto, è importante affrontare e risolvere i motivi di tensione. In questo modo, confrontandosi e, perché no, arrabbiandosi, si impara a conoscersi meglio, a raggiungere una maggiore intimità e ad acquisire fiducia nella propria capacità di risolvere i conflitti e i momenti di tensione.

I figli che vivono in un ambiente intellettualmente vivace sono avvantaggiati dal punto di vista dello sviluppo linguistico e cognitivo e forse anche sul piano emotivo e sociale. E' importante fornire ai bambini, fin da piccoli, un ambiente sufficientemente stimolante, che permetta al piccolo di soddisfare la sua naturale curiosità. Soprattutto, il bambino ha bisogno di persone che gli parlino e che giochino con lui. Tutto questo nel rispetto dei suoi tempi e della sua soglia di tolleranza alla stimolazione.

Man mano che i figli crescono contano anche il clima culturale, le idee di cui si discute, il sapere che ci si tramanda, la disponibilità di libri, riviste, strumenti musicali, etc.

Lo stile genitoriale autorevole (i genitori controllano, si aspettano comportamenti maturi, dialogano e sono caldi) si è rivelato il più adatto per la crescita dei figli. I figli di genitori autorevoli hanno un'autostima elevata,

sono sicuri di sé, indipendenti, socievoli, altruisti, motivati al successo e di successo. I figli di genitori autoritari, permissivi o indifferenti, invece, soffrono di tale stile educativo, tendono ad essere aggressivi e a mettere in atto comportamenti antisociali.

Riepilogando, per il benessere dei nostri figli, e della nostra famiglia in generale, esercitiamo un controllo ragionevole, manteniamo

un tono affettivo caldo, insegniamo il rispetto per gli altri, comunichiamo in modo aperto e insegniamo a comprendere

l'incoerenza, lasciamoci guidare nell'interazione dai segnali che i piccoli ci inviano e instauriamo delle relazioni profonde, for-

niamo

un ambiente intellettualmente vivace e soprattutto non abbiamo paura a mostrarci dei genitori autorevoli.