

I SEGRETI DELLE FAMIGLIE FELICI

GENITORI CAPACI DI EDUCARE E CRESCERE FIGLI FORTI E SICURI

Incontro pubblico, Cinema Teatro Sanson Vedelago

Ancora una volta con il forte piglio pratico, la passione e la competenza che da sempre la contraddistinguono, Lucia Rizzi ha incontrato le famiglie di Vedelago nella sala Cinema Sanson gremita di oltre 500 persone.

L'evento di venerdì sera 3 febbraio, organizzato dalle Acli provinciali di Treviso in collaborazione con il Circolo Acli di Castelfranco e di Vedelago, l'Amministrazione comunale - Assessorato alla Cultura - e la Pro Loco, ha preceduto l'incontro sul tema del bullismo che si è tenuto la mattina di sabato 4 con le classi seconde medie dell'Istituto comprensivo.

Lucia Rizzi è pedagoga, scrittrice, personaggio televisivo, ricercatrice del Child Development Center dell'Università della California, esperta di sindrome da deficit di attenzione ed iperattività.

Riportiamo qui di seguito una breve sintesi della serata. Testo non rivisto dall'autrice.

PREMESSA: IL SEGRETO DELLA FELICITA'?

Il titolo della serata - che trae spunto dall'ultimo libro pubblicato - è per certi versi impegnativo. Tuttavia è rivolto, senza alcun dubbio, a famiglie normali come sono quelle di ciascuno di noi, con le proprie risorse ed anche, ovviamente, i propri limiti.

Da questa prospettiva, la FELICITA' (la cui ricerca è insita in ogni essere umano) è solo una BUONA ABITUDINE, non un'idea metafisica, campata per aria... Il problema, però, è che non siamo più capaci di coglierla questa felicità, questa buona abitudine, che è sempre "a portata di mano". In altre parole, la famiglia felice va ricercata e costruita; è una decisione e una volontà, cui segue l'azione. I genitori non hanno alibi, non hanno scuse: se hanno scelto di mettere al mondo figli devono assumersi la responsabilità di educarli. E per questo serve: sacrificio e impegno.

In un discorso ai neolaureati del Wellesley College l'ex first lady Laura Bush sottolineò con forza: "Per quanto importanti saranno le vostre professioni come medici, avvocati, dirigenti..., ricordatevi sempre che siete prima di tutto esseri umani e che i vostri rapporti con le mogli, i mariti, i figli, i genitori, gli amici sono e saranno sempre gli investimenti più importanti che farete. Alla fine della vostra vita, al di là dei successi che avrete ottenuto nella carriera lavorativa, quello che rimpiangerete sarà il tempo che non avete speso con i vostri cari. Il successo della società non dipende da ciò che succede alla Casa Bianca, ma da ciò che succede nelle nostre case!".

Tutti abbiamo bisogno di rientrare nelle nostre case e di vivere in un ambiente sereno che mi renda felice. Se i nostri figli sono felici nelle nostre famiglie non sentiranno il bisogno di scappare. E quando avranno bisogno sapranno dove poter trovare pace.

1. FARE FAMIGLIA: VOLONTA', RESPONSABILITA', IMPEGNO, COSTANZA

Nella nostra società la famiglia è la dimensione fondamentale in cui l'individuo nasce, si forma, ama, acquisisce consapevolezza e si realizza nella sfera privata. Ciò nonostante, la vita fra le mura domestiche diventa spesso un cammino faticoso e accidentato, in cui è necessario acquisire consapevolezza e competenze per essere davvero educatori capaci di crescere i figli in un ambiente sereno e propositivo.

Mentre oggi si parla soprattutto di "coppia", della sua importanza e della sua valorizzazione, non possiamo dimenticarci mai che la famiglia è una "costruzione", vale a dire che "si fa famiglia" in un percorso che richiede essenzialmente volontà, responsabilità, impegno, costanza.

Un tempo questa considerazione era evidente, non c'erano dubbi sul fatto che la famiglia era la priorità, almeno finché i figli non crescevano e diventavano autonomi; oggi invece l'attenzione è tutta focalizzata sulla coppia, su ciò che unisce due persone singole, sulla creduta "libertà" di fare quello che si vuole. Tutto questo può anche funzionare, fintanto che non si decide di mettere al mondo un figlio.

Perché "fare famiglia" è innanzitutto una decisione da prendere di comune accordo e non prima che i due futuri genitori siano maturi e saldi nelle proprie convinzioni. Solo così, infatti, potranno essere responsabili della vita di un'altra persona, nel bene ed anche nelle difficoltà. Questo passaggio – da coppia a famiglia – avviene quando l'amore e la condivisione della vita è tanto bella e positiva da volerla aprire ad una terza persona, un figlio.

Non si può dunque dare per scontato che "essere in coppia" deve portare a "fare famiglia"; e nemmeno crediate che non si possa sempre cominciare e ricominciare da capo, per costruire una famiglia felice. Perché per prima cosa bisogna volerlo fortemente, e cioè assumersi la responsabilità della propria scelta.

Il bisogno della famiglia è essenziale per i figli, perché i bambini nascono e non sanno come "si fa a vivere". Qui tutto si impara e tutto si insegna.

La famiglia è il nucleo fondamentale in cui il bambino riceve l'educazione, l'imprinting che porterà con sé per la vita. E questa dipende da come gli adulti hanno impostato la propria esistenza, da quali valori si fanno guidare.

2. COME SI EDUCA UN FIGLIO?

Vivere insieme felicemente in famiglia richiede un impegno significativo nell'educazione dei figli. Ed educare vuol dire "tirare fuori" non "mettere dentro". In altre parole per educare un figlio i genitori non possono imporre la loro volontà ma devono tentare di far emergere la personalità dei propri figli. Perché i figli non sono il teatrino dove mettere in scena i nostri desideri di adulti, le nostre proiezioni mancate...

Sono altro da noi, hanno un proprio DNA unico e speciale ed un carattere altrettanto singolare (nel senso di specifico di ciascuno) che non si può cambiare. Ecco allora cosa tenere presente, nell'educazione dei figli.

La famiglia è innanzitutto una squadra in cui ognuno assume compiti (ruoli) ben precisi e tutti collaborano alla buona riuscita della partita-vita familiare. La famiglia non è e non dev'essere un insieme d'individui fra cui c'è chi comanda e chi esegue gli ordini, oppure in cui ognuno vive la propria vita in modo indipendente e avulso dal resto del nucleo.

Ciò che un genitore non deve mai dimenticare è che tutti i comportamenti si insegnano e si imparano. Essi sono sempre gli stessi, da 0 a 100 anni, e dipendono dall'insieme di azioni e reazioni a degli stimoli esterni.

I comportamenti, dunque, si apprendono per imitazione e per esperienza. Se un bambino di 3 anni fa i capricci e viene ignorato, non ottenendo risultati con il suo gesto, capisce che non è questo il sistema giusto da adottare. Ed anche gli adulti attorno a lui devono assumere comportamenti che siano imitabili; perché se il genitore soddisfa ogni suo bisogno, anche il meno urgente, in quel meccanismo del "tutto e subito" poi non può pretendere che il figlio agisca in modo diverso.

a. IMPARARE A GESTIRE LE EMOZIONI

Ogni persona, fin dal suo primo giorno di vita, ha un carattere suo proprio, che non si può modificare: se uno è timido, cercherà delle strategie per migliorare la relazione con gli altri, ma rimarrà sempre timido, questa sua caratteristica non potrà cambiare. Certo, il comportamento che si impara gli permetterà di gestire le emozioni. E le emozioni sono sempre una "buona cosa".

Esempio. Ad un bambino di 7 anni che ha paura dei cani non si può dire: "Sei uno sciocco!"

perché la paura è un'emozione e non va derisa. Piuttosto è importante insegnare a quel bambino che, se vede un cane e ne ha paura, può attraversare la strada e passare dall'altra parte. Cioè può gestire la sua emozione.

Altro esempio. Ad una ragazza di 14 anni che si è invaghita di un 18enne tatuato con i capelli lunghi, non possiamo dire: "Non ti devi innamorare di quello là". Piuttosto si può dire: "Se lui fuma, tu non fumare, perché fa male...".

b. SCEGLIERE I VALORI

I bambini nell'essere educati e per crescere hanno bisogno di certezze, non di dubbi. Non si può dire loro: "Fai quello che vuoi" perché non conoscono ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Glielo insegnano gli adulti.

E' necessario fare una scelta di valori. Non dite che "i valori no ci sono più", non è vero. I valori ci sono, sono eterni e non hanno costo economico. Il problema è che non sempre sono "comodi", che bisogna anche fare fatica. Vanno riconosciuti, usati, fatti fruttare.

Esempio. 10.000 mq. di terreno sono un pezzo di terra, non un valore. Se vengono coltivati, cioè li si lavora, diventano un valore. I valori, dunque, sono un lavoro fatto insieme al proprio figlio per decidere e trasmettere cosa è importante e cosa no.

Dai nostri figli va "tirato fuori" il loro meglio, evitando i paragoni e piuttosto chiedendo loro: "In cosa posso aiutarti, per migliorare?". Certo, per costruire i valori si deve lavorare, così come per mantenerli: è richiesto un sacrificio, (= cioè fare il sacro). I figli devono crescere con la convinzione assoluta di avere sempre un padre e una madre, qualunque sia la condizione in cui si trova la coppia.

c. "PRENDERSI PER MANO"

Significa fermarsi, guardare alla situazione della propria famiglia e riprendere in mano le criticità per trovare delle soluzioni. Non ci sono alibi: "A 10 anni mio figlio è abituato in questo modo, non posso farci nulla"... NON E' VERO. Le persone non cambiano ma i comportamenti sì, possono cambiare, fino alla fine della vita. Ciò che un genitore non deve mai dimenticare è che tutti i comportamenti si insegnano e si imparano. Essi sono sempre gli stessi, da 0 a 100 anni, è dipendono dall'insieme di azioni e reazioni a degli stimoli esterni. Cominciate a pensare su quali valori intendete costruire la vostra famiglia, sceglieteli in ordine di priorità e iniziate a lavorarci!

3. LA DISCIPLINA E LE REGOLE

Nell'educazione dei figli la disciplina è essenziale (discere + discernere cioè imparare a scegliere); i genitori devono imparare a fare le scelte giuste: a 5 anni un bambino può cominciare a rifarsi il letto, a prepararsi da solo, ad essere servizievole a tavola.

Non lasciate che dicano: tutti gli altri fanno in un certo modo, dunque anch'io, perché se ritenete un tal comportamento scorretto dovete dirlo e avere il coraggio dei no. Dov'è altrimenti il vostro orgoglio? La vostra responsabilità? Le vostre scelte?

E la disciplina altro non è che un insieme di REGOLE.

Le REGOLE sono "la ricetta di come si fa" a fare le cose. E rispondono ad alcune caratteristiche:

1. devono riguardare questioni importanti per la vita di un figlio (devono cioè fargli bene, avere un motivo valido per esserci);
2. devono essere praticabili (in altre parole i figli devono poterle seguire, devono essere messi in grado di realizzarle);
3. vanno rispettate anche dagli adulti (perché si apprende per imitazione, oltre che per esperienza, come si diceva prima);
4. producono la gratificazione di chi le rispetta, cioè permettono di ottenere una sensazione di felicità.

Per quest'ultimo punto serve, da parte dei genitori, il rinforzo positivo.

4. TELEVISIONE, INTERNET E CELLULARE

I figli vanno tolti, per quanto possibile, dallo schermo di un televisore o di un pc. Ma, soprattutto, televisione e connessione ad internet non vanno mai messi nelle camere dei ragazzi. Devono stare in luoghi di passaggio, dove i genitori controllano. Non ci si può fidare di questi strumenti. Mai. Non cresceranno più stupidi perché non hanno internet nella loro stanza.

Anche per le ricerche di scuola, internet non è fondamentale. Anzi. I bambini devono prima di tutto usare i propri collegamenti neurali, per capire, imparare, verificare. La rete non li stimola ad usare il cervello. E' un mezzo che non gli compete. I genitori non devono avere paura che limitando l'accesso ad internet siano in qualche modo penalizzati, perché non è così. "Non abbiate paura di lasciarli indietro. Soprattutto non lasciateli mai da soli".

Lo stesso vale per i cellulari. I genitori dicono: "Se ha il telefonino, so sempre dov'è". Sara e Yara avevano il cellulare, ma a cosa è servito? A capire dove trovare il loro corpo, morto". La vita dei figli non può essere delegata ad un telefonino.

I genitori non possono lasciare che siano i figli a gestirsi la vita con il cellulare, anche perché annulla tutte le emozioni. Non restituisce la percezione del pericolo. Diventa pertanto un danno gravissimo per i più piccoli. Assolutamente no al telefonino connesso ad internet.

Inoltre, LEGGETE con i vostri figli, fin da quando sono piccoli. Leggere con loro è un modo di rimanere in contatto, di monitorarli anche nelle loro azioni, di chiedere cosa pensano, cosa provano. Ed imparano a loro volta a parlare, a modulare il tono della voce, a comprendere significati diversi a seconda dei toni e dei contesti.

Insegnate delle buone abitudini: a guardare gli altri negli occhi, a riconoscere i tempi dell'ascolto e del dialogo, il rispetto per sé stessi, per gli altri per gli ambiente, l'ordine, il valore del riposo, uno spirito di servizio e la disponibilità, l'autonomia. Pensano di essere dei principini, in realtà stiamo crescendo delle persone infelici. Insegnateglielo e nel farlo siate costanti e consistenti.

5.CONDIVIDETE IN FAMIGLIA

Soprattutto, condividete. Il tempo di qualità non si misura sull'eccezionalità o sulla quantità ma sulla condivisione della routine giornaliera, su ciò che fate insieme in famiglia. Il bambino che ha vissuto in un ambiente accogliente, sereno, gratificante, piacevole, durante l'adolescenza potrà anche vivere situazioni di conflitto, di fatica, ma non scappa.

In questa prospettiva è interessante lo strumento delle riunioni di famiglia. Sono un'occasione propizia per rendere i figli coscienti di come si vive, di quanti soldi ci sono in casa e di quanto costa la vita ordinaria, di come si dividono le spese, delle scelte da prendere sulle vacanze, gli acquisti, le priorità. Spesso i giovani chiedono denaro perché, semplicemente, non sanno quanto costano i beni. Se condividete con loro queste decisioni, poi potete anche riprenderli quando non spengono la luce, sperperano l'acqua, vogliono vedere un programma in tv. Più le scelte sono condivise, più si crea consapevolezza e corresponsabilità nella famiglia.

Educateli in questa prospettiva ai SACRIFICI, a riconoscere che la scuola è una grande opportunità per diventare persone LIBERE, perché solo la conoscenza li rende LIBERI. La libertà di scegliere dipende da quello che conosciamo.

Non dite sempre "TU SEI, o TU FAI", provate anche ad usare Io NON TI CAPISCO, IO SONO PREOCCUPATO, IO PENSO...

6. RICOSTRUIRE RETE SOCIALE

Gli amici dei figli rappresentano un'ottima occasione per costruire tessuto sociale, che sta a garanzia dei pericoli. Accogliersi in casa, conoscersi, avere reciproca fiducia, sono modi per aiutarsi tra famiglie, sostenersi a vicenda, venirsi incontro. E rappresenta anche una buona

occasione per costruire una società più sana, offrendo delle alternative ai propri ragazzi. I genitori devono sempre sapere chi sono gli amici dei figli; se stanno a casa insieme, chi vigila su di loro. Vanno ricercate garanzie di sicurezza perché i rischi sono sempre molto alti. E, dunque, impegnarsi a conoscere le persone, a condividere le attività, a vivere occasioni di incontri, di confronto insieme possono rappresentare buone soluzioni per vivere bene. Ai figli va fatta conoscere la vita reale, le persone reali, altrimenti si perdono una parte essenziale e autentica del nostro stare a questo mondo.

7. LA VERA AUTOSTIMA

Chiedete ai vostri figli: Cosa pensi? Cosa hai fatto oggi a scuola? Restituite loro importanza, valore, autostima. Fate insieme a loro i conti di casa, insegnategli come funziona il mondo perché da soli altrimenti come possono comprenderlo? Allora si sentiranno davvero artefici della loro vita, protagonisti del loro benessere.

E' questa la vera autostima, il rinforzo positivo alla luce della realtà. Vanno incrementate, riconosciute, valorizzate, tutte quelle azioni che a loro riescono bene, portandoli anche a misurarsi con nuove sfide, nuove possibilità. Non ingannate i vostri figli con una falsa "restituzione" di ciò che sono, perché la vera autostima si costruisce sulla realtà, non sulle proiezioni. Ci saranno sicuramente delle cose che sanno fare meglio, ed altre che proprio non riescono. Va bene così, non siamo tutti uguali.

In questa prospettiva è fondamentale la collaborazione tra scuola e famiglia per cercare di capire come si può aiutare un bambino a dare il meglio di sé, senza pretendere che diventi un'altra persona. Serve molta sincera collaborazione, la capacità di non fare paragoni. Considerate che l'obiettivo è fare in modo che il vostro bambino sia felice per ciò che è.

Ecco di nuovo il segreto delle famiglie felici: la capacità di accoglierci per ciò che siamo e di trovare il meglio di ciascuno, non pretendendo di cambiare le persone, quanto piuttosto i comportamenti.

Interessante e partecipato anche il dialogo successivo all'intervento di Lucia Rizzi, che qui sintetizziamo nei suoi punti salienti.

Sulla questione delle punizioni ha ribadito che di fatto servono poco o nulla perché non possono impedire o modificare un comportamento già avvenuto. Meglio se si riesce ad anticipare. Chiedete sempre ai vostri figli: "Come ti posso aiutare a tirare fuori il meglio di te?".

In merito al rapporto tra fratelli Lucia Rizzi ha consigliato di differenziare le attività in modo da riconoscere a ciascun figlio le proprie specifiche, attitudini, spazi... pur tenendo in considerazione che ci sono periodi di vita in cui i fratelli saranno più vicini ed altri inevitabilmente più distanti.

Sul tema "tempo" ha rilanciato la necessità di vivere la vita quotidiana condividendo con loro, spegnendo la televisione, facendo in modo di avere sempre un pasto tutti insieme, mantenendo sempre aperto il canale del dialogo. I bambini possono essere abituati a godere della casa felici, a far cose insieme agli altri, a costruire solidarietà, reciprocità.

Sul rapporto tra regole, limitazioni (del cellulare, delle uscite...) per gli adolescenti Lucia Rizzi ribadisce che i genitori devono scegliere e poi mantenere la propria linea di pensiero. Se anche tutti gli altri fanno in modo diverso, non importa quando la coppia ha deciso come comportarsi su uno specifico tema con i figli. I no, in fondo, servono a proibire ai figli di fare la cosa sbagliata. O meglio, di fare cose adatte alla loro età. I bambini non vanno mai messi in situazioni oltre la loro età, anche solo favorendone i comportamenti.

Sulla possibilità di chiedere ai figli di esprimere le loro preferenze su ogni cosa, per lasciare loro la libertà di scegliere, sostiene che, in realtà, questa opportunità non è reale, non esiste. Più spesso si devono fare le cose che toccano. Quindi va bene la condivisione, pur nella consapevolezza che tuttavia in molte situazioni non si può scegliere.