

10 IDEE SALVASERENITÀ: COME EVITARE I CONFLITTI CON I FIGLI

DI STEFANIA MEDETTI

1 di 10



DAI 2 AI 5 ANNI

1. Fai attenzione ai suoi bisogni

*Non aspettare che tuo figlio dia segni di grande insofferenza, perché ha fame o ha sonno: sii pronta per soddisfare le sue necessità di base. Questo ti aiuterà ad avere un bambino più sereno e tranquillo. Attenzione, però, perché c'è un'avvertenza: "Anticipare ripetutamente i bisogni dei più piccoli potrebbe essere controproducente, perché limita e sopprime nel bambino la percezione del proprio bisogno, con il rischio di scambiarlo con il bisogno della madre", fa notare **Adelia Lucattini**, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista. L'importante, insomma, è permettere al bambino di sentire i richiami del proprio corpo e della propria psiche ed "essere pronti" a rispondere alla richiesta. "Quello che fa la differenza è il "giusto ritmo" nel rapporto madre-bambino. Come nella musica, le note non hanno senso senza le pause. E dunque, senza il silenzio, non ci sarebbe l'armonia, la stessa che sorregge la crescita del bambino, della sua mamma e della "diade" madre-bambino".*

Esiste un momento in cui ci si rende conto che allentare la cima può essere una strategia per migliorare le cose. Molte delle frizioni della quotidianità, infatti, avvengono nelle “aree di compromesso” di un rapporto. Con l'aiuto di Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista, capiamo come modulare la nostra presenza a seconda dell'età per navigare con successo e meno stress la relazione con i figli, dai 2 ai 20 anni



2. Verbalizza il problema

Se tuo figlio è nervoso o piange sconsolato, cerca di capire quale sia veramente il problema e aiutalo a dare voce alla sua preoccupazione. “Parlare con i bambini è fondamentale per una crescita sana. Davanti al pianto, la strategia migliore è chiedere: “Che cosa c’è?” con tenerezza e premura, magari aggiungendo un “amore” o “tesoro” (che sono molto rassicuranti per i bambini). Inoltre, cercate di controllare e gestire la vostra preoccupazione, ansia o rabbia, ma anche fare delle ipotesi può aiutare, tipo: “Lo sai che quando i bambini sono arrabbiati, qualche volta è perché sono tristi?”. A questo modo, si mostra attenzione per il pianto del bambino e, al tempo stesso, si introduce un nome per la sensazione che il bambino sta provando, ma che non sa definire”, propone Lucattini.



3. Prenditi cura dei tuoi bisogni

Sonno, fame e sete impattano sulla nostra capacità di resistere e rispondere allo stress. “Ogni madre ha la necessità, ma anche il “dovere” di prendersi cura di sé e dei suoi bisogni, perché chi non riesce a prendersi cura di sé, difficilmente potrà prendersi cura efficacemente dell’altro”, osserva la dottoressa Lucattini. Lo stesso suggerimento si applica anche per tutto ciò che nutre a livello spirituale: “Passioni, hobbies, sport e letture sono la sorgente della forza interiore, emotiva, affettiva e psichica. A queste non bisogna mai rinunciare, perché tengono in vita la mente e lo spirito e danno la forza di andare avanti. Ogni mamma, infatti, dovrebbe coltivarle anche a prezzo di qualche senso di colpa o di dover sopportare la separazione dal proprio figlio”.



4. Time out: esci di scena

Quando la tensione sale e le parole sono armi spuntate, invece di mettere tuo figlio nell’angolo, trova il modo di toglierti per qualche minuto dalla situazione problematica, andando in un’altra stanza per rasserenare la mente. “La “strange situation” può avere una sua efficacia, purché duri pochi secondi nel caso di bambini piccoli e, al massimo, uno o due minuti”, suggerisce Lucattini. Per quanto insolito, infatti, il consiglio ha i suoi vantaggi: “Aiuta la mamma a riprendere fiato, a raccogliere le idee, a ritrovare un po’ di forze, a immaginare una strategia più efficace della precedente e a creare una domanda nel bambino: “Che sta succedendo?”. Domanda a cui la madre, rientrata in scena, saprà rispondere con minor agitazione, più lucidità, tranquillità, prontezza e fantasia”.



DAI 6 AI 13 ANNI

5. Recita il tuo mantra salva-serenità

“Mantra significa veicolo o strumento del pensiero o del pensare”, spiega la psichiatra. Trovane uno che interpreti il tuo sentire del momento, ripetilo nella mente, perché questo rafforza la tua capacità di resistere allo stress. “Pensare pensieri ristoratori aiuta a ritagliarsi uno spazio interiore, dove ritrovarsi e ricaricarsi, per poi affrontare più serenamente gli impegni con i propri figli e la vita familiare e non”. Qualche esempio? “Questo momento passerà”, “Ce la posso fare”, “Accettali come sono”, “Andrà tutto bene”, “Questa è la vita che ho scelto”.



6. Chiedi scusa

Se hai detto qualcosa di sbagliato o nel modo sbagliato, prendine atto con i tuoi figli. “Scusa” è una parola dal potere dirompente e scusarsi è contemporaneamente un gesto d’amore e un atto educativo, perché fa capire e insegna ai figli che si può sbagliare e bisogna rendersene conto e rimediare”, commenta Lucattini. Chiedere scusa, infatti, allevia il senso di colpa in chi commette una certa azione e il senso di ingiustizia in chi la subisce, smorza la rabbia e abbatte la paura. “Scusarsi è anche una forma e manifestazione di rispetto per i figli, un gesto di stima, un riconoscere loro che meritano di essere trattati con correttezza e in modo onesto. Infine, è un modo per costruire un rapporto forte e onesto fin da piccoli, i cui frutti si vedranno anche da grandi”.



7. Comportati come se ci fosse perfetta armonia

Gli inglesi dicono: “Fake it till you make it”, ovvero comportati come se avessi già le qualità che desideri. “E’ come una profezia che si autoavvera: imitare le qualità migliori aiuta a costruire armonia e a creare un clima sereno in famiglia, evitando gli scontri, gli attacchi trasversali, i silenzi e lasciando fuori dalla porta di casa malumori, pensieri e problemi. Ed è proprio da questi frammenti di benessere cercati, a volte anche “forzati”, che nascono momenti e periodi di vera serenità”, assicura l’esperta. Lo sforzo iniziale, insomma, può dare risultati inaspettati e innescare un sorprendente circolo virtuoso.



DA 14 A 20 ANNI

8. Stabilite insieme le regole base

Da una parte aiuti tuo figlio a definire e assumere delle responsabilità e, dall’altra, sarà un po’ più facile cercare di mantenere l’ordine sulla base delle regole che lui ha condiviso. “I genitori hanno il compito di fornire le regole, sono normativi per definizione e i figli se lo aspettano. Con l’adolescenza inizia la “contrattazione” necessaria perché i figli arrivino a definire la propria identità, simile, ma diversa da quella dei genitori. Cedere su alcune regole dell’infanzia è naturale e sano, mantenerne altre è altrettanto necessario”, sottolinea Lucattini. L’elemento nuovo, dunque, sono le “nuove regole”, più facili da rispettare per i figli e meno “dure” da gestire per i genitori. “Le regole condivise non azzerano le distanze generazionali, ma le rinforzano, riconoscendo però un cambiamento nel rapporto genitori-figli che non si perdono crescendo, ma invece si “recuperano” a un livello più maturo e spesso proficuo, migliore”, prosegue l’esperta.



9. Non cedere alle provocazioni

Non prendere in modo personale quello che i tuoi figli adolescenti ti dicono: “Gli adolescenti sono svegli, reattivi e pungenti, talvolta sarcastici e critici. Identificandosi con i genitori, riconoscono in loro anche i propri limiti e difetti, per questo hanno bisogno di dirlo, di parlarne”, spiega la psichiatra. Per gli adolescenti, è un banco di prova della propria affermazione, per gli adulti è l’occasione per fare i conti con le proprie debolezze e imperfezioni, tenendo il timone saldo in mano. Attenzione: “La critica non può essere falsa, proditoria o offensiva. La verità va detta, ma bisogna imparare i modi e i tempi giusti. Alla critica ingiusta, dunque, è necessario opporsi e controbattere con valide motivazioni, perché la soglia del rispetto e della buona educazione vanno sempre mantenute. Ai genitori l’arduo compito d’insegnare e mostrare anche con esempi la differenza”.



10. Non rivangare: quel che è successo è successo

Non continuare a parlare di un episodio spiacevole per dimostrare qualcosa a tuo figlio, perché serve solo ad alimentare tensione: “Il passato è passato e non può essere cambiato. Tornare su qualcosa che è successo può essere utile solo se è per riprendere un discorso sospeso, anche un errore commesso, ma per poter dare un’indicazione, per non commetterlo ancora. Insomma, l’importante è andare avanti, sapendo che nessuno è perfetto, ma va bene così”.

Vai all’articolo:

http://d.repubblica.it/lifestyle/2016/07/01/foto/come_fare_evitare_conflitti_con_i_figli-3134662/2/