

## La relazione educativa genitori e figli: strategie educative.

A cura della *dott.ssa Elena Pegoraro*

pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa, Comune di Venezia

*Educare è un'impresa creativa, un'arte più che una scienza*

*B. Bettelheim*

*Ora cosa si fa? Possibile che abbiano affidato proprio a me questa piccola creatura? Sarò in grado di assolvere al mio compito di accompagnarla con amore e facendo del mio meglio nel suo cammino di vita?*



Queste sono alcune delle legittime domande che attraversano la mente dei neogenitori quando varcano la soglia di casa per la prima volta con il loro frugoletto in braccio.

Guardiamo quel visetto e quelle manine e ci proponiamo di leggere e informarci il più possibile per essere all'altezza, per fare meno errori possibile, per essere dei genitori "quasi perfetti" (B. Bettelheim).

Con l'andare del tempo la sensazione di smarrimento iniziale viene meno lasciando il passo da una parte al sentimento di gratitudine alla vita per il dono prezioso che ha voluto darci e dall'altra alla fatica fisica, psicologica ed emotiva che un genitore compie alle prese con la cura e l'educazione dei figli. Sì perché a volte non è così semplice accogliere le rivoluzioni che una nuova esistenza comporta su di sé, sulla coppia, sulla famiglia!

Ci potrebbe volere del tempo per apprezzare la nuova dimensione, per costruire un nuovo equilibrio. Spesso a causa di luci, rumori, spostamenti, nuove sensazioni, voci, fame, sonno, male al pancino... il nostro piccolo piange in maniera che pare inconsolabile e viene quasi automatico sentirsi "inadeguati".



Tra tentativi ed errori, andando avanti un po' guidati dall'istinto, un po' dal buon senso, un po' da ciò che abbiamo appreso dai libri o da internet, un po' da ciò che ci dicono parenti ed amici rispetto alla loro esperienza, ci facciamo coraggio e quando "riusciamo bene" abbiamo la sensazione di aver finalmente trovato la *giusta sintonia* con il nostro bambino.

Le situazioni evolvono, il bambino si sviluppa in tutti i sensi e cambia e noi ci modifichiamo con lui e incontriamo altre sfide della crescita: mettiamo in sicurezza la casa e stiamo all'occhio quando arriva a gattonare e a sgambettare in giro; tornano a vacillare le nostre certezze nel momento in cui quello che fino a ieri era un pacifico e ubbidiente bambino si pianta di punto in bianco davanti a noi per dirci un bel NO!; ci viene il dubbio su come ci si debba comportare di fronte ai primi "capricci" e il cuore si stringe nel vedere quel visetto in lacrime all'entrata al nido e/o alla scuola dell'infanzia; ci sentiamo orgogliosi quando il nostro piccolo ormai più grandicello prende posto tra i banchi della primaria, abbiamo voglia di ascoltare il parere delle insegnanti ma allo stesso tempo anche un po' di timore perché è di lui/lei che si parla: *come non sentirci parte in causa?*

Tutti questi "passaggi" della vita familiare e altri poi che subentrano con la preadolescenza, l'adolescenza, la giovinezza, l'adulthood - perché di essere genitori e figli non si smette mai - implicano un lavoro da parte del genitore su di sé per riuscire ad "alimentare" la relazione con il figlio e a farla divenire *propriamente educativa*.

La relazione diviene "educativa" quando l'adulto:

- ha *fiducia* nella persona del figlio e nelle sue potenzialità di cambiamento e di miglioramento;
- si assume la *responsabilità* del compito di "guida" per accompagnarlo con il buon esempio nelle diverse vicissitudini dell'esistenza standogli accanto e incoraggiandolo, non sostituendosi a lui ma aiutandolo a trovare gli strumenti per "cavarsela" anche da solo;
- considera il figlio un individuo attivo e competente fin dalla nascita (e anche prima ci dicono le neuroscienze...) in relazione unica e irripetibile con l'ambiente che lo circonda. Pur nell' "asimmetria" del rapporto di cura tra adulto e bambino il figlio non viene visto come "un vaso vuoto da riempire" ma gli si riconosce il suo imprescindibile "paio di occhiali" con cui osserva e affronta la vita. Lo sforzo genitoriale è quello di prendere consapevolezza del proprio "paio di occhiali" e cercare di mettersi nei panni del figlio per comprendere quale sia invece il "suo punto di vista": da qui si parte per aiutarlo semmai a vedere le cose, se serve, da altre prospettive.

Non è scontato e neppure così automatico mantenere questi principi educativi nel corso delle situazioni sia perché queste sono sempre diverse e imprevedibili sia perché potrebbe darsi che avvertiamo come "lontane da noi" alcune caratteristiche del figlio. *In che senso?* Gli autori delle teorie del "temperamento" (si veda ad es. quella elaborata da S. Chess e A. Thomas) attribuiscono a ciascuno, fin dalla nascita, delle differenze individuali nel modo di affrontare la realtà (essere attivi vs subire gli eventi, spirito di adattamento, qualità dell'umore, intensità di reazione, attenzione vs distraibilità, ecc.) e chi ha temperamenti "diversi" a volte fa fatica!

Al contrario pare che quando genitore e figlio si ritrovano con temperamenti simili sia più semplice trovare punti d'incontro e sentirsi "vicini". Facciamo esempi concreti: un adulto che tende a "buttarsi" nelle situazioni con entusiasmo si sente a disagio nel capire come il figlio possa indugiare e abbia bisogno di punti di riferimento, di prendere confidenza, di osservare, di ponderare, ecc.; se sono una persona a cui piacciono le ritualità, la calma e la riflessione con tutta probabilità farò più fatica di altri a seguire un bimbo che ha bisogno di continue novità e colpi di scena, a cui piacciono giochi di movimento e spericolati ma mi troverò forse subito a mio agio con un bimbo che ama la lettura e stare a tavolino a disegnare per ore...

La relazione con il proprio figlio quindi è influenzata anche da questo genere di fattori oltre che dalla cosiddetta "pedagogia implicita" (J.P. Pourtois, H. Desmet) ovvero dall'insieme di idee, credenze, miti, stereotipi rispetto all'educazione che ci si costruisce nel corso della vita anche grazie alle esperienze vissute. Queste teorie implicite come ad esempio l'idea di "bravo bambino", l'idea di "bravo genitore", l'idea di "educazione", ecc. influenzano inconsapevolmente l'agire educativo. Se in fondo in fondo penso che un "bravo bambino" sia quello che non disturba, che sta fermo, che ubbidisce sempre alle richieste del genitore, che mangia tutto, ecc. mi comporterò di conseguenza con mio figlio mandandogli dei messaggi di approvazione o disapprovazione del suo comportamento a seconda che corrisponda o meno alle mie aspettative riferite al mio "bambino ideale". Ciò a volte ostacola l'accoglienza della persona "reale" del bambino che abbiamo di fronte e ci impedisce di vederne i tratti unici e gli aspetti positivi, diversi, che ha: non significa che un genitore non dovrebbe desiderare il meglio per il proprio figlio ma è necessario gestire le nostre "aspettative" e i "nostri automatismi" per non lasciare che prendano il sopravvento.

Soprattutto nelle situazioni "critiche" in cui si possono avere le "pile esaurite" e rapportarsi con il figlio perdendo la proverbiale pazienza accade di essere "vittime" delle nostre teorie implicite o inconsapevoli facendoci a volte nostro malgrado condizionare. Infatti ci ritroviamo a volte a non "riconoscerci" in ciò che diciamo e facciamo: vi è mai capitato di ritrovarvi nella situazione in cui usate delle frasi che avevate giurato di non rivolgere mai ai vostri bambini? Ecco un esempio di "pedagogia implicita".

*Come fare per non cadere in questi automatismi di cui faremmo volentieri a meno?*

È necessario prendere consapevolezza di ciò che ci "smuove" in quanto a pensieri e vissuti nelle situazioni che ci mettono a dura prova in modo da divenirne coscienti e provare la volta successiva ad agire in modo diverso, stabilendo delle alternative positive. Non stiamo quindi a ragionare e a colpevolizzarci per ciò che è stato e che ormai non si può più cambiare ma guardiamo sempre con speranza nel futuro e fiducia nel cambiamento.

Con questo slogan potremmo sintetizzare quanto detto "no alle etichette e sì alle possibilità" ossia non "appiccichiamo" aggettivi a noi e al nostro bambino ("bravo", "pigro", "aggressivo", sono fatto così, è sempre il solito ecc.) ma cerchiamo di contestualizzare le situazioni per provare ad ipotizzare una diversa gestione. Possiamo da parte nostra mettere in campo una serie di "**strategie educative**" che rimangono "efficaci" nonostante i cambiamenti nel ciclo di vita familiare e che risultano capaci di rafforzare la relazione educativa.

Vediamone alcune.

- **Riconoscere i "bisogni profondi" della persona**

La persona umana ha una serie di bisogni profondi primari e secondari (si veda ad es. *la piramide dei bisogni* di Maslow) a cui deve poter trovare risposta. Spesso i bisogni dei bambini non corrispondono ai bisogni degli adulti e si fa fatica a conciliarli. Quando è possibile il genitore cerca di soddisfare i bisogni del bambino ma a volte ciò non si può fare e scattano i "no". Questi "no" ovvero il senso del limite è di fondamentale importanza per lo sviluppo del bambino: con i no che aiutano a crescere (A. Phillips) il genitore fa rendere gradualmente conto al piccolo che non può fare tutto ciò che vuole, che la sua libertà finisce quando incontra quella degli altri, che anche le altre persone hanno dei bisogni, che è necessario imparare a sostenere anche le situazioni in cui i bisogni nell'immediato non possono essere soddisfatti. Se sono arrabbiato non posso rompere tutto per ottenere ciò che voglio; se c'è la regola che "non si salta dal divano" posso saltare da un'altra parte; al nido non è possibile riabbracciare subito la mamma; vedere i cartoni animati non è possibile se è ora di andare a letto... e via dicendo.

- **I "no" motivati aiutano a crescere**

Le piccole "frustrazioni" quotidiane rinforzano il "senso di realtà" e aiutano il bambino a poco a poco ad uscire dal suo "egocentrismo infantile" (Piaget) e dal senso di onnipotenza.

Il genitore interviene in maniera educativa quando assume il ruolo di "guida": fa comprendere al bambino di aver capito il suo bisogno profondo e gli fornisce un'alternativa positiva se non è possibile accontentarlo, un modo socialmente accettato (ovvero che non faccia male/crei danno a se stesso e agli altri) di comportarsi.

"Ho capito che sei arrabbiato e va bene. Quando uno è arrabbiato non può rompere le cose. La prossima volta mi prendi per mano e mi mostri cosa vuoi/ lo dici con le parole/ ti siedi un attimo e aspetti che ti passi/ fai un bel respiro, ecc."

"Abbiamo detto che non si salta dal divano. Ti piace e ti diverte ma non si fa. Vieni che facciamo assieme un gioco di salti sopra la coperta che stendo sul tappeto: qua si può saltare".

“(l’insegnante) Non vuoi stare qui, vorresti stare con la tua mamma. Ora non si può, torna dopo il sonnellino, dài facciamo che la aspettiamo assieme e intanto giochiamo con questa macchinetta”.

“Capisco che vorresti stare ancora un po' di là a vedere un cartone animato con me e la mamma. Ora però è arrivata l'ora di andare a letto. Posso stare un po' vicino a te prima di dormire (leggere una storia, coccole, tenere la mano, trovare assieme le cose belle che sono accadute nel corso della giornata).

- **Sostegno ed incoraggiamento: genitore “life coach”**

I bisogni profondi della persona sono strettamente collegati ai “compiti di sviluppo” a dirla con lo psicologo E. Erickson: la persona, a seconda delle diverse età della vita, ha degli obiettivi di sviluppo da raggiungere per “stare bene”. Vediamo quelli che riguardano i bambini in età prescolare (fino a 5/6 anni).

- da 0 a 18 mesi (fiducia): il bambino deve potersi costruire un sentimento di fiducia nella vita grazie alla capacità di affidarsi e fidarsi di chi si prende cura di lui (attaccamento);
- da 18 mesi a 3 anni (autonomia): il bambino gradualmente diviene più “autonomo” (cammina da solo, addio al pannolino, ecc.) grazie anche all’incoraggiamento dell’adulto che sostiene i suoi tentativi di “fare da solo” senza farlo sentire solo...;
- da 3 a 5 anni (spirito d’iniziativa): le iniziative del bambino sono incentrate a dimostrare di essere in grado e di riuscire. Il genitore lo sostiene rispondendo alle curiosità e alle domande, ponendosi in situazione di ascolto e valorizzazione di ciò che esprime, incoraggiandolo ad esplorare la realtà che lo circonda e fornendogli nuovi stimoli (giochi motori, attività di socializzazione, ecc.);
- da 5 a 12 anni (operosità): il bambino impiega le sue energie per divenire “operoso”: “lavora” dentro e fuori di sé anche attraverso il gioco per gestire le “paure” (bisogno di protezione, di sentirsi al sicuro) e proiettarsi nel futuro sentendosi sufficientemente sicuro delle proprie capacità. Il genitore lo accompagna riconoscendo le sue competenze, apprezzando che desideri sentirsi “competente”.

- **Coltivare una positiva comunicazione che va di pari passo con una buona relazione.**

I messaggi verbali che inviamo a parole e quelli non verbali che trasmettiamo con il nostro corpo (i gesti, la postura, lo sguardo, ecc.) caratterizzano il “clima” della relazione. Per impostare una buona relazione è fondamentale da un lato porre attenzione al modo che abbiamo di comunicare i concetti e gli stati d’animo e dall’altro comprendere come questi vengano percepiti dal figlio.

A volte capita di dover "schivare" le cosiddette "trappole" della comunicazione: es. mentre il figlio parla parlo anche io o mi preparo già la risposta; quando mi parla non lo guardo negli occhi perché sono girato da un'altra parte, me ne vado...; prima di iniziare a parlare non sono consapevole di come sto e di come sta l'altra persona (l'altro è in condizione di ascoltarmi?); non mi preoccupo di essere chiaro e sintetico, interrompo la comunicazione dell'altro, faccio paragoni tra il figlio e altri, gli dico cosa deve fare a prescindere, ingigantisco e giudico, sminuisco con la scusa che così sdrammatizzo, lancio "frecciate" per non dire chiaramente ciò che non mi va, riporto senza il suo consenso ad altri questioni che ci riguardano...

*Ma allora come fare per non cadere in queste modalità controproducenti?*  
Le teorie sulla cosiddetta "comunicazione efficace" (si veda ad es. Gordon) ci suggeriscono di ascoltare il punto di vista dell'altro non dalla nostra prospettiva ma provando a "mettersi nei suoi panni", a vedere le cose dal suo punto di vista, con il suo "paio di occhiali". Ciò è possibile quando si rendono espliciti i pensieri di entrambi, si dà un nome alle emozioni di ciascuno, si dichiarano le reciproche aspettative e si assume un linguaggio volto al positivo (in futuro si potrebbe..., proviamo a ...).

- **Autenticità, autorevolezza, fiducia**

Una comunicazione autentica implica un ascolto "vero" e non "impostato" dell'altro ma anche un "essere se stessi" evitando di interpretare un "ruolo" e un "copione": diamo elementi perché il figlio ci conosca davvero e cerchiamo di conoscere la sua *password emotiva*, quella unica con cui poter avere l'accesso per entrare nel suo mondo. Per essere "credibili" e "autorevoli" è importante dimostrarsi coerenti e capaci di motivare le scelte. Diamo il fatidico "buon esempio" e soprattutto diamo una *seconda chance*, guardiamo a ciò che va bene, alle risorse su cui far leva. La fiducia nel figlio è riuscire a trasmettergli il messaggio che, a prescindere da tutto e da tutti, noi facciamo il tifo per lui. Del resto non possiamo ignorare quell'"effetto Pigmalione" o della "profezia che si auto-avvera" che ci dice che il bambino spesso e volentieri interiorizza il giudizio e si comporta di conseguenza; si genera così con tutta probabilità un "circolo vizioso" per cui il bambino tende a divenire nel tempo come l'educatore lo aveva "pensato" magari non vedendo tutto il positivo ma fissandosi su un aspetto della personalità (*appiccicando l'etichetta*). Già Maria Montessori aveva stabilito una regola deontologica per la quale un educatore doveva astenersi dal pensare male di un bambino, in quanto temeva che anche il semplice pensiero gli trasmettesse una spinta negativa.



E allora, nei momenti di legittimo e inevitabile scoraggiamento, ricordiamoci come genitori ed educatori che *"la negatività scava una buca ... la positività pianta un albero!"*.