



Elisabeth Maheu

saper dire

NO

ai nostri

bambini

EMETRA

saper dire
NO
ai nostri
bambini

Elisabeth Maheu

saper dire
NO
ai nostri
bambini

prefazione di
Jean Epstein

DEMETRA

Publicato in lingua francese con il titolo
Savoir dire non à ses enfants
© 2017, Éditions Solar an imprint of Édi8, Paris, France

Per l'edizione italiana
Traduzione di Tiziana Merani

Copertina: foto © portishead1 / Getty Images

www.giunti.it

© 2020 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G. B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844058692

Prima edizione digitale: marzo 2020



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Sommario

Prefazione	8
Introduzione	10
CAPITOLO 1	
La benevolenza verso i bambini	13
Il bisogno di punti di riferimento	14
Autorità e gentilezza	19
Non sarò troppo gentile?	21
Genitori, figli, ciascuno al proprio posto	22
Padre e madre: un'autorità congiunta	24
Non tutto è regolamentato!	27
TEST Dargli fiducia, certo, ma fino a che punto?	28
CAPITOLO 2	
Dire no a cosa?	33
No alla violenza	34
Avere il coraggio di dire: «Non è possibile»	37
No al consumismo sfrenato	39
No, ora non è il momento	43
Non fare questo, non fare quello	44
Non si mangia con le mani	46
TEST Come reagite di fronte ai conflitti?	47

CAPITOLO 3

L'arte e la maniera di porre dei limiti **51**

Costringere o obbligare: questione di sfumature!	52
Urlare serve a qualcosa?	55
Le parole che confondono	58
Le frasi aggressive	60
Cosa pensare di schiaffi e sculacciate?	63
Castigare senza punire	67
TEST Sapete porre limiti con gentilezza?	74

CAPITOLO 4

Quando dire no? **79**

Non è che un bebè	80
Accettate di ripetere	83
La insidie della ripetizione	85
Che cosa fare in caso di crisi?	87
L'eccezione che conferma la regola	90
Quando possiamo smettere di sorvegliarlo?	92
TEST Quali regole negoziare?	94

CAPITOLO 5

Crescere i figli è faticoso **99**

Non si ascoltano mai troppo i bambini	100
Il suo silenzio mi inquieta	103
Il coraggio di dirgli di no	105
Con la stanchezza tutto si complica...	107
Mio figlio fa resistenza	109
Trasgressione ed emancipazione	111
TEST Che modello siete per i vostri figli?	114

CAPITOLO 6

E se li aiutassimo ad affermarsi? 119

Il linguaggio delle emozioni	120
La paura protegge dai pericoli	123
Aiutate il vostro bambino a dire di no con gentilezza	127
Imparare la diversità	129
Aiutate i giovani a coltivare l'autostima	131
Non ti aiuterò sempre	134
TEST La parola, uno strumento per affermarsi	136

CAPITOLO 7

Non ci sono solo i genitori nella vita 141

L'autorità dei genitori acquisiti nella famiglia allargata	142
A casa dei nonni	146
Chi crede di essere, non è mio padre!	147
Gli adulti di passaggio	149
Sotto lo sguardo degli altri	150
Vostro figlio è anche un alunno	152
TEST Genitori-insegnanti, dal "faccia a faccia" al "fianco a fianco"?	156
Genitori, abbiate fiducia	161
A conti fatti...	162
Lecture consigliate	165
Ringraziamenti	167

Prefazione

Saper dire di no ai nostri bambini è un libro che avrei voluto scrivere io. Il contenuto, al tempo stesso vasto e concreto, ricco di spiegazioni ma anche di proposte, riprende punto per punto le osservazioni che raccolgo nel mio lavoro sul campo con i bambini, con gli adolescenti e con le loro famiglie.

Vediamo rapidamente qualche aspetto che potrà essere messo in pratica sia dai genitori sia da professionisti nell'ambito dell'educazione.

Il «sostegno»

Nel Québec, dove ho occasione di lavorare da diversi anni, nell'ufficio del Ministro della Famiglia c'è una pergamena appesa al muro che recita: «Costa meno aiutare un bambino e una famiglia a formarsi, che aspettare che vi siano disfunzionalità per occuparsene». I quebecchesi chiamano questa pratica «il sostegno» e la inseriscono nel quadro delle attività volte alla prevenzione e al contrasto della lotta contro la violenza.

L'autorità

"Autorità" ha la stessa radice della parola latina *auctoritas*, che ha tra i suoi significati quello di "elevare, accrescere". Esercitare la propria autorità su un bambino vuol dire dunque "elevanto", farlo crescere, e non ha nulla a che fare con l'imposizione autoritaria. Significa offrire al

proprio figlio i giusti punti di riferimento, sapergli dire di no per insegnargli ad accettare e a superare i sentimenti di frustrazione e a interiorizzare il concetto di limite, ma anche sapergli dire i "sì" che servono per sostenerlo e per aiutarlo a maturare la sua autonomia e la sua sicurezza emotiva.

La punizione e la sanzione

Evidenziamo bene la differenza tra i concetti di "punizione" e di "sanzione". Punire un bambino significa privarlo di qualcosa, ma se i bambini vengono continuamente privati di qualcosa, si otterranno ben pochi risultati sul piano del loro sviluppo. "Sanzionare" un bambino significa invece parlargli con rispetto affinché comprenda che determinati comportamenti sono inadeguati e non si possono accettare. Significa anche metterlo nella condizione di prendersi le proprie responsabilità di fronte agli altri e nei confronti di se stesso.

Il libro giusto

In Francia, fino a qualche decennio fa, i bambini avevano molti meno diritti di quelli che adesso sono loro riconosciuti. Oggi la situazione è praticamente rovesciata e molti bambini sono diventati dei piccoli "capi", intrappolati nel "tutto e subito". È urgente, a mio avviso, lottare contro una "patologia" di molti giovani genitori di oggi che si pongono continuamente la domanda: «Mio figlio mi amerà ancora se gli dico di no?». Attraverso le argomentazioni contenute in questo libro, Elisabeth Maheu contribuisce in modo importante a offrire valide risposte.

Jean Epstein
psicosociologo, conferenziere e autore

Introduzione

Che tipo di genitori dobbiamo essere?

Dobbiamo essere genitori comprensivi che arrivano a farsi tenere in scacco dal proprio figlio o genitori "cattivi" ai quali il bambino si sottomette per timore? Né gli uni, né gli altri! E nemmeno un'alternanza dei due, a seconda del momento. Niente di tutto ciò!

Non dobbiamo per forza scegliere tra fermezza e dialogo, cerchiamo, piuttosto, di diventare adulti sereni, capaci di trasmettere al bambino sicurezza e riconoscimento, attraverso un amore confortevole e riferimenti stabili. Il genitore di cui il bambino può fidarsi, nonostante conflitti e crisi che possono capitare, è quello che lo aiuta gradualmente a sviluppare la propria indipendenza. È lo stesso genitore a cui il bambino obbedisce mentre, piano piano, impara a gestirsi autonomamente.

L'obbedienza a una figura autorevole riconosciuta, d'altra parte, è cosa ben diversa dalla sottomissione a una costrizione arbitraria. Attraverso la relazione con un genitore autorevole, infatti, il bambino, nel suo percorso di crescita, riesce progressivamente a mettere in atto un comportamento responsabile e a maturare un'autonomia di giudizio. Ma per poter diventare responsabile è necessario che il bambino impari a riconoscere il contesto in cui vive e a farsi carico non solo dei propri bisogni, ma anche di quelli delle persone che lo circondano.

Come diventare quei genitori?

Praticamente tutti i genitori amano i loro figli, cercano di farli crescere nel migliore dei modi e desiderano con tutto il cuore che siano felici e che stiano bene. Tuttavia, nella vita quotidiana non è sempre un compito facile: quante esitazioni di fronte ai mille consigli ricevuti, complessi o contraddittori, che talvolta generano sentimenti di colpa e di impotenza... Quando sappiamo cosa fare o cosa non fare, in genere siamo in grado di prendere delle buone decisioni, ma poi... nei momenti di stanchezza e di esasperazione possiamo perdere lucidità e le complicazioni della vita di ogni giorno possono indurci a compiere errori che avremmo preferito evitare. Il ragionamento e la volontà non sono sempre la soluzione migliore. E ciò che funziona con il figlio più grande non necessariamente funziona con il più piccolo. Nostro figlio non diventa quello che avevamo sognato all'inizio, è una persona capace di stupirci.

Un libro di ricette?

Sono stata stimolata a scrivere questo "libro di ricette" dai genitori giovani. In fondo, anche i bravi cuochi utilizzano delle ricette e spesso ne confrontano parecchie tra loro, conoscono qualche principio base, poi si adattano ai prodotti che trovano in commercio o a quelli dell'orto, alle spezie locali, al budget, agli strumenti che hanno a disposizione e ai gusti dei loro clienti. Come le ricette per i bravi cuochi, ciascuno di voi troverà alcuni dei suggerimenti proposti in quest'opera più importanti di altri. Questi suggerimenti si possono combinare fra loro, nessuno è una legge assoluta. Condite la salsa a modo vostro... Procedete in questo cammino secondo il vostro istinto, per cogliervi qualche idea a seconda dei vostri bisogni e della situazione che state vivendo.

Ricette sì, modello unico no

In questo manuale mi rivolgo a voi genitori in modo caloroso, diretto, empatico, coinvolgendovi nell'azione e nella riflessione. Nel testo utilizzo verbi all'infinito, al futuro o all'imperativo, ma naturalmente non propongo mai prescrizioni, solo incoraggiamenti. «Avere fiducia nel proprio bambino», «Abbiate fiducia nel vostro bambino» o «Avrete fiducia nel vostro bambino» sono espressioni diverse che hanno lo stesso significato: potete avere fiducia, è possibile!

Condividendo con voi la mia esperienza e qualche testimonianza, spero di riuscire a darvi la possibilità di riflettere, di fare un passo indietro, di confrontarvi con altri genitori, per comprendere certi comportamenti e contenere la portata di alcune contraddizioni.

Vi auguro di reagire in modo sempre più sereno ed efficace di fronte agli inevitabili conflitti della vita familiare.

Qui ci dedichiamo ai bambini fino a circa 10 anni di età. La preadolescenza e l'adolescenza sono tappe appassionanti, ma si tratta di un'altra avventura...

Buona lettura!

La benevolenza verso i bambini

Perché iniziamo parlando di benevolenza quando il tema centrale è "sapere dire no"? In realtà la benevolenza non è un semplice accessorio, come potrebbe esserlo un po' di dolcezza per mitigare il sapore cattivo del potere. "Benevolenza" o "sorveglianza" sono termini che riportano all'idea di *volere il bene* e di *vegliare bene* sul bambino. Vegliare bene sul bambino significa osservarlo, posare su di lui uno sguardo pieno di bontà, di attenzione e fiducia.

GENTILEZZA

Vigilare significa accompagnare con cura e gentilezza. Quando vede la tenerezza brillare negli occhi di chi lo circonda, il bambino si sente riconosciuto e ringraziato per la sua esistenza.

VIGILANZA

Il bambino ha bisogno di sentire che i genitori si prendono cura di lui, gli indicano i limiti della sua libertà e stabiliscono regole che lo rassicurano. Talvolta, come ha bene espresso una bambina di 10 anni, i genitori sono lì per «impedire di esagerare». Vigilare bene significa esercitare un'efficace autorità genitoriale non violenta.

FIDUCIA

Per *autorità* intendo principalmente la capacità di "autorizzare", ovvero di lasciare al bambino tutto lo spazio d'azione possibile affinché possa crescere. La nostra fiducia gli consente di fare progetti e di avventurarsi fuori dalla casa natale.

Il bisogno di punti di riferimento

Il bisogno di sentirsi al sicuro

Un neonato lasciato solo e nudo su un tappeto, senza avere suoni familiari attorno, si agita e piange. Si calmerà solo una volta rassicurato da voci conosciute, cullato da braccia amorevoli, avvolto in una coperta o rannicchiato con il suo ciuccio nel calore della sua culla.

Poi, crescendo, il bimbo ha bisogno di essere accolto, compreso e contenuto nelle sue emozioni per passare progressivamente dal lamento o dal pianto all'espressione linguistica dei suoi bisogni.

La storia di Nicolas, 8 anni, raccontata di seguito, dimostra come un bambino abbia bisogno che gli adulti contengano, talvolta persino fisicamente, certe sue reazioni incontrollate. Bisogna ascoltare il bambino e amarlo, ma anche proteggerlo da se stesso e dagli altri. Ed è importante aiutarlo a saper rinunciare alla soddisfazione immediata dei suoi desideri affinché impari a rapportarsi con gli altri.



LA RABBIA DEL PICCOLO NICOLAS

Nicolas ha 8 anni e spesso ha degli eccessi di rabbia. Durante un giorno di festa in famiglia, inizia a urlare, a buttare a terra tutto ciò che è sul tavolo e a tirare calci a chiunque si avvicini. Gli adulti presenti sono sconcertati. Marie, un'amica di famiglia, si avvicina a Nicolas in modo calmo e deciso, lo prende tra le braccia, mormorandogli in tono affettuoso: «Nicolas, ssshh... respira... ». Poi lo allontana dai cuginetti lì presenti. Lascia quindi la presa, continuando a parlargli con calma. Il bam-

bino tira ancora qualche calcio a un albero, poi si mette a correre in circolo. Le crisi diventano via via meno forti, finché Nicolas si raggomitola addosso a Marie e si addormenta. Poi, per tutta la sera, vuole tenerle la mano e giocare con lei. Non è la prima crisi di Nicolas, quella. In altre occasioni, persone premurose a lui vicine avevano cercato di parlare con lui, esprimendogli grande affetto, ma questo non era bastato a calmarlo. Qualcuno aveva anche cercato di prenderlo con la forza, ma Nicolas aveva reagito dibattendosi e urlando. Stranamente, dopo l'episodio con Marie, non fu difficile calmare Nicolas, come se alla fine, senza riconoscerlo pubblicamente, avesse deciso di acconsentire. È stata l'unione della presenza affettuosa, della dolcezza e della fermezza di Marie a permettere al piccolo Nicolas di calmarsi.

Dare tutta la libertà possibile e spiegare

Il bisogno di sicurezza e di attaccamento del bambino deve essere soddisfatto affinché la paura dell'ignoto e dell'abbandono non frenino il suo desiderio di libertà. Il bambino arriva all'autonomia piano piano, gradualmente. Lasciategli più libertà possibile affinché possa evolversi e fare esperienze senza mettersi in pericolo; torneremo in seguito sull'argomento. Non c'è bisogno di aggiungere costrizioni artificiali poiché le situazioni reali, di fatto, pongono già dei limiti alla libertà: il fuoco ci brucia se ci avviciniamo troppo. Ci confrontiamo continuamente con la legge di gravità ma anche con i diritti degli altri, con le regole dietetiche per mantenersi in salute, con le conseguenze della stanchezza e così via. Il bambino ha i propri limiti da far rispettare da fratelli e sorelle, dai compagni di classe e anche dagli adulti.

Ciò che darà sicurezza al bambino sarà il fatto di individuare tutti questi limiti e, tenendoli ben presenti, capire quello che gli è consentito fare. Per strutturarsi, il bambino ha bisogno di sapere esattamente ciò che è possibile e ciò che non lo è. «Ci si sente più sicuri a casa della mamma, lì si conoscono le regole e non cambiano tutti i

giorni». Senza regole e senza limiti, il bambino non è libero perché si sente perso.

Accogliere le emozioni, accettare le frustrazioni

Che cosa ne pensano le neuroscienze?

Daniel Favre¹, ricercatore nel campo delle neuroscienze, spiega che i lobi frontali — aree del cervello che arrivano a maturazione verso i 15-16 anni — svolgono funzioni legate a spazio, tempo ed emozioni. I comportamenti violenti corrispondono spesso a un'elaborazione delle informazioni dal cervello che favorisce un "corto circuito" (reazione istintiva del corpo amigdaloido a ciò che è percepito come frustrazione, in pochi decimi di secondo). Bisogna quindi educare il giovane a inibire queste risposte del corto circuito a favore del circuito "lungo" (che richiede più secondi). Favre precisa che un'educazione troppo permissiva non permette al bambino di imparare a gestire le frustrazioni se non attraverso la perdita di controllo. Sostiene anche che un'educazione rigida rischia di separare il soggetto dalle proprie emozioni, avendo sistematicamente fatto ricorso all'inibizione delle stesse attraverso i lobi frontali. Il genitore deve porre divieti riferiti ad atti concreti e non a desideri o emozioni. Evitate quindi di dire a vostro figlio: «Non hai bisogno di tuo fratello per giocare». Manifestate invece la vostra comprensione, senza tuttavia cedere alla richiesta: «Capisco che vorresti giocare con tuo fratello, ma ora dorme, non svegliarlo». Quando gli dite: «Non ti arrabbiare», lo state rimproverando per un'emozione che lo domina e che non riesce a gestire. Al contrario, accettate la sua rabbia e chiedetegli di esprimere a parole ciò che prova: «Sei molto arrabbiato? Spiegami che cosa succede...».

¹ Autore di *Transformer la violence des élèves*, ed. Dunod, 2007

Insegnare ai bambini a creare delle regole

I bambini sono abituati a sentirsi chiedere di rispettare regole stabilite dagli adulti, ma saranno più avvantaggiati se sapranno crearne qualcuna loro stessi nel chiaro rispetto delle regole non negoziabili già dettate dagli adulti. A seconda delle esigenze familiari, per esempio, si potranno organizzare turni per apparecchiare la tavola, fare lavoretti in giardino, stabilire l'uso della televisione o quello delle biciclette. Alla ludoteca si discuteranno le regole di un gioco di gruppo, dell'organizzazione della merenda o del modo in cui aiutare i più piccoli; a scuola si possono elaborare regole di convivenza in classe e così via. Ovvero, è possibile, ed è auspicabile, chiedere ai bambini di partecipare all'organizzazione della vita comune in modo attivo, concreto e graduale, tenendo sempre conto delle loro capacità di ragionamento. Gli adulti li aiuteranno a utilizzare nel miglior modo possibile questa possibilità e così facendo insegneranno loro come prendere decisioni: ascoltare i bisogni di ciascuno, considerare gli obblighi esistenti, chiarire gli incarichi, prevedere un tempo di sperimentazione, riparlarne, riadattare e così via. Se ci sono più bambini, impareranno a negoziare, a costruire un insieme di compromessi accettabili tra i desideri degli uni e quelli degli altri. Questo richiede un po' di tempo. L'interesse e l'importanza di attivare un circuito di questo tipo, risiede non tanto nel risultato spicciolo (chi apparecchia il giovedì) quanto nel processo di scambio e in quello decisionale.

I bambini si renderanno conto che le regole non esistono per farli arrabbiare, ma per risolvere i problemi, per facilitare le cose e per proteggerli dai più forti. Capiranno ben presto che una regola è rispettabile se tiene conto dei bisogni della maggioranza e che è più facile riuscire ad osservarla quando riguarda tutte le persone interessate. Le regole dovranno poi essere applicate e qualche volta ricordate. E i bisogni dovranno essere garantiti attraverso "castighi" edu-

cativi. Ma ritorneremo anche su questo punto. Il bambino acquisisce in questo modo le competenze che gli consentono di comprendere e rispettare norme e regole, le quali devono sempre avere come scopo quello di proteggere i diritti di ciascuno e di favorire la vita insieme agli altri. Il bambino, avendo la possibilità di rifletterci, può maturare un senso di responsabilità e al tempo stesso la lucidità necessaria per criticare quelle regole che non svolgono bene la loro funzione.

REGOLA N. 1

Vigilate con attenzione sui vostri figli, accogliete le loro emozioni ma non esitate a contenere i loro eccessi con la vostra presenza. Stabilite regole chiare e date loro la possibilità di crearne loro stessi.