

Regole, non comandi: dal genitore emotivo a quello ben organizzato!

Comandi, ordini, sgridate, arrabbiate rischiano di segnalare la fragilità del genitore. Arrabbiarsi non è un segnale di forza. È necessario uscire da questa trappola, anche se oggi la cultura mediatica spinge sul genitore emotivo, sempre “on line” con il figlio, per accontentarlo, per metterlo nelle condizioni migliori, come se con questa generazione di bambini si dovessero riscattare millenni di vessazioni.

Daniele Novara*

Distinzione tra regole e comandi

La distinzione tra regole e comandi rappresenta un'area di confusione molto diffusa e legata ai modelli tradizionali.

Questa distinzione è qualcosa che sfugge molto ai genitori, specialmente a quelli italiani, abituati a relazioni intense, spesso con l'idea che la cosa migliore sia la capacità del figlio di capire cosa vogliono i genitori da lui, ma questo non è possibile. L'utilizzo dei comandi, specialmente quando i bambini sono piccoli, appare molto inefficace.

«Siediti e mangia!», «Sbrigati», «Controllati», «Metti a posto i giocattoli!», «Fai il bravo» «Non reagire così, dai!», «Dimmi cosa pensi» ecc. ecc. rappresentano tutte forme di comando – esplicitate anche dalla forma imperativa della lingua italiana. Nei bambini fino ai 6 anni questo tipo di richiesta di obbedienza sostanzialmente passiva non funziona, perché il bambino in questa fase della vita è dominato da un pensiero dicotomico molto forte (“o è nero o è bianco”), è più facile nei bambini dai 7 ai 10 anni, nell'arco di tempo coincidente con la seconda parte della scuola elementare nella quale effettivamente c'è più disponibilità ad ascoltare i genitori e rendersi compiacenti alle richieste degli adulti. Ma si tratta di un'illusione evolutiva poiché poi, in adolescenza, il ragazzo tende a riallontanarsi e riprende le abitudini simmetriche del periodo della prima infanzia. La cosa migliore è uscire da questa militaresca e arcaica cultura pedagogica dei comandi che è un antico substrato del *padre padrone, delle maniere forti, del mangia la minestra o salti dalla finestra, del “o con le buone o con le cattive”*.

“Il bambino che non obbedisce e non ascolta” diventa la metafora di questo errore, spingendo a domare questa riottosità che spesso è solo il disperato bisogno di affermare se stessi.

L'idea che la regola sia qualcosa di duro è molto equivoca.

La cultura delle regole è ciò che può salvare i genitori da questo momento storico estremamente critico, in quanto tutti noi abbiamo memoria dei metodi forti ma non sarà la sostituzione con metodi più morbidi a farci ottenere risultati positivi.

La cultura delle regole ci dice che viceversa il principio educativo è un principio di organizzazione: ci sono relazione ed amore, ma in aggiunta vi è la capacità di organizzarsi bene. Pertanto i genitori, nella coppia, stabiliscono una serie di procedure che permettono ai bambini di essere tranquilli e sapere cosa possono fare, quando e come.

Il caso del sonno è il più drammatico. Da anni diciamo che i bambini italiani stanno perdendo almeno un anno di sonno rispetto alle generazioni precedenti. È un dato allarmante sia per le prestazioni scolastiche sia per quelle fisiche, sportive ed è conclamato che la diminuzione delle ore di sonno è legata al fatto che i genitori non riescono ad organizzare concretamente l'orario in cui i figli devono andare a dormire. Il genitore prevalentemente emotivo, dominato dall'ansia di giocare e parlare con i figli a tutti i costi, dimentica che in età evolutiva dormire in un periodo giusto (le tabelle pediatriche si trovano su tanti siti internet) sta alla base di qualsiasi gestione positiva della vita stessa. Una procedura è un principio organizzativo, si stabilisce un orario, si ricorda quando andare a letto. Anche le parole hanno il loro peso, cioè occorre usare parole che abbiano una loro natura organizzativa, che stabiliscano per il figlio una dimensione di adeguamento alla regola, piuttosto che obbedire ai genitori. I genitori preferiscono i bambini che capiscono spontaneamente, ma la natura non fa salti, è necessario rinunciare a questa onnipotenza e organizzarsi. Inutile fare discussioni interminabili sulla presenza della tv a cena, è fondamentale mettere una chiara regola.

Per mandare a letto un bambino...

Per mandare a letto un bambino occorre avere un orario chiaro, condiviso da entrambi i genitori, disattivare tutto, non attivarlo, come quelli che dicono "dai, stanchiamolo": ma il bambino non puoi stancarlo, lo adrenalizzi e lui ti tira fino all'alba ancora vispo.

C'è una procedura. Non si può dire "dai forza adesso hai finito di mangiare, corri in bagno subito a lavare i denti, pulisciti l'orecchio, anche il mentuccio, il dito, il piede, ti sei sporcato anche lì? Pulisciti anche lì. Forza. Ti sei pulito? Allora adesso mettiti il pigiama, che bel pigiama, c'è su Winny Pooh, anche lui è contento e anche lui ti dice su sbrigati vai a dormire. Adesso vai a dormire poi prendi una bella storia la leggi, anche la nonna ha telefonato ha detto... dormi!".

Vi piacerebbe una cosa del genere nella vostra famiglia?

Peccato che una famiglia su due pensa che queste "sono" le regole. In realtà sono comandi, comandi e comandi e questo non potrà mai funzionare.

I bambini non ne vogliono sapere, aspettano che il genitore metta delle regole e che lo faccia con l'altro genitore e finché questo non avviene fanno i capricci.

Come metterli a dormire?

A parte che bisogna garantire un timing adeguato, a 6 anni il minimo sono 10 ore, a 4 anni 11, 11 e mezzo. Il sonno è importante, si tratta di una procedura, ossia di comunicare insieme al bambino e alla bambina che c'è un orario e che questo orario diventa la regola a cui devono attenersi piuttosto che andare a dormire perché il genitore glielo impone con insistenza. Occorre richiamare l'orario "è ora di andare a letto, è ora di lavarsi, è ora di leggere una storia, è la regola, ti ricordi la regola?".

Nel giro di 2 o 3 giorni viene acquisita. Perché al bambino piace la regola? Perché il bambino è conformistico, ripetitivo e nutre sicurezza nel ritrovare le cose uguali ai giorni prima.

Quindi, la regola corrisponde allo sviluppo psicoevolutivo dei bambini.

Il comando, invece, è un'azione arbitraria del genitore e non ha nessuna ripetitività, cioè è basata sul puro e semplice richiamo del genitore. È per questo che le regole sono importanti e i comandi, invece, creano solo disagio, perché lasciano sempre un senso di imprevedibilità: "Che sfilza di comandi ci saranno stasera prima che finalmente si vada a dormire?" si chiede il figliolo dentro di sé.

Ovviamente non funziona perché crea una penosa insicurezza.

La regola come antidoto alla degenerazione emotiva

I genitori italiani sono particolarmente emotivi e perciò restano vittime della propria reattività, invece di utilizzare modalità più organizzate. Stiamo parlando di un genitore che tende a non gestire il figlio, ma a pretendere che sia "come il figlio che non è". Una situazione che crea molta tensione emotiva, forte nel caso del figlio unico e ancora più forte quando ci sono più figli e il figlio migliore diventa termine inconfutabile di paragone, mentre gli altri sono i figli che si comportano male. Il problema non è la speranza magica che i figli cambino, ma riuscire ad educare il figlio per quello che è.

Il principio educativo non è un principio terapeutico nei confronti dei figli, ma un principio di gestione in funzione della crescita.

La tipologia di comunicazione del genitore emotivo tende a domande di controllo: "non è ancora ora di fare i compiti? Quando spegni la TV? Perché non mangi cose sane? Non è ancora ora di dormire?".

Comandi, ordini, sgridate, arrabbiate rischiano di segnalare la fragilità del genitore. Arrabbiarsi non è un segnale di forza. È necessario uscire da questa trappola, anche se oggi la cultura mediatica spinge sul genitore emotivo, sempre "on line" con il figlio, per accontentarlo, per metterlo nelle condizioni migliori, come se con questa generazione di bambini si dovessero riscattare millenni di vessazioni.

La regola come procedura basilare per il buon funzionamento della crescita dei figli

Il sistema della regola è prima di tutto un sistema di garanzia di libertà per i figli.

Se non c'è chiarezza i figli continuano a domandarsi: “Chissà quali sono le regole del gioco che hanno messo i genitori? Esci pure ma torna presto, ma presto quando?”

Il “presto” è un concetto molto discrezionale. La regola è quindi uno spazio di libertà per i genitori, ma soprattutto per i figli.

Il bambino si sente rispettato e riconosciuto poiché nel suo mondo la regola ha un ruolo particolare : i bambini amano stare nelle regole! Sono loro stessi a sgridare i genitori quando le stesse non sono rispettate.

Basta essere chiari. Ci vuole un orario per andare a letto, per il rientro, occorre precisione senza essere ossessivi, ricordandosi che la regola deve essere sempre realistica.

Quando i genitori si accaniscono su norme e divieti inopportuni per i bambini (pensiamo a quello di non sporcarsi durante il gioco o un eccesso di zelo nell'ordine in camera) devono ricordarsi che ci vuole realismo in relazione all'età dei bambini o degli adolescenti.

Se la regola è chiara, condivisa da entrambi i genitori e sufficientemente compresa, è praticamente impossibile che il bambino non la rispetti. Quando il bambino non rispetta le regole, o sono palesemente sbagliate (“Vai a giocare ma non sporcarti”) oppure non sono state comprese. Prima di dire che il bambino non rispetta la regola è necessario verificare che l'abbia compresa e che ci sia un accordo tra i genitori. La regola, infatti, ha bisogno di un'adeguata esplicazione, di una precisa collocazione e legittimazione che va comunicata adeguatamente per non essere confusa con un puro e semplice ordine tassativo.

Altro passaggio essenziale è che le regole seguano la crescita dei figli: va seguito il timing dell'autonomia del bambino adeguando le regole di conseguenza.

L'infanzia è molto diversa dall'adolescenza e dalla preadolescenza, quando il figlio non si modella più sul genitore, anzi vuole allontanarsi, congedarsi, fare da solo. Bisogna favorire questo processo. Le regole, nell'infanzia e nell'adolescenza devono essere organizzate in modo diverso. Nell'infanzia è molto importante che ci sia chiarezza, realismo e che i genitori siano d'accordo sulle regole. Fatto questo, non c'è bisogno di punizioni: il bambino è contento che i genitori siano ben organizzati. Ovviamente le regole non devono essere tiranniche, ossia servire solo ai genitori.

Durante l'adolescenza, invece, ci sono istanze di allontanamento, si crea un passaggio che segna profondamente la vita dei figli. Semmai bisogna chiedersi perché alcuni adolescenti rimangano troppo incollati ai genitori, e non riescano a uscire dal sistema familiare.

Non basta più che le regole siano chiare, devono essere negoziate: ad esempio, si decide insieme l'orario dei compiti e quello degli amici, ovviamente in modo ragionevole.

Le regole, poi, una volta negoziate, vanno presidiate e rese operative dal

gioco di squadra dei genitori che costituiscono gli argini che offrono al figlio le sicurezze necessarie per affrontare le fatiche e le esperienze della vita, da cui non ci si può sottrarre. Occorre che i figli trovino nei genitori anche quegli ostacoli evolutivi utili, secondo la nota metafora kantiana “è la resistenza all’aria che consente il volo”.

Il ritorno del padre

Oggi la famiglia normativa che, solo fino a trent’anni fa, era esperienza condivisa, non esiste più. Si è dissolto quello che in passato costituiva un sistema di controllo implicito o esplicito, un paradigma educativo socialmente legittimato. I rapporti tra genitori e figli sono piuttosto segnati da una certa eccentricità individuale alla quale si deve associare la fine del principio di autorità.

In pratica, cosa sta accadendo?

La fine del principio di autorità è un processo storico che procede parallelamente alle trasformazioni del ruolo di padre, che oggi deve essere completamente ricostruito.

La famiglia in sé, rispetto al proprio ruolo genitoriale, non è in crisi, è invece in crisi il ruolo del padre. La madre è quella solita, è la madre di una volta.

Nonostante l’emancipazione femminile, che ha segnato un passaggio storico decisivo, la vita concreta, materiale, del rapporto madre e figli non ha subito particolari cambiamenti: la madre, cioè, continua ad essere una figura protettiva, una figura di accudimento nei confronti della prole. Non ha mai perso il proprio ruolo, che è innanzitutto biologico.

In altre parole, la madre che porta nella pancia per nove mesi il proprio bimbo o la propria bimba, sente una spinta naturale ad occuparsene, a tutelarla, a fare in modo che sopravviva, specialmente nel primo anno di vita.

Proprio perché i bambini e le bambine nascono prematuri dal punto di vista fisiologico e neurologico, la natura assegna un ruolo fondamentale alla madre. Nei primi nove mesi di vita c’è un bisogno di accudimento particolare che può garantire solo la madre proprio perché è la generatrice biologica. Che si tratti di allattamento al seno o di allattamento artificiale è necessaria questa presenza che istintivamente tende a creare quelle condizioni di protezione, accudimento e poi di sviluppo che dà origine all’imprinting, all’attaccamento primario. E perché ciò avvenga è estremamente importante che se ne occupi una figura unica.

Le funzioni del padre: padre normativo o padre peluche?

Il ruolo di padre inizia a diventare importante a partire dal secondo e terzo anno di vita.

Dal secondo anno di vita perché è quello dei primi divieti, quando si cerca di aiutare i bambini a imparare quello che si può fare e quello che non si può

fare, dove mettere le mani e dove non metterle.

Nel terzo anno di vita, poi, comincia il tema delle regole vero e proprio e qui il suo ruolo diventa molto importante. A quattro anni e a cinque anni iniziano le prime avventure, le scorribande, bisogna affrontare tante cose, ad esempio imparare ad andare in bicicletta. E un tempo tutto questo costituiva una vera e propria “apoteosi del padre”.

Proviamo a riflettere un momento perché una volta era proprio il padre, e non la madre, a insegnare ai figli ad andare in bicicletta. Potemmo rispondere che le ginocchia sbucciate erano ciò che in qualche modo il padre permetteva: consentiva questa sfida, quella di farsi male nel suo significato anche simbolico. Per imparare ad andare in bicicletta bisognava necessariamente cadere: è un’esperienza, la devi fare, devi provarci, cadere, eventualmente sbucciarti le ginocchia, è normale. Tutto questo significava avventura e insieme la compresenza del padre nell’esistenza dei figli. Un padre che da un lato fissava tutte le regole, che aveva la sua autorevolezza, era sufficientemente distante, insomma: una figura anzitutto simbolica.

Proviamo a guardare l’oggi: la prima volta nella vita in cui i bambini provano ad andare in bicicletta bisognerebbe fotografarli prima e dopo, perché sono irriconoscibili. Hanno un casco, una gomitiera, una mentiera, degli occhiali, una visiera. In queste condizioni, il ruolo del padre non ha un gran significato perché, invece di accentuare la dimensione dell’avventura, interpreta una funzione di accudimento, di protezione e cura. E come fa un bambino a crescere se non fa mai esperienza di niente?

Quella che stiamo tratteggiando è evidentemente una nuova figura di padre che, invece di farsi portatrice all’interno della famiglia di un codice paterno, sembra esercitare unicamente un ruolo di supplente della madre, mantenendosi all’interno della dimensione affettiva dell’accudimento.

Sono i padri che ho definito i *papà peluche*, i padri materni, i padri che fanno concorrenza alla madre. Sono padri emotivi, sempre attenti a cogliere ogni espressione di bisogno da parte del figlio: «Ha bisogno di me», ci si dice, nel senso che in qualsiasi momento occorre aiutarlo, cosa che impedisce ogni esercizio di fatica del figlio.

Sono i padri che cercano di rendersi gradevoli, che vogliono essere simpatici, che si vestono come i figli, che guardano gli stessi programmi.

E cosa succede ai figli? Che si ritrovano due mamme, anche se non ne hanno affatto bisogno.

Se i nuovi padri si riducono ad essere madri qual è il vantaggio? Già di per sé la madre mediterranea è una madre piuttosto soffocante, iperprotettiva: qual è il vantaggio di averne due?

Come ritrovare il ruolo di padre educativo: il paterno educativo

Quando parliamo di un paterno educativo intendo riferirmi a un insieme di comportamenti che non sono necessariamente legati alla figura del padre.

Il concetto di paterno rappresenta la giusta distanza tra genitori e figli, regole adatte nell'incoraggiamento verso la vita e l'assunzione del coraggio come momento di crescita.

Non necessariamente questo passa attraverso la figura del padre ma è assolutamente una necessità del bambino, della bambina.

Hanno bisogno di chiarezza. E questo diventa fondamentale sul piano delle regole: devono essere sempre fissate da entrambi i genitori. Questo significa "paterno condiviso", occorre condividere e quindi aspettare: «Ne parlo col papà, ne parlo con la mamma» è la frase che ci permette di liberarci dall'ansia perfezionistica. Non è una gara fra i genitori, ma è invece necessario parlarsi perché questo crea una buona abitudine che potrà tornare molto utile quando i ragazzi saranno adolescenti, e il parlare tra genitori risulterà decisivo.

**Pedagogista, consulente e formatore,
fondatore del Centro Psicopedagogico per la Pace e la gestione dei conflitti
e direttore della rivista Conflitti.*

Bibliografia

Danielen Novara, *Litigare fa bene*, Rizzoli BUR 2013.

Daniele Novara, *Dalla parte dei genitori. Strumenti per vivere bene il proprio ruolo educativo*, Franco Angeli 2009

Daniele Novara - Silvia Calvi, *L'essenziale per crescere. Educare senza il superfluo*, Mimesis 2012

www.cppp.it