

# Provo da solo!



**Insegnare l'autonomia ai nostri figli per renderli più indipendenti e sicuri di sé**

*“Favorire l'autonomia, sia emotiva sia materiale, dare l'esempio e poi lasciar andare è il vero obiettivo dell'educazione”*

A. Bacus

# **NUOVE FAMIGLIE E NUOVI BAMBINI**

DA FAMIGLIA NORMATIVA (prima le regole, poi il legame)  
A FAMIGLIA AFFETTIVA/ESPRESSIVA (prima il legame, poi le regole)

BAMBINI IPERSTIMOLATI, PIU' INTELLIGENTI...  
PIU' MATURI O «ADULTIZZATI»?

M.Lancini: solo sperimentando una buona dipendenza si diventa  
davvero autonomi

*se i bambini crescono troppo in fretta, il distacco dall'infanzia diventerà  
più lungo, e l'adolescenza protratta*

**COS'E' L'AUTONOMIA?**

**COME FUNZIONA?**

*.....faccio io!*

*vs*

*....non sono pronto!*

*balzi in avanti*

*vs*

*battute d'arresto*

***NB. NON E' UNA LINEA RETTA!***

## **RISPETTARE IL RITMO DEL PROPRIO FIGLIO**

**Si può diventare autonomi solo quando si è saldi nelle proprie posizioni**

NB. i bambini *non funzionano come gli adulti*, agiscono più lentamente e hanno bisogno di pause per recuperare le energie, elaborare le esperienze, capire e consolidare le nuove acquisizioni

## **CONTROLLARE LA PROPRIA ANSIA**

*F. Dolto: una madre ansiosa trasmette al figlio la convinzione del pericolo*

se vi sentite troppo ansiosi lasciate che l'altro genitore/un altro familiare/  
educatore si prenda cura del bambino in alcuni ambiti a modo suo

## **DARE UN LIMITE AI PROPRI STANDARD**

*perché raramente il bambino mette in causa il progetto dei genitori o le loro attese troppo elevate.*

*Rimette invece in questione **se stesso***

## **AMARE SENZA CONDIZIONI**

Per essere amato non ha bisogno di riuscire, ottenere o provare

Il bambino che non ha questa certezza passerà molto tempo a cercare le prove dell'affetto dei suoi:  
si comporterà in modo da essere respinto, per verificare se essi invece non lo fanno

**NB. non significa permettergli tutto!**

## **NON GIUDICARE IL PROPRIO FIGLIO**

*non: sei proprio...*

*ma: quando fai così, mi fai proprio...!*

## **CONSIDERARLO UNICO**

non fare confronti, né in positivo né in negativo

(ancor meno con i fratelli)

## **AMARE SE STESSI (COME GENITORI)**

Perché tendiamo a rimproverare agli altri ciò che non amiamo in noi stessi

invece di: «*avrei dovuto...*»

dire: «*la prossima volta io...*»

## **EVITARE LE PAROLE CHE FERISCONO**

*(sensi di colpa, giudizi definitivi, non sei abbastanza..., ricatti)*

## **USARE QUELLE CHE COMUNICANO FIDUCIA**

*(«papà mi ha detto che sono capace, allora posso farcela»):*

rimarranno dentro di lui nelle prove future

*NB. quando siete in collera o molto stanchi, il bambino **non sa** che ciò che dite è esagerato dall'emozione e che non lo pensate veramente*

## **DARE PROVA DI EMPATIA**

Ad aiutare maggiormente il bambino è il fatto che l'adulto **comprenda** ciò che lui sta vivendo e, **riconoscendolo, lo autorizzi**

*Affinché il bambino arrivi a identificare e accettare le emozioni che lo coinvolgono, è necessario che gli adulti lo aiutino a dar loro un nome e le accettino a loro volta*

## ASCOLTARE SENZA IMPARTIRE LEZIONI

**ascolto attivo:** ascoltare attentamente *mettendosi nei suoi panni* cercando di capire cosa pensa e soprattutto *cosa prova*; non fare domande ma riformulare le sue frasi o ciò che abbiamo percepito dal suo racconto

**evitare i consigli,** spesso giungono troppo presto, o al momento sbagliato (nel pieno della tempesta emotiva/quando viene colto in fallo)

## **SERVIRE DA MODELLO**

**I bambini ci osservano e imparano per imitazione:**

Come noi reagiamo alle preoccupazioni, alle difficoltà e alle delusioni, se abbiamo bisogno dell'approvazione degli altri e ciò che è veramente importante per noi

## INSEGNARE LE REGOLE DI CONVIVENZA

Se l'autonomia consiste nel **sapersi occupare efficacemente di sé e nel trovare il proprio spazio nel mondo**, la disciplina imposta dai genitori prima, e l'autodisciplina poi, permettono di acquisirla

Per scegliere quali norme stabilire, chiedersi:  
**quali competenze e quali atteggiamenti gli serviranno quando dovrà fare a meno di noi?**

*NB. un **no** crea una frustrazione superficiale, ma **rassicura** in profondità!*

**cosa vietare, quando e come?**

divieti coerenti, logici, spiegati, calibrati sulla loro età

limitateli a quelli veramente importanti, dovrete mantenerli fino alla fine!

## **CONSENTIRE AL BAMBINO DI ASSUMERSI DEI RISCHI**

Poter fare degli errori senza che l'adulto intervenga subito, per avere poi la **soddisfazione di essere riuscito da solo**

Potersi confrontare con una difficoltà **anche quando non si è sicuri di riuscire**

**insegnare al bambino a valutare correttamente i rischi**

**spiegare il valore dell'insuccesso**

## GESTIRE L'APPRENSIONE DEL BAMBINO

individuare i **segni dell'ansia**:

I bambini la esprimono con il *comportamento* (agitato, lamentoso o coartato/troppo «saggio»), raramente a parole

aiutarlo ad **affrontare le sue paure ogni volta che si presentano**: affiancarlo e incoraggiarlo senza forzarlo (la volta successiva diminuirà)

aiutarlo a **discriminare i pericoli, veri e immaginari**

**Se lo iperproteggiamo, lo disarmiamo** e sarà più vulnerabile (es. al bullismo)

**insegnargli cosa potrebbe capitargli e come ragire** non dà origine a ulteriori paure ma **aumenta la sua fiducia in se stesso** (fuori casa applicherà i principi che i genitori gli hanno insegnato)

## **ESSERE RESPONSABILI**

**responsabili**, *non* colpevoli

Lasciarlo **accettare le conseguenze**

concentrarsi su **cosa si può fare per rimediare** (anche nel momento in cui si deve scegliere una punizione)

**limitare l'autocommiserazione e passare all'azione**

## INSEGNARGLI A RISOLVERE I PROBLEMI

**non prendete posizione**, ma fategli considerare **tutti gli aspetti** della questione ed esaminare le soluzioni possibili

**fidarsi del proprio istinto...se** ha un dubbio non si fiderà, e se decide che può fidarsi, deve prima anche riflettere

## CONDIVIDERE I SOGNI DEL BAMBINO

*Avere un desiderio incoraggia la motivazione: niente di meglio per progredire e prendere in mano la propria vita!*

Se non ha nessuna idea esortatelo a proiettarsi nel futuro. **Il bambino esortato a immaginare continua e esercitare la sua creatività e crede nelle proprie risorse**

## INSEGNARE AL BAMBINO AD ORGANIZZARSI

Le regole dell'organizzazione non sono innate, vanno insegnate con pazienza

**allestite la sua camera** nel modo più pratico per lui, in modo che sappia dove trovare le sue cose senza dover chiedere sempre a voi

Spiegate al bambino ciò che vi aspettate da lui

Mettere per iscritto il **piano della settimana**

**Usare un planning:** per i più grandi è utile una visione più a lungo termine per imparare a fissare degli obiettivi ed elaborare le strategie per raggiungerli

## **FAR PARTECIPARE IL BAMBINO AI LAVORI DOMESTICI**

in questo modo imparerà a occuparsi di se stesso, delle sue cose, del suo ambiente

una piccola mansione che potrebbero svolgere ogni giorno

essere a disposizione mezz'ora al giorno

Coinvolgerlo nella spesa

**Più cose insegnerete a vostro figlio, più lo renderete indipendente!**

# FUTURI ADOLESCENTI...

se le cose procedono bene, **sono destinati a fuoriuscire dal controllo diretto degli adulti**

Lasciare andare i figli significa accettare che non è accaduto quello che si era immaginato, ha preso forma un'altra entità, cioè è nato davvero un altro o un'altra da sé

Oggi il percorso di autonomizzazione degli adolescenti avviene deludendo più che opponendosi: non trasgredendo le norme dei genitori, ma piuttosto non corrispondendo alle loro aspettative.

Per realizzare i compiti evolutivi propri dell'adolescenza, i figli devono essere messi nelle condizioni di sperimentare e allenare le nuove dotazioni corporee, affettive e relazionali

Per fare ciò l'amicizia e il gruppo dei coetanei sono una delle risorse più importanti

# FUTURI ADOLESCENTI...

In casa, invece, i genitori devono tollerare la gestione via via sempre più autonoma del ragazzo del corpo, dell'alimentazione, dell'abbigliamento, dello spazio domestico

E' tempo ora dei sì che aiutano a crescere: i "sì se...»

Per crescerli autonomi, è importante che il papà si interessi al futuro del figlio, offrendogli uno **sguardo di ritorno di fiducia sulle capacità che possiede e sulle possibilità di metterle al servizio della realizzazione di sé.**

La mamma è importante che si alleni ad amare il figlio per quello che è

Se non riusciamo a tollerare la sofferenza che ogni separazione comporta, è possibile che i figli non sviluppino pienamente la propria autonomia, ma tendano a rimanere vicini ai genitori, dipendenti, e quindi «piccoli».

## **COM'E' UN BAMBINO/UN RAGAZZO AUTONOMO??**

E' assertivo, non aggressivo, difende il suo punto di vista, sa farsi degli amici e farsi apprezzare in un gruppo, è capace di assumersi dei rischi, perseverante nonostante qualche insuccesso, non perfezionista in tutto, non troppo influenzabile, sa tenersi occupato quando è solo, ha un'immagine positiva del suo futuro e fretta di diventare grande...

**NB: nessun bambino possiede tutte le caratteristiche che definiscono l'autonomia...e ciò è una fortuna!**

Se state cercando un buon libro da leggere....

- Françoise Dolto: *Come allevare un bambino felice e farne un adulto maturo*
- Anne Bacus: *100 modi per insegnare l'autonomia ai vostri bambini*
- Sivia Veggetti Finzi: *A piccoli passi. La psicologia dei bambini dall'attesa ai cinque anni*
- Anna Oliverio Ferraris: *Non solo amore. I bisogni psicologici dei bambini*
- Matteo Lancini: *Abbiamo bisogno di genitori autorevoli*

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE!**

Dott.ssa Anna Borsato