

# INSEGNARE I NOSTRI FIGLI A VIVERE

**Se vuoi educare devi essere un educatore e  
il miglior modo è proprio il tuo stile di vita educato,  
il tuo essere un modello esemplare di riferimento!**

Nella famiglia non ci sono schiavi e padroni: non genitori di serie b.  
Non ci sono nemmeno famiglie di serie b!

- schiavi e padroni vuol dire solo guerra e tristezza,
- libertà ed indipendenza vuol dire pace e felicità
- valori e disciplina sono fondamentali sin da subito per la formazione di una personalità buona ed intelligente
- dare sempre dimostrazione di ciò che si dice vuol dire che non ci si limita all'insegnamento teorico dei valori, ma soprattutto essi si mostrano con le azioni
- non farsi attaccare dalla tristezza e dalla rabbia
- far sciogliere l'ansia trasferita dalla madre (e magari poi scherzarci sopra ... con una certa e simpatica ironia umoristica)

I valori sono fondamentali per un bambino: sono un riferimento, un insegnamento, il riconoscimento del concetto di "limite" e "autorità" o "ordine".

Mentre libertà e caos li impara da solo con il suo istinto di ricerca e la sua curiosità, il senso del limite, dell'ordine e della morale è una cosa che spetta ai genitori insegnarlo prima ancora che alla scuola ed alla società.

**Bisogna dare sempre dimostrazione di ciò che si dice: insegnate loro i valori ma soprattutto fateglieli vedere con le vostre azioni!**

**L'esempio viene prima di tutto: voi siete quello vivete; la vostra vita è il vostro specchio: essa dice chi siete realmente al di là delle parole.**

**Cosa è meglio insegnare ai nostri figli perchè imparino a "vivere meglio"?**

Essere simpatici a tutti i costi (magari fingendo per nascondere la loro vera natura, che prima o poi esce...) per guadagnare considerazione dalla gente ed avere "un ritorno" non va affatto bene!

**Ipocriti ci si nasce, un figlio non starà mai bene con se stesso se non sarà quello che vuole essere: quindi, diamo consigli sinceri e, soprattutto, dimostriamo con l'esempio quello che consigliamo; un giorno tuo figlio sceglierà la sua strada anche seguendo i tuoi insegnamenti, ma soprattutto il tuo esempio!**

La felicità è quel sentimento che proviamo quando percepiamo o viviamo una vita al massimo del suo potenziale. Induttori ad una vita felice ci sono numerosi fattori che un genitore deve considerare nel momento in cui stabilisce il suo legame col figlio.

1. Tra le prime necessità di una vita felice c'è quella di **avere relazioni sane e vantaggiose**. Insegna a tuo figlio come riconoscere gli estremi di una relazione che gli porterà un vantaggio vitale in ambito sociale e personale.
2. Metti in guardia tuo figlio dai pericoli del **falso senso di amicizia e partecipazione**. Alcuni esempi sbagliati sono: ubriacarsi con gli amici in modo smodato per divertimento, imitare comportamenti folli solo per appartenere a un gruppo, perseguire la fama e la popolarità a discapito delle passioni personali, ecc.  
Insomma, **gli sfoghi servono, ma devono essere arginati dai limiti e dalle norme**.
3. Insegna il **corretto uso del termine "bellezza"**.  
oggi si confonde sempre la bellezza con la più comune attrazione verso ciò che è esteticamente piacevole secondo il parere di molti.  
**La bellezza deve essere un tratto delle relazioni con gli altri: più una relazione è sana, più è bella.**

4. Discutete ampiamente dei due **concetti opposti di piacere e di dolore**.  
Come ogni paio di opposti, questi due sono ottimi soprattutto per spiegare come funziona la motivazione umana, poiché andiamo verso ciò che ci dà piacere e rifuggiamo il dolore: **talvolta bisogna andare verso il dolore se fosse più giusto di quello che ci dà piacere!**
5. Una cosa molto saggia e sempre attuale è quella della **precauzione contro le false promesse** che esistono in questo mondo, vuoi per casualità, vuoi per intenzione. Un esempio è la pubblicità, analizzatela insieme per discutere di come questa dia più false speranze che informazioni.
6. A volte **troppo piacere è dannoso, così come l'ovvio opposto del troppo dolore: "il troppo stroppia"!** **Bisogna insegnare l'equilibrio per arginare gli estremismi.**  
A volte siamo troppo innamorati, troppo orgogliosi o troppo ottimisti da evitare di voler vedere il quadro complessivo e cadere in trappole ovvie. Insegna la moderazione.
7. Non instillare **nessun odio verso alcun tipo di emozione/reazione emotiva**, ma rimani equilibrato, poiché persino un'emozione come la rabbia può talvolta essere grande fonte di potenziale, come dimostrano le vite di artisti e pittori: è fondamentale dominare le emozioni.
8. Un modo senz'altro utile di portare avanti il discorso della felicità è quello di collegarlo alla **costruzione di una personalità**. Ognuno di noi ha tutto ciò che gli serve per crearsi le basi di una personalità che ha bisogno di guardare a tutte le proprie sensazioni, emozioni e pensieri in modo armonioso.
9. Legando la felicità alla personalità otterrai anche il beneficio di **smussare quello che è il discorso della morale legata alla felicità**. Non esistono delle regole filosofiche, ma l'ubbidienza a Dio rende felici, mentre la disubbidienza porta infelicità.
10. Prendendo spunti dalla tua personale esperienza, **non mancare di dimostrare come la felicità sia anche il risultato di una giusta conoscenza della vita**. Solo attraverso la conoscenza di diversi opposti si può arrivare ad un equilibrio.
11. Dato che la felicità è un continuo lavoro di raffinazione e progressione verso qualcosa di sempre migliore, è utile **stabilire l'importanza di avere obiettivi**: avere un senso di progressione aiuterà tuo figlio a capire quando può dare di più.
12. Discuti con tuo figlio dell'**importanza della tolleranza e della curiosità**: la prima ci porta a comprendere la realtà degli opposti come realtà complementari più che antagoniste, mentre la curiosità ci impedisce di rimanere fermi e atrofizzati/arroccati nelle nostre convinzioni.
13. **Premia la semplicità e la spontaneità**. Una vita felice vuol dire andare incontro anche a rischi che vanno saputi affrontare con semplicità.
14. D'altro canto, puoi stimolare in lui una curiosità verso quello che è il centro delle nostre decisioni mentali e la sede dei nostri impulsi più reconditi. Introduci il ragazzo a **qualche nozione di psicologia** e studiate insieme alcune cose, come l'inconscio.
15. Così come abbiamo parlato di equilibrio, questo deve coesistere anche all'interno di noi. Insegna tuo figlio a **bilanciare il mondo delle emozioni con quello dei pensieri e delle azioni**. È importante parlare e agire con coerenza.
16. In qualità di genitore hai il compito di mantenere aperto il dialogo. Specialmente durante i periodi neri di dolore molto forte, come può essere la perdita di qualcosa o qualcuno di caro, o grandi offese subite, bisogna **permettere l'espressione verso l'esterno delle emozioni accumulate: una buona idea sarebbe quella di farti aiutare da tuo figlio, chiedergli dei suggerimenti perché questo gli manifesterebbe un padre umile da prendere come esempio**.
17. Tra le difese psicologiche naturali più forti, sulla quale molti professionisti concordano, c'è **l'umorismo**. Noi colleghiamo la felicità al sorriso e alla risata, ma la necessità dell'umorismo è più profonda perché ci aiuta a superare gli ostacoli della vita vedendo le cose da un'altra prospettiva.

18. Il benessere psicologico del ragazzo deve essere una tua priorità. Se consideri necessaria una visita da un qualche psicologo, **porta il ragazzo per un consulto**. L'unico problema che incontrerai sarà la tua attitudine a questa soluzione in quanto devi far capire che lo psicologo è un aiuto e una soluzione, proprio come quando si va dal medico per il mal di pancia.
19. Aiuta tuo figlio ad identificare quelle che sono **le sue attuali limitazioni mentali** in termini di convinzioni errate e sconvenienti. Alcune limitazioni sono: nessuno mi ama, sono diverso dagli altri, sono troppo debole, ecc.: lui "è" a prescindere!
20. Un buon primo passo per aiutarlo sta nell'identificare l'arco temporale in cui la convinzione limitante ha effetto. Questa ha effetto sul presente, sul suo futuro o lo intrappola nel passato? Distaccalo dal passato, **aiutalo a vivere il presente e progettare solo il meglio per il futuro**.
21. **Per aiutarlo a distaccarsi dal passato**, possiamo realizzare diversi modi e tecniche. Diverse persone sono recettive solo ad alcune, eccone alcune: **smettere di chiedersi "perché" le cose sono andate così**, vedere i ricordi attraverso diversi punti di vista, pensare ai ricordi passati cambiando la "musica di sottofondo," ecc.
22. **Per aiutarlo a vivere il presente bisogna** che tu faccia abituare il tuo ragazzo a capire che **le decisioni che lui prende in ogni istante interessano solo le conseguenze che generano**. Di fatto ogni volta che lui ripete dentro di sé la convinzione ottiene la solita conseguenza.
23. **Per progettare al meglio il futuro** bisogna invece aiutare il ragazzo a considerare che il suo pensiero è una valida possibilità, non importa quanto tragica sia la sua idea, non la sminuire per lui. Aiutalo a **capire che tra ora e quel momento c'è tutta una vita da vivere e più avanti vedrà diversamente**.
24. Di tanto in tanto i suoi problemi non saranno così facili da risolvere al primo tentativo. Come prima cosa, consiglio di **discutere insieme il problema per comprendere qual è il suo reale grado di controllo**. Come persone, il controllo è ciò che desideriamo di più.
25. Quando i problemi persistono, abbiamo bisogno di **stimolare nostro figlio in quanti più modi diversi per permettergli le migliori possibilità di arrivare ad una soluzione**. Anche il modo di mangiare lo può aiutare, quindi controlla la sua dieta.
26. Altri consigli che migliorano il benessere fisico di tuo figlio e lo aiutano ad arrivare a nuove soluzioni sono: **pregare e meditare la Bibbia, stare con amici Cristiani, dormire un buon quantitativo di ore**, rimanere ben idratato bevendo acqua, fare pause che lo distolgano completamente dal problema per tornarci dopo con una mente più fresca, ecc.
27. La felicità deriva anche da una giusta spinta verso la corretta direzione. **Interessati prestissimo riguardo quelli che sono i sogni e i desideri della vita del ragazzo**. L'adolescenza passa in fretta, e un bambino deve capire che posto vuole prendere in questo mondo.
28. Per contro, devi interessarti a dare il giusto grado di supporto, senza eccedere. **Distingui sempre tra i due opposti passione e ossessione**. Se tuo figlio ha un sogno va bene, purché consideri piani di realizzazione realmente fattibili.
29. Instilla in lui **la volontà di dare il tutto per tutto** così che riesca un giorno a sublimare il divario che c'è tra le opposizioni che derivano da chi tenterà di scoraggiarlo e il raggiungere un nuovo livello di conoscenza, di abilità, solo per il fatto di credere in se stesso.
30. Per aiutarlo ad avere la fiducia in se stesso, capace di renderlo felice anche dentro di sé, un buon modo di intervenire è quello di insegnargli delle **corrette basi del vivere civile con gli altri**, così che creando sani rapporti possa avanzare sempre più in fretta.
31. Mantieni **un dialogo aperto** e aiutalo costantemente a inquadrare le situazioni che si ritrova ad affrontare nei suoi rapporti di amicizia. A volte persino un ascolto sincero è sufficiente a farlo sentire appagato.

32. Uno dei migliori regali che puoi fare a tuo figlio rimane il **fargli comprendere la natura della solitudine**. Per molte persone non si può essere felici se non con gli altri, per altri invece solo da soli. Insegnagli il **valore della solitudine, non come nemica ma maestra da cui imparare: talvolta è bene stare da soli per pregare, meditare, ecc.**
33. **Insegnare tuo figlio a vivere felice vuol dire anche insegnargli la gratitudine e l'importanza di rendere felici gli altri secondo la propria possibilità.** Un modo che da sempre è riconosciuto essere molto utile per fare questo è il volontariato: **siamo felici se rendiamo felici gli altri!**
34. Una delle abilità che lo aiuteranno a diventare felice facendo felici gli altri è **l'empatia (cattare lo stato d'animo altrui, il suo bisogno).**
35. Molti genitori dimenticano l'importanza che la loro autorità fa ricoprire loro. Coltiva sempre un lato di te così che tuo figlio possa facilmente associare alla tua figura anche quella di **mentore (consigliere fidato)**. Molti commettono l'errore di apparire solo come amici, ma gli amici si possono perdere: comunque, **mai dire "noi siamo pari" perché tuo figlio deve focalizzare che tu resti suo padre!**
36. Un aspetto della vita di tuo figlio verso il quale devi focalizzare progressivamente sempre di più è **il lato lavorativo**. Ognuno di noi ha delle abilità innate che ci portano verso determinati lavori. Fai coltivare anche gli altri, così che il suo eventuale lavoro non lo assorba totalmente.
37. Rimani sempre molto **attento a quelli che sono i segnali del comportamento** di tuo figlio. Lotta sempre per aiutarlo a raggiungere **un equilibrio**. Se vedi che sta diventando troppo serio, insegnagli i benefici del gioco.
38. **Lascia che tuo figlio commetta i suoi errori.** Preparalo al meglio, ma non lo preservare dalla durezza della vita. Se lo continui ad imbottire di informazioni e consigli potrebbe non riuscire a stabilizzarsi nelle cose che sceglie di fare: inoltre, non lo aiuteresti ad avere la giusta autostima e diventerebbe insicuro.
39. **Controlla il suo tempo libero.** Personalmente sconsiglio qualsiasi genitore dall'incentivare o promuovere l'uso della tv o del pc, o dei cellulari e quant'altro di simile!  
**I media di qualsiasi tipo** (inclusi tutti i mezzi telematici) non aiutano la vita sociale di tuo figlio, così come un'abitudine a bere troppo comprometterebbe la sua salute.  
**Non si possono vietare del tutto, ma bisogna insegnare che alimentano dipendenze e isolano dalla realtà.**
40. Sicuramente di impatto è **l'ambiente e i posti che tuo figlio frequenta di più**. Gli psicologi concordano nel dire che molte volte i posti sbagliati sono le prime cause per i risultati ottenuti, siano esse cattive amicizie o abitudini.
41. Generalmente, il bello delle associazioni e comunità di persone legate da un interesse, è quello di fissare e promuovere standard e obiettivi di comportamento. In alternativa, rinforza questo lato della vita sociale ed **insegnagli l'importanza di avere obiettivi da condividere con una comunità.**
42. Per insegnagli meglio diverse nozioni che possa memorizzare con ampia facilità, puoi prendere spunto dai numerosi modelli che tantissimi specialisti e ricercatori hanno già sviluppato nel corso del tempo. Un esempio è la gerarchia piramidale dei bisogni di Maslow (ne ho parlato in un'altra dispensa).
43. L'attività fisica è ampiamente riconosciuta essere una parte essenziale del vivere felice, sia da un punto di vista psicologico che biologico. **Promuovi una sana attività fisica e passate il tempo a fare passeggiate insieme durante le quali poter parlare di tutto.**
44. Alcuni pericoli di oggi sono i seguenti problemi: mancanza di autostima, indecisione ed insicurezza, pregiudizi di qualsiasi tipo verso gli altri per le cause più disparate, chiusura emotiva. **Impegnatevi insieme a trovare vie diverse per sfidare i vostri limiti e rendervi più comprensivi e tolleranti.**

45. Ricorda che per rendere felice tuo figlio puoi sempre realizzare qualsiasi delle precedenti istruzioni, e che nessuna di queste sarebbero veramente complete senza la sicurezza di essere amato e accettato per quello che è.  
Ama tuo figlio e supportalo per quello che “è”, senza rinfacciarli quello che avrebbe dovuto essere per voi e/o per altri.

**Secondo il famoso Psicologo Henry C. Link, la causa principale di molti problemi relativi alla mancanza di sicurezza che ci affligge è l'eccessiva indulgenza dei genitori.**

Quante volte abbiamo sentito proclamare da un padre:

*«Grazie al cielo, posso permettermi di dare ai miei figli gli agi, l'istruzione, l'avviamento alla vita per i quali io ho dovuto lottare».*

Milioni di genitori, senza pensare che proprio quella lotta è stata il fondamento della loro sicurezza, ora vogliono privare i loro figli di una simile opportunità.

*Una famiglia con undici figli viveva poco lontano dalla nostra casa nel mio paese natale. Il padre era spesso disoccupato (non ho mai capito il perché!), la madre, che sembrava indolente e trascurata con i figli, era la chiacchiera del vicinato (anche questo era strano per me perché mi appariva una buona madre nonostante fosse diversa dalle altre donne!). Che accadde? I ragazzi erano costretti a prepararsi da mangiare e a sbrigare le faccende domestiche. I maggiori badavano ai più piccoli.*

*Già prima della scuola media cominciarono a fare qualche lavoro per arrotondare il bilancio familiare e spesso si sentivano cantare con grande gioia.*

*Alcuni dei ragazzi hanno studiato all'università, due sono diventati insegnanti, tre si sono messi in affari per proprio conto.*

**Tutti sono oggi cittadini e rispettabili ... nonostante fossero così svantaggiati!**

A quei ragazzi era mancata la sicurezza materiale, ma non quella morale. I genitori si volevano bene ed erano contenti dei loro figli.

Profondamente religiosi, avevano inculcato loro i principi della fermezza morale. Così, non potendo contare sulla società, i ragazzi avevano imparato a contare su se stessi.

Le loro risorse interiori si erano sviluppate, mettendoli in grado di essere indipendenti anche nei periodi di disoccupazione.

**Nella nostra moderna civiltà meccanica, l'eccessiva facilità della vita è quasi automatica.**

**I giornali, la televisione e il cinema (ecc.) fanno vivere ai bambini avventure immaginarie con personaggi fantastici, mentre i ragazzi dovrebbero avere avventure reali con gente vera.**

**Il computer tiene i bambini al sicuro in casa mentre dovrebbero affrontare i pericoli d'una vita fuori delle pareti domestiche.**

**L'autobus o il tram li porta a scuola, mentre dovrebbero andarci a piedi (io ho percorso molte migliaia di chilometri a piedi nella mia adolescenza!).**

**La teoria della paghetta concessa automaticamente ai ragazzi senza che se la guadagnino, come mezzo per insegnare al bambino il valore del denaro, è uno dei peggiori servizi resi all'educazione (io non ho mai avuto una paghetta!), ma solo dei <regali da gestire>.**

**Paradossalmente, proprio la paghetta impedisce al bambino di scoprire ciò che è realmente la vita (dove ogni cosa va guadagnata con sudore): forse da grande vorrà giocare d'azzardo, o giocare al lotto, ecc. ... per evitare di lavorare!**

**Invece di imparare la verità sul denaro, finisce con il considerarlo come qualcosa che si può avere senza sforzo, qualcosa che gli spetta di diritto.**

Capita spesso di sentire gli adulti chiedersi sbigottiti:

*«Ma come mai la gente si è fatta l'idea che il governo possa concedere senza limiti istruzione gratuita, gratifiche, casa, ... e assicurazioni sociali sempre più estese?»*

La risposta è che l'ha imparato per la prima volta dal borsellino della mamma.

**E' così che la gente si è fatta l'idea che il denaro sia qualcosa da spendere e non da guadagnare.**

E' così che ha avuto la prima lezione di sicurezza sociale, in opposizione alla sicurezza personale: una sicurezza che possiamo ottenere chiedendola invece di procurarcela con il lavoro.

**I ragazzi che lavorano durante le vacanze estive, hanno personalità più forti di quelli che ricevono la paghetta come se fosse loro dovuta.**

**L'importanza di un tale lavoro non sta nel denaro che il ragazzo guadagna, ma nelle 5 abitudini e capacità che acquista. Eccole:**

- l'abitudine di considerare il denaro e i divertimenti in rapporto al lavoro necessario per procurarselo;
- l'abitudine di prendere l'iniziativa di cercarsi un impiego;
- l'abitudine di accettare occupazioni anche sgradevoli e poco interessanti per aprirsi nuovi orizzonti e procurarsi altri piaceri;
- l'abitudine di fare attenzione ai gusti degli altri;
- l'abitudine di avere un concetto più giusto di se stessi, della propria famiglia e della società in genere.

Un'altra teoria che oscura il cammino verso la sicurezza è l'importanza eccessiva che oggi si dà all'individuo <diverso>, e che crea troppo spesso il caso del "bambino difficile".

**La prima educazione del bimbo deve soprattutto accentuare le nozioni elementari sui modi di comunicare e di intendersi, sul gioco e sul lavoro in comune: in breve, le abitudini della vita sociale, lo stile della vita da adulto.**

Sono queste le basi della felicità e della sicurezza per tutta l'esistenza. Le doti e le inclinazioni particolari vanno tenute nel debito conto, ma non a scapito delle abitudini della vita sociale.

**Una delle più dannose teorie moderne è di tener lontano il bambino da qualsiasi circostanza che potrebbe procurargli un senso di inferiorità: per esempio, non si dovrebbe dare i voti nelle scuole perché un voto basso umilia chi lo riceve...**

**Come la teoria della paghetta automatica, anche questa ritarda nel bambino la conoscenza della dura realtà della vita.**

Una delle norme più comuni di questa falsa teoria è di evitare le competizioni (sportive e non).

Negli sport praticati in certe scuole non c'è dubbio che la competizione sia stata spinta agli estremi. Tuttavia c'è un vasto campo in cui questa emulazione è salutare e costruttiva.

**Anzi, gli psicologi hanno trovato che il partecipante a gare molto combattute contribuisce alla formazione del carattere più di qualsiasi altra attività.**

Nella competizione sportiva il fattore significativo è l'importanza che vi hanno l'affiatamento e il gioco di squadra. Una squadra di pallacanestro, per esempio, deve affiarsi con cinque giorni d'allenamento alla settimana, prima di poter affrontare un giorno di gare. Il ragazzo acquisterà la fiducia e senso di sicurezza via via che impara a tenere il proprio posto nel gruppo o nella squadra, lavorando sodo per raggiungere la vittoria.

**La prima e costante cura di ogni genitore, è di insegnare ai propri bimbi (dico bimbo per intendere che deve essere prestissimo, molto prima che diventi un ragazzo: sin dai tempi dell'asilo!) le cose che devono fare anche se non ne hanno voglia, e a non far quello che non devono.**

***Come psicologi, se dovessimo citare la causa più comune di instabilità mentale ed emotiva, del senso di incapacità e di inferiorità, indicheremmo l'abitudine di lasciar fare ai bambini quello che vogliono, secondo le loro preferenze e non secondo principi e norme di senso civico comune.***

***La teoria didattica di B. Spock -col suo permissivismo psico-educativo- ha causato troppi disastri mondiali, cominciando dalle rivoluzioni giovanili degli anni '60 che hanno avuto ripercussioni deleterie in tutto l'occidente e che si pagano ancora in termini di "senso civico" sia in famiglia sia in classe!  
Basta guardare cosa accade nelle scuole Italiane! (Ps. Modern)***

Se i bambini fanno solo le cose che a loro piacciono, non acquistano le abitudini e le qualità che ne faranno delle persone capaci e sicure di sé: del resto, nella vita da adulti non accade quasi mai! **Invece, il bambino deve focalizzare i concetti di disciplina, ubbidienza e sottomissione gioiosa ... anche se questo dovesse comportare dei pianti!**

D'altra parte, **il bambino sicuro è quello che impara a conoscere le norme alle quali si attengono i suoi genitori e che sa di non poter sfuggire a queste norme con la discussione e/o con le moine.**

**Questa è l'autorità che i bimbi rispettano: infatti, la sicurezza non deriva da quello che sentiamo, ma da quello che sappiamo corrisponda a norme certe di omologazione. Il bambino prima le rifiuta e poi capisce che lo fanno vivere meglio e le ricerca!**

**Quando i genitori sono sicuri dei loro principi, il bambino sarà sicuro dei propri genitori e questo si proietterà nella sua vita, per il suo bene e per la sua felicità.**

### **La fragilità emotiva e comportamentale** (Dott. M. Di Nunzio)

La parola 'fragilità' significa 'facile alla rottura'. La distinzione da una personalità forte è che questa mantiene le sue caratteristiche di stabilità anche di fronte alle avversità.

**Una persona fragile si smonta e si scoraggia rapidamente.  
Preferisce non fare, per non prendere responsabilità.  
Spesso è solo <una furbata> per fare quello che si vuole!**

- Ha un carattere che si demoralizza e si smonta facilmente.
- Un soggetto fragile è uno che si offende facilmente.
- E' uno che si arrende alle difficoltà e il più delle volte, non porta a termine i suoi obiettivi.
- Ha una bassa autostima, non crede in se stesso e si affida completamente agli altri.
- Ha alti e bassi dell'umore. Ora è tranquillo, fiducioso e sereno, ma dopo un po', o dopo uno sguardo poco rassicurante, rinuncia, si abbatte, sta male e gli crolla il morale a terra.
- Non prende iniziative per la paura di sbagliare.
- I rimproveri scottano e gli fanno molto male. Evita accuratamente di essere rimproverato.
- E' suscettibile e si sente attaccato direttamente. E' costantemente sulla difensiva. A volte può arrivare ad avere reazioni esagerate e ad attaccare l'interlocutore per un motivo banale, perché basta poco a ferire i suoi sentimenti.

**La fragilità porta spesso ad un basso controllo degli impulsi, a esagerate e immediate reazioni ostili.**

- Pensa che tutti ce l'hanno con lui, che gli parlano male dietro e le attenzioni, che le maldicenze sono sempre costantemente contro di lui.
- Si sente spesso fuori luogo, goffo e di peso. Anche squalificato e deriso.
- Non sa stare agli scherzi perché lo fanno sentire inferiore (anche se non lo decodifica). Appena può, fugge via.

Questo è un problema che angoscia e addolora sia gli uomini che le donne, **sviluppando sensi di inferiorità, timidezza, chiusura in se stessi, isolamento, esclusioni e convinzioni che gli altri ce l'hanno con loro, fino alla formazione di una personalità paranoica.**

Il "fragile" è una personalità nevrotica. I conflitti interni sono nei nuclei profondi della personalità e spesso provengono da un passato difficile.

**Ha un carattere fragile perché, tranne eccezioni, in passato è stato spesso sminuito, preso in giro, deriso e beffato.**

**Ogni cosa ricorda la sua mancanza di valore, la scarsa considerazione ricevuta e i rimproveri dei suoi genitori che non accettavano un figlio timido, inferiore, diverso (quasi a dire "anormale") e 'buono a nulla'.**

Questa persona percepisce di non avere il diritto di essere apprezzato e di essere amato, pur avendone un disperato bisogno.

**Sfiducia, bassa autostima, timidezza e senso di fragilità significano isolamento, solitudine, mancanza di amore, sensazione di scarso valore e convinzioni che gli altri ce l'hanno con noi (Personalità evitante e paranoica).**

Questo problema se non viene curato, col tempo, tende ad aumentare e mai a diminuire.

**Il rapporto con gli altri sarà sempre più difficile, perché aumenterà in modo insopportabile la sfiducia in se stessi e negli altri, fino al punto di sentirsi tranquilli solo quando si è soli e lontano dagli altri.**

Uno dei problemi più trascurati della fragilità caratteriale è costituito anche dalla convinzione della gente che queste persone sono dei deboli, che è colpa loro, che non ci mettono impegno e che sono degli incapaci. Insomma al danno si aggiunge anche la beffa.

Per andare fuori da questo pantano devi prendere consapevolezza del problema, portarlo dall'inconscio alla coscienza, prendere alcuni accorgimenti e sviluppare nuove capacità.

### **Basta con la tua fragilità: sei <fragile>, ecco cosa devi fare:**

- 1) **Prendere coscienza delle tue difficoltà, decidere di guarire e trovare chi ti può aiutare.**  
Se continui a fuggire, ad isolarti, ad incolpare te stesso o gli altri di queste difficoltà, sarai sempre dentro il problema, senza mai poterne uscire fuori.  
Siccome la tua mente non può de-sensibilizzarsi da sola, non può cambiare da sola le convinzioni profonde e non può emettere nuovi programmi comportamentali: per proteggersi dalla sofferenza, continuerà a difendersi o ad attaccare.  
Anziché avvicinarsi agli altri alzerà nuove difese o fortificherà quelle esistenti.  
Scoprendo i motivi del tuo comportamento, acquisterai consapevolezza sulle tue debolezze.
- 2) **Rafforzare le aree della tua fragilità**, la tua mente proverà meno paura nel rapporto con gli altri. E' ovvio che hai bisogno di fare qualcosa per rafforzarti: un muro debole deve essere fortificato, irrobustito, altrimenti persino una capra riuscirà a sfondarlo!  
Ad esempio,
  - potresti "esporti" alle situazioni da cui normalmente tendi a fuggire.
  - **Potresti coniarci il nuovo motto di fronte a quello che devi fare dicendo sempre a te stesso "ce la posso fare"!**
  - Potresti chiedere di essere coadiuvato per quelle cose che ti mettono in apprensione.
  - Potresti decidere di tagliare piccoli traguardi che fanno parte di un unico grande obiettivo: una sorta di corsa a tappe!
- 3) **Imparare nuove abilità**, diventerai più capace di gestire i rapporti sociali.  
Allora perché non iniziare ad avere fiducia? A vederti una persona nuova, serena con gli altri, fiduciosa e capace di gestire tranquillamente le relazioni amichevoli e affettive?  
Se già non ti vedi tu, figuriamoci gli altri: devi crederci al punto di vederti!  
**Vi è una teoria che vede nell'universo una specie di legge poco conosciuta, ma attiva e funzionante. Si chiama Legge dell'Attrazione. Questa attira quello che normalmente pensiamo. Se pensiamo alle paure, a cose negative che possono accaderci, questa Legge attirerà proprio quello che temiamo. Se pensiamo cose belle e positive, rapporti piacevoli con la gente, prosperità e affettività come cose possibilmente raggiungibili, la Legge dell'Attrazione attirerà tutte queste cose senza alcun limite di quantità.**

### **Il segreto per crescere bambini intelligenti**

*(Questa la prima e più efficace conclusione di un articolo pubblicato su Scien. Americ.)*

Innanzitutto, **non ossessionateli con il fatto che sono intelligenti**: meglio dire sempre "**non sei stupido: se ti impegni puoi farcela**"!

Molta gente dà per scontato che una intelligenza o abilità superiore siano la chiave per il successo. Ma più di trent'anni di ricerche mostrano che una sopravvalutazione dell'intelligenza o del talento – e il ritenere che queste caratteristiche siano innate e fisse – rende le persone vulnerabili a fallimenti e paure, e **demotivate ad imparare... come se nel loro caso potessero non impegnarsi proprio perché sono intelligenti!**

Insegnare alle persone ad avere una "attitudine mentale alla crescita" che incoraggia a **focalizzarsi sull'impegno anziché sull'intelligenza o sul talento**, porta al raggiungimento di grandi obiettivi a scuola e nella vita.

*Avevo un amico che ebbe un figlio: quel bambino manifestò subito una intelligenza di molto superiore alla media dei suoi coetanei e arrivava per primo in tutto, soprattutto nei calcoli e nella costruzione degli oggetti.*

*Per lui la scuola divenne subito noiosa perché appena la maestra (o il professore) insegnava lui afferrava al volo i concetti e imparava tutto, soprattutto con l'elaborazione del discorso e la memoria: sin dai primi giorni suo padre fu chiamato dai professori per annunciargli che in casa avevano un genio!*

*Eppure questo genio fu bocciato e ripreso molte volte!*

*Come fu possibile? –Il bambino era tanto intelligente e bravo... che iniziò a distrarsi per il fatto di annoiarsi ad ascoltare cose che lui aveva già captato.*

*Inoltre, non studiava mai proprio perché contava sulla sua intelligenza di sapere le cose senza bisogno di studiare: del resto, anche senza studiare alle interrogazioni rispondeva bene, ma durò poco.*

*Pur essendo un genio fu bocciato: in seguito, crescendo fece anche delle pessime esperienze sempre per gli stessi motivi!*

*Inoltre, i suoi coetanei non riuscivano ad interagire con lui ed egli faceva fatica a retrocedere per stare al loro passo: iniziò a sentirsi superiore, ad inorgogliersi, a trattarli da <maestrino> ... Iniziò a <darsi delle arie> e fu isolato!*

*Una volta suo padre mi confidò sconsolato: <avrei preferito un figlio normodotato> perché essere "super" per lui è stato piuttosto un danno!*

### **Come trasmettiamo ai nostri figli un'attitudine alla crescita?**

**Un modo è quello di raccontare storie che parlino del raggiungimento di obiettivi derivanti dal duro lavoro.**

**Grandi obiettivi raggiunti anche da persone "normali".**

Per esempio, la descrizione di uomini che si sono innamorati della matematica e hanno sviluppato incredibili capacità sino a divenire "geni della matematica": questo genera una attitudine alla crescita. Genitori e insegnanti possono far sviluppare una "attitudine mentale alla crescita" nei bambini, lodandoli per i loro sforzi e per la loro perseveranza (anziché per la loro intelligenza) raccontandogli storie di successo che enfatizzino il lavoro duro e l'amore per l'apprendimento, e insegnando loro ad utilizzare il cervello come una 'macchina per imparare'.

**Quindi, per esempio, sarebbe scorretto lodare un bambino dicendogli: 'sei davvero intelligente in queste cose', mentre sarebbe più corretto dirgli: "bravissimo, devi aver lavorato davvero sodo. Bravo, si vede che ce la metti tutta! Bravo, Così si fa!"**

L'educazione, secondo Delors, si basa su 4 tipi fondamentali di apprendimento:

1. **Imparare a conoscere**, cioè acquisire gli strumenti della comprensione;
2. **Imparare a fare**, cioè agire creativamente nel proprio ambiente;
3. **Imparare a vivere insieme**, quindi partecipare e collaborare con gli altri, interagire;
4. **Imparare ad essere: focalizzare quello che siamo e fortificarlo al punto da non essere influenzati negativamente dall'esterno, anche se dicessero che non valiamo nulla!**

Non è sufficiente fornire a un bambino, all'inizio della sua vita, un bagaglio di conoscenze al quale possa attingere per il resto della vita. Ciascun individuo deve essere messo in grado di cogliere ogni occasione per imparare nel corso intero della sua vita, sia per ampliare le sue conoscenze, abilità e attitudini, sia per adattarsi a un mondo mutevole, complesso e interdipendente.

Invece, se penso alla scuola, alla cosiddetta 'educazione formale e istituzionale', vedo che di solito ci si concentra solo sull'imparare a conoscere (contenuti, sempre contenuti...) e in minor misura sull'imparare a fare, e **quasi nulla per "imparare ad essere"!**

Gli altri aspetti vengono un po' lasciati al caso...

#### **1. Imparare a conoscere**

Un apprendimento che non si basi solo sull'acquisizione di informazioni, ma piuttosto sul venire in possesso degli strumenti della conoscenza.

**Imparare a conoscere presuppone che si 'impari ad imparare', attraverso l'esercizio della memoria, della concentrazione, della riflessione, dell'associazione, dell'interazione.**

#### **2. Imparare a fare**

Strettamente legato al problema della formazione professionale, consiste nel mettere in pratica ciò che è stato appreso e adattarlo al mondo del lavoro.

L'apprendistato, l'affiancamento, è necessario:

**i sacerdoti Leviti a 20 anni passavano per un apprendistato di 10 anni, poi per i venti anni successivi erano in prima linea col servizio: a 50 anni cessavano dal servizio attivo e si dedicavano a discepolare con apprendistato e affiancamento i novizi!**

**Sapere è diverso da saper fare: "tra il dire e il fare passa di mezzo il mare!"**

**Se si praticasse quello che si sa il mondo sarebbe certamente molto diverso: anzi, spesso si fa proprio il contrario!**

### **3. Imparare a vivere insieme, a vivere con gli altri, a interagire**

Una vera educazione moderna dovrebbe essere in grado di evitare i conflitti o di risolverli pacificamente, sviluppando nei ragazzi il rispetto per gli altri, le loro culture, i loro valori spirituali. Questo tipo di educazione si realizza in due modi: attraverso la scoperta graduale degli altri e attraverso l'esperienza di obiettivi comuni per tutta la vita.

**Se si devono capire gli altri, prima di tutto occorre capire se stessi: la propria cultura, il modello familiare, la visione del mondo.**

**Talvolta, di persone che non riescono ad interagire io dico scherzando a mia moglie: "quello non sa nemmeno chi è e dove si trova"!**

### **4. Imparare ad essere**

L'educazione deve contribuire allo sviluppo totale di ciascun individuo: ovvero consentire a tutti di risolvere i propri problemi, prendere le proprie decisioni, assumersi le proprie responsabilità. Una completa realizzazione, dunque, in tutta la ricchezza della personalità umana: anima, spirito e corpo; intelligenza, sensibilità, senso estetico, responsabilità, valori, autonomia.

Per questo, sia nel libro di Delors che in quasi tutte le teorie sociali moderne, non si confina più l'esperienza educativa solo nelle scuole, ma la si ripensa come 'educazione per tutta la vita': cioè la capacità (e possibilità) di imparare in tutte le fasi della nostra vita, in tutti gli ambienti, a tutte le età dello sviluppo.

**"Essere" deve avere la priorità per i genitori ed essi devono insegnarlo al figlio: non sarà mai abbastanza che essi gli ripetano "essere vale più che sapere e più che fare. Prima devi <essere>, poi devi sapere e poi devi fare"!**

## **LE TRE REGOLE D'ORO**

L'adolescenza è un momento assai delicato e complesso, che si associa a cambiamenti psicologici e fisici. I nostri figli non sono e non si sentono più gli stessi. Loro sono alla continua ricerca di novità, sperimentano situazioni a rischio, affrontano i primi problemi legati alla sessualità, generalmente preferiscono stare con gli amici anziché con la loro famiglia e di conseguenza **molto spesso esprimono un bisogno imperioso di opporsi** a noi.

I genitori, soprattutto le mamme, si ritrovano a vivere quasi nel terrore che i figli comincino a bere e a drogarsi, a frequentare cattive compagnie o che quando rincasano tardi la notte possa essere successo loro qualcosa di grave.

**Sopravvivere a questa delicata fase è più facile se riusciamo a dare ai nostri figli, fin da piccoli, una sana educazione.**

Essere troppo severi con i figli può comportare loro dei problemi, tuttavia ...

**"un eccesso di indulgenza è la peggiore aggressione che si possa fare ad un bambino". (D.W. Winnicott – psicanalista dell'infanzia)**

**Un genitore attento deve saper insegnare ai propri figli alcune regole fondamentali e deve imparare a farle rispettare.**

Le regole più importanti sono almeno tre: la prima riguarda il modo in cui premiare i figli, la seconda riguarda la gestione del loro tempo e la terza invece la quantità di denaro messa a loro disposizione.

#### **1. Prima il dovere e poi il piacere.**

È fondamentale che i genitori imparino ad adottare come stile educativo quello che prevede di **premiare i figli solo dopo che hanno fatto qualcosa per meritarselo (premi e soprattutto "a posteriori", non regali e mai "a priori": i regali devono essere a prescindere, per affetto e non per quello che fanno).**

➤ **Sì: "Ti premio perché l'hai fatto bene": a posteriori (vedi il "premio di produzione di fine mese sul posto di lavoro!")**

➤ **No: "ti faccio un regalo se mi prometti che lo farai": a priori per stimolarlo a fare!**

Regalare qualcosa ai figli per indurli a fare il loro dovere invece di premiarli dopo che l'hanno fatto può comportare gravi danni per la crescita di un cervello sano e "robusto".

Per dirla con Goethe *"settimana dura, festa lieta"*: insegna tuo figlio a guadagnarsi ciò che desidera ed imparerà a godersi la vita nel senso più profondo e autentico del termine. Non rispettare questo principio farà di lui una persona fragile, con una scarsa autostima e con la

tendenza a procurarsi piaceri a buon mercato, che lo lasceranno insoddisfatto e lo esporranno a pericoli di abuso e dipendenza.

Si può trovare un esempio chiaro di questo principio nel famoso "**Test dei Marshmallow**", in cui circa un terzo dei 650 bambini coinvolti ha saputo aspettare 10 minuti davanti un marshmallow senza mangiarlo con la promessa di riceverne in cambio due: è stato rilevato che nei seguenti quarant'anni di vita il cervello dei bambini che hanno saputo resistere alla tentazione si è sviluppato in modo più sano e robusto permettendo loro di godere una vita piena di soddisfazioni.

## **2. Il tempo della veglia e il tempo del sonno.**

Perché i figli crescano sani (non tanto fisicamente!), i genitori devono aiutarli a dormire la giusta quantità di ore: non dovranno mai essere inferiori ad un terzo della giornata, cioè almeno otto ore. Un bambino che non ha dormito almeno otto - dieci ore la notte dormirà male e si alzerà stanco. La sonnolenza diurna cui andrà incontro non gli darà la concentrazione che la sua intelligenza meriterebbe, lo renderà irascibile con i compagni, oggetto di rimproveri da parte degli insegnanti, lo esporrà ad insuccessi scolastici ed accentuerà in lui la tendenza a ricorrere a stimoli esterni che lo tengano sveglio.

**I bambini piccoli dovrebbero andare a letto entro le nove di sera e gli adolescenti, quando escono, rientrare intorno alla mezzanotte:** di conseguenza i bambini che sono stati abituati ad andare a letto tardi la sera fin da piccoli, da adolescenti ci chiederanno di stare fuori casa gran parte della notte e noi potremmo fare ben poco per far cambiare le loro abitudini.

## **3. Gestire bene il denaro.**

Insegnare ai propri figli a spendere bene i loro soldi e controllare come vengono spesi è un modo per proteggerli da numerosi rischi.

E' stato osservato che il ragazzo con meno di venti euro alla settimana, di solito non beve alcolici, mentre chi ne ha più di venti e meno di trenta lo fa moderatamente: chi ha più di trentacinque euro ne abusa.

Le mie figlie non avevano a disposizione nemmeno 10 euro, dunque!

Per questo motivo suggerisco di educare i figli iniziando fin dalle prime classi elementari a gestire una loro eventuale "paghetta" (deposito di risparmio) che, naturalmente devono sapersi meritare di settimana in settimana.

Così facendo aiuteremo i nostri figli fin da piccoli a riconoscere il valore del denaro e a godersi la vita nei limiti in cui sentiranno di esserselo guadagnato; saranno orgogliosi dei loro guadagni e cercheranno di spenderlo per rendere più piacevole la loro vita.

Se al contrario il denaro verrà loro regalato senza che abbiano dato niente in cambio, riceverlo non provocherà in loro alcun piacere ed è assai probabile che lo investiranno per procurarsi degli eccitamenti sostitutivi, dei falsi piaceri...

La tendenza degli adolescenti a disubbidire, a fare di testa propria e ad opporsi ai genitori fa parte di un fisiologico processo di crescita. Perciò non dobbiamo preoccuparci troppo se vediamo che, durante la crescita nostro figlio cambierà un po' il suo atteggiamento nei nostri confronti.

Dobbiamo, invece, iniziare a preoccuparci quando ci accorgiamo che vi è un'improvvisa caduta del rendimento scolastico, quando comincia a raccontarci le bugie, se la sera rientra sempre più tardi, se spesso si trova senza denaro e perciò cerca in continuazione tutti i modi per ottenerne.

In questi casi bisogna fare attenzione a non commettere gli errori più comuni fatti dalla maggior parte dei genitori, ovvero pensare che si tratti di una "crisi adolescenziale" che prima o poi passerà: non è affatto così.

### **Come dobbiamo comportarci allora?**

Innanzitutto rivolgendoci alla conduzione della Chiesa, in seguito al pediatra o al medico di famiglia, informandolo dei nostri sospetti: se questi saranno confermati sarà il medico stesso ad indirizzarci ad una persona competente.

Molti genitori di fronte a questo cambiamento si rivolgono ad uno psicologo e, benché questa rappresenti una valida soluzione, non dimentichiamoci di verificare prima se nostro figlio non faccia uso di sostanze eccitanti o addirittura droghe.

**Infatti, la migliore strategia d'intervento resta comunque la prevenzione: il lavoro di un genitore verso una sana gestione del piacere deve iniziare quando i figli sono ancora piccoli.**

Genitori, attenti!

Bisognerebbe accompagnare i genitori in tutti quei momenti della crescita in cui i metodi educativi tradizionali mostrano i propri limiti e in cui un'esitazione o una decisione presa frettolosamente possono causare una serie interminabile di problemi negli anni a venire.

***“Per far crescere un bambino ci vuole un intero villaggio” (proverbio africano).***

Fin dalla nascita il bambino è capace di entrare in relazione con gli altri e, anzi, ricerca lui stesso l'interazione. Ma per poter crescere, il bambino ha bisogno di sentirsi accolto, ascoltato e di trovare risposte ai suoi segnali e alle sue richieste: viceversa, studierà dei <rinforzi> per avere quello che vuole.

**Educare un bambino significa condurlo e guidarlo senza soffocarlo, in una relazione che contempra sia affetto sia piccole frustrazioni.**

Questo consente al piccolo di comprendere che il genitore è una persona distinta, separata da lui. Infatti, l'esigenza del bambino è anche quella di vivere l'attesa, la frustrazione, la distanza fra un desiderio e la sua soddisfazione perché questo, più che una restrizione, può rappresentare per lui un'occasione per sperimentare le proprie risorse e scoprire cosa può o non può fare e cosa sa o non sa ancora fare.

Porre dei limiti rappresenta un modo per aiutare il bambino a conquistare la propria autonomia!

***Dire no al proprio bambino permette, infatti, di “creare uno spazio per la crescita”,*** come afferma Asha Phillips nel suo libro *“I no che aiutano a crescere”*.

**Come si può insegnare le regole ai bambini senza usare atteggiamenti aggressivi e minacciosi?**

Nella relazione tra il bambino e chi si prende cura di lui, genitore o educatore che sia, è importante che **ogni regola stabilita abbia alla base un valore ed una motivazione precisa: la regola trova il suo senso solo nel momento in cui è motivata e giustificata.**

Il bambino saprà accoglierla e farla sua perché conosce il valore che ne sta alla base e, soprattutto, percepisce il significato che l'adulto le attribuisce, perché lui stesso crede fermamente in essa.

**Insegnare le regole ai bambini è una sfida difficile ma non impossibile!**

**Essere autorevoli, ma non autoritari è il primo passo per insegnare le regole.**

Per questa ragione **è importante negoziare e stabilire insieme le regole non ponendole come “calate dall'alto” e stabilite da un'autorità indiscutibile, con frasi del tipo “devi essere ubbidiente” o “ho detto che si fa così e basta!” o ancora “ti dovresti vergognare!”.**

*Quando la mia primogenita aveva 3 anni le chiesi di aiutarmi a costruire “Filomena”: si trattava di una bacchetta ricavata da un ramoscello...*

*Andammo vicino ad un albero di tiglio e lei scelse un rametto: lo scorticammo insieme ed io vi feci un forellino ad una estremità per farvi passare un filo di spago.*

*La appendemmo in cucina e poi le spiegai il tutto: perché si chiamava “Filomena” (se non fili, mena), perché doveva stare appesa in cucina (sempre pronta ad intervenire se fosse stato necessario), quando sarebbe intervenuta, come sarebbe stata utile, ecc.*

*Poi scrivemmo le regole: lei stessa scelse una punizione disciplinare anziché un'altra a seconda dell'infrazione (talvolta il divieto di vedere cartoon in TV, talvolta altro): scrivemmo queste regole su un foglietto e lo appesi nella sua cameretta... in modo che lei lo vedesse: in seguito, crescendo lo aggiornammo più volte!*

*Quando faceva ripetutamente un'infrazione (dopo che io avevo segnalato il numero di infrazioni e contato sino a tre senza un suo ravvedimento), allora, se l'infrazione con la pena scelta da mia figlia lo richiedeva, Filomena entrava in funzione a seconda di quanto mia figlia aveva stabilito (normalmente due-tre colpetti ben dosati sul sederino!): io sentivo più male di lei, ma lo facevo per amor suo e con molto “controllo”, ma per sfogare i miei nervi e/o la mia rabbia!*

*In quel caso, io e lei andavamo in cameretta, leggevo quanto prescritto e mi assicuravo che lei accettasse la punizione perché l'aveva proprio meritata: dopo di che eseguivo la punizione (raramente si trattava di una punizione corporale, solo in extremis), le chiedevo se aveva capito il motivo, lei doveva ringraziarmi e sorridere o cantare! Qualche volta lo ha fatto con una lacrima agli occhi!*

*In tutta la sua infanzia e fino all'adolescenza ho usato Filomena solo tre volte: con la sorella ancora meno perché la maggiore <faceva la scuola alla minore>!*

*Ogni ospite che avevamo si sentiva chiedere dalla bambina <voi avete Filomena?>!*

*Ovviamente la risposta era quasi sempre no e lei spiegava tutto con fierezza dicendo che era proprio contenta della Filomena perché le insegnava a ricordare le regole, la aiutava a crescere bene e a non fare stupidaggini!*

*Una volta sua zia (che abitava con noi), pensando che di lì a poco avrei fatto ricorso a Filomena, la prese e la spezzò alla vista della bambina: non lo avesse mai fatto!*

*La bambina pianse per ore e si rasserenò solo dopo che andammo allo stesso albero perché lei scegliesse un altro rametto...!*

*A partire dall'adolescenza le punizioni variavano, ma sempre secondo regole precise e preventivamente concordate: solo in due casi hanno avuto di più, ma sussistevano validissime ragioni.*

Ovviamente non pretendo che tutti usino Filomena, ma ci vuole <uno strumento di rinforzo> che aiuti il bambino a ricordare, che serva come deterrente finché lo capisce o si fa grande.

**Se così non fosse, il bambino crederebbe di poter fare tutto quello che gli pare e piace, oppure che ogni sua iniziativa e opinione siano da reprimere perché sbagliate. Anche le punizioni devono essere bene premeditate e dosate perché servono ad aiutare il bambino, non ad umiliarlo e danneggiarlo.**

(Rinvio il lettore alla mia dispensa sulla Disciplina)

Questo può condurre ad una perdita di autostima da parte del bambino che, invece, necessita di vivere in un clima familiare di autorevolezza (non autoritarismo), sicurezza e stabilità.

Significa anche **che il bambino deve essere parte attiva del processo di negoziazione di limiti e regole.**

Proprio come feci io con le figlie, si può coinvolgere il bambino, ad esempio, chiedendogli: **“Come si potrebbe fare, quando ci troviamo in questa situazione?”**

**Chiedere il suo parere in merito alle regole necessarie per gestire una determinata situazione è fondamentale, perché il piccolo capisca la motivazione e il valore del limite, e lo faccia suo.**

**“Perché un bambino dovrebbe trasgredire una regola? Io ricordo che quando i miei genitori mi dicevano di fare o non fare qualcosa non mi sognavo nemmeno di contrastarli! Anzi, bastava un loro sguardo!”**

Questa è una domanda che spesso i genitori si fanno, quando si interrogano sul problema “regole e trasgressione”. Mi è accaduto che una mamma mi rivolgesse questa domanda in cerca di spiegazioni.

**Bisogna tenere conto che l'apprendimento e l'interiorizzazione delle regole da parte del bambino prevede un percorso che passa anche per la trasgressione: il bambino trasgredisce quando nessuno lo sta osservando, ma rispetta la regola in presenza dell'adulto, per poi trasgredire di nuovo quando l'adulto si assenta e, infine, fa la spia se qualcun altro non rispetta la regola.**

È in questo momento che il bambino dimostra di averla fatta propria e di aver imparato a rispettarla anche quando non è presente l'adulto.

La trasgressione è un passo importante in questo percorso: **il bambino ha bisogno di mettere alla prova l'adulto che gli ha chiesto di fare o non fare qualcosa.**

Bisogna insegnare le regole ai bambini attraverso la nostra personale coerenza.

**“Perché mio figlio non riesce a rispettare le regole che gli ho dato?**

**Gliele ho ripetute mille volte eppure continua a non seguirle.”**

**E' una frase che sento ripetere spesso dai genitori, ma forse nemmeno loro rispettano le regole!**

Dobbiamo ricordare che trasgredire alla richiesta significa per il bambino anche verificare quanto l'adulto ci crede e quanto valore dà alla richiesta stessa.

**Spesso il bambino non riesce a comprendere i pochi e semplici limiti imposti dagli adulti, perché i genitori non sono coerenti nel rispetto di quelle stesse regole di cui affermano l'importanza di fronte al bambino.**

**Del tipo <non si dicono le bugie> ... e poi il bambino li sgama a dire bugie!**

**Oppure “non si urla” ... e poi il bambino li sente sempre urlare!**

**Non possiamo aspettarci che un bambino segua spontaneamente regole che percepisce come “astratte”, perché non vengono messe in pratica da coloro che le hanno fornite, peraltro proprio coloro che dovrebbero rappresentare per il bambino sicuri punti di riferimento.**

Questo percorso costituisce certamente una grossa sfida per il genitore, la cui pazienza viene messa alla prova: trasgredire una regola permette al bambino di capire il valore che ne sta alla base, il suo significato, e di farla propria comprendendone l'importanza per vivere bene!

**Insegnare le regole ai bambini è una sfida difficile ma non è impossibile!**

## **INSEGNARE A VIVERE E A SORRIDERE**

Insegnare non è facile.

Innanzitutto, bisogna avere ben chiaro l'obiettivo: insegnare delle 'cose' o insegnare a vivere con ..., per mezzo di ..., per ..., nonostante .... ?

Sorridere ha una enorme importanza, anche e persino nel caso si facesse solo dell'umorismo ironico: sapersi <prendere in giro> può risultare utile!

Bisogna imparare a sorridere (o a cantare) anche di fronte alle grandi avversità e Dio ce ne dà la potenza: del resto, non si possono cambiare!

## **COME INSEGNARE L'AUTOCONTROLLO AI NOSTRI FIGLI** *(Dott. L. Mastronardi, psicologo/filosofo).*

Aiutare i propri figli a **raggiungere l'autocontrollo** significa renderli capaci di poter "scegliere" come comportarsi nelle varie circostanze **anziché divenire preda dei propri impulsi ed emozioni.**

Insegnare ai propri figli il controllo di sé fa parte dei compiti fondamentali di ogni genitore.

**Un bambino (e un adulto) dotato di auto-controllo è in grado, in una situazione che suscita in lui forti emozioni, di fermarsi e di valutare le conseguenze dei comportamenti che vorrebbe mettere in atto in quel momento; dopodiché deciderà come agire.**

E' evidente come questa capacità costituisca una risorsa fondamentale nella vita di ogni persona. Innanzitutto evita di "mettersi nei guai" ogni qual volta ci sentiamo arrabbiati per qualcosa - pensiamo a quante volte avremmo dovuto pagare delle gravi conseguenze se avessimo agito seguendo soltanto l'impulso del momento - e poi semplicemente ci permette di convivere in maniera serena con altre persone, di stabilire e mantenere dei legami che altrimenti potrebbero andare distrutti ogni qualvolta qualcosa nella relazione ci arrecasse disturbo.

**E' stato notato che i bambini con scarse capacità di autocontrollo, da adolescenti finiscono con il cedere facilmente alle pressioni del gruppo dei coetanei e possono facilmente indulgere in comportamenti antisociali o assunzione di alcol e droghe.**

**Ovviamente, il primo modo in cui possiamo insegnare l'autocontrollo ai nostri figli è con l'esempio: dobbiamo manifestarlo noi.**

Se noi stessi saremo in grado di non "dare in escandescenze" anche nelle situazioni più difficili, riuscire a fare una pausa, e soffermarci sulle conseguenze di nostri eventuali comportamenti, metà del lavoro è fatto.

E' fondamentale resistere alla tentazione di urlare e di perdere il controllo a nostra volta quando nostro figlio è in preda all'irritazione.

Il modo migliore per gestire nell'immediato una crisi di rabbia è ignorarla: spesso molti dei comportamenti che mettiamo in atto per tentare di calmare il bambino (minacce, lusinghe, ecc.) non fanno altro che fungere da "rinforzo", aumentando la probabilità che tale comportamento si ripresenti in futuro.

Ma è anche necessario aiutare in maniera attiva (aiutare a ricordare con qualche deterrente!) i nostri figli a controllare il proprio comportamento, tenendo conto della loro età e delle loro capacità emotive, e cognitive.

## **Ecco alcuni suggerimenti su come aiutare i nostri figli a seconda dell'età in cui si trovano.**

Ovviamente il riferimento all'età è del tutto indicativo.

Se è vero che la maggior parte dei bambini raggiunge determinate capacità ad una certa età, è pur vero che ci sono dei bambini che possono avere dei tempi diversi, che possono essere in grado di raggiungere un determinato livello di autocontrollo un po' prima o un po' dopo la maggior parte dei bambini.

Quindi atteniamoci pure a queste indicazioni, ma ricordiamoci che ogni bambino è unico, cerchiamo di conoscerlo e semplicemente di 'osservare' le sue reazioni ai nostri comportamenti. Detto questo, ecco come possiamo comportarci a seconda dell'età del bambino/ragazzo:

**\* Fino a 2 anni.**

I bambini molto piccoli sperimentano frequentemente delle frustrazioni dovute alla discrepanza tra ciò che vorrebbero fare e ciò che effettivamente sono in grado di fare. Per questo motivo spesso appariranno irritati e potranno avere delle manifestazioni di rabbia (piangere, urlare, battere la testa, lanciare via qualcosa che hanno nelle mani).

**Con i più piccoli è opportuno usare la distrazione.**

E' esperienza comune che un bambino piccolo smette facilmente di piangere o di mostrare un comportamento irritato se gli si propone qualche stimolo piacevole che attiri la sua attenzione (un suono, un oggetto di suo gradimento, un giochino da fare insieme).

Man mano che il bambino si avvicina al compimento del secondo anno di età è opportuno utilizzare dei brevi "time-out": si invita il bambino a trascorrere pochi minuti in un'area a ciò designata (può essere una sedia della cucina, un angolo della casa, il suo lettino, ecc.) finché non si sia calmato.

**In questo modo gli si insegna che gli scoppi d'ira hanno delle conseguenze e che è meglio trascorrere del tempo da soli quando ci si sente particolarmente frustrati o irritati.**

**\* Dai 3 ai 5 anni.**

In questo periodo si può continuare ad usare il metodo del "time out", allungando i tempi a seconda dell'età del bambino (senza superare i 5 minuti), **per dargli la possibilità di calmarsi**. Per molti bambini è meglio interrompere il "time-out" non appena sia passato lo stato di irritazione, anziché rispettare dei tempi definiti: questo può essere un metodo molto efficace per rinforzare il raggiungimento dell'auto-controllo.

A quest'età si può anche cominciare a chiedere verbalmente ai bambini di non perdere il controllo di sé in situazioni frustranti o difficili, altrimenti ...!

**\* Dai 6 ai 9 anni.**

A 6 anni di solito i bambini cominciano a frequentare la scuola elementare. Le regole che si incontrano alla scuola elementare in genere sono più severe di quelle della scuola materna e ben presto il bambino è in grado di rendersi conto delle conseguenze di determinati comportamenti.

A questa età i bambini cominciano anche a rendersi conto che sono effettivamente in grado di controllare il proprio comportamento ed effettuare delle scelte.

**E' questo il momento di insegnare delle strategie** per poterlo fare nelle maniera più efficace. Ad esempio si può aiutare il bambino a **fermarsi e pensare prima di agire**, insegnandogli a **visualizzare un segnale di stop o una luce rossa**.

O ancora si possono esaminare, insieme a lui, differenti modi di rispondere a determinate situazioni, valutandone le possibili conseguenze, sia negative che positive.

**Possiamo inoltre insegnargli a rilassarsi** quando si trova in situazioni stressanti e che potrebbero portare ad una perdita di controllo.

Suggeriamo al bambino di fare dei respiri profondi o di allontanarsi fisicamente da situazioni che ritiene pericolose o particolarmente in grado di alterare la sua emotività. Qualche bambino riesce a calmarsi dedicandosi a qualche attività piacevole che riesca ad allontanare temporaneamente i suoi pensieri da ciò che lo sta turbando.

**\* Dai 10 ai 12 anni.**

I ragazzi di questa età sono ormai capaci di analizzare il modo in cui pensano.

E' importante **incoraggiare i ragazzi a parlare delle situazioni** in cui tendono a perdere il controllo e analizzare insieme tali situazioni.

Spesso **le situazioni che fanno tanto irritare i ragazzi di questa età non sono così drammatiche come a loro sembra** quando si verificano.

Se li si aiuta a riflettere su quanto accaduto, sarà più facile per loro trovare una soluzione diversa quando vi incorreranno di nuovo.

**\* Dai 13 ai 15 anni.**

A questa età i ragazzi saranno capaci di controllare la maggior parte delle loro azioni. Comunque è importante ricordare che gli adolescenti non sono particolarmente capaci di valutare le conseguenze a lungo termine del proprio comportamento.

E' importante incoraggiare i ragazzi a sviluppare le capacità di visualizzazione e di rilassamento per far fronte alle situazioni stressanti.

Incoraggiate i vostri figli ad **esprimere i propri pensieri e sentimenti quando si creano delle situazioni di tensione**, invece di perdere il controllo, andar via sbattendo la porta o urlare. Potrebbe essere necessario adottare delle **'sanzioni disciplinari'** (ad esempio privando il ragazzo di alcuni privilegi) per rinforzare il messaggio che è necessario raggiungere la capacità di auto-controllo.

Può capitare che nonostante in nostri tentativi di aiutarlo, nostro figlio perda occasionalmente il controllo o abbia degli scoppi di rabbia in situazioni in cui non ce lo aspetteremmo. Ciò non deve destare preoccupazioni.

Soprattutto i bambini più piccoli hanno difficoltà a controllare il proprio comportamento quando sono stanchi, affamati o non si sentono molto bene fisicamente.

Tuttavia se nostro figlio tende ad essere spesso polemico, notiamo che mette in atto frequentemente dei comportamenti antisociali o impulsivi, o se gli scoppi d'ira si presentano regolarmente e tendono a durare più di 10 minuti, **è probabile che il nostro aiuto non sia sufficiente per indurlo a raggiungere l'auto-controllo.**

**Non esitiamo a parlarne con il suo medico curante:** sarà lui stesso a suggerirci ulteriori approfondimenti ed eventualmente dei colloqui con altri professionisti, se lo ritiene necessario.

Se nostro figlio è in età scolare, è importante parlarne con il suo medico se oltre a frequenti scoppi d'ira notiamo:

- irrequietezza,
- impulsività,
- atteggiamento provocatorio,
- difficoltà di concentrazione,
- scarsa autostima,
- peggioramento del rendimento scolastico,
- Può essere anche utile avere un colloquio con gli insegnanti per capire se possa esserci qualcosa inerente la vita scolastica che provochi turbamento al bambino.

Con i bambini in età prescolare è invece importante notare segnali quali:

- accessi di rabbia di una certa importanza,
- difficoltà a consolarlo quando è irritato,
- eccessivi comportamenti auto-consolatori (dondolarsi, succhiare il pollice).

Cerchiamo prima di tutto di capire cosa cerca di comunicarci il bambino con questi comportamenti

(Ci sono stati dei cambiamenti che possono averlo turbato? E' nato un fratellino? Ci sono delle difficoltà in famiglia? Stiamo attraversando un periodo particolarmente stressante?).

Ricordiamoci: fino a che i bambini non hanno acquisito una completa padronanza del linguaggio, manifestano i loro stati d'animo e il loro disagio soprattutto attraverso il comportamento (compresa la pipì a letto, frequenti stati febbrili senza motivi fisiologici, inappetenza, ecc.).

Infine, se tali segnali persistono, non esitiamo a consultare il suo pediatra o un altro professionista che possa aiutarci.

### **Come insegnare il coraggio ai bambini**

Il coraggio è qualcosa che si insegna?

**In un certo senso sì, ma credo che il verbo giusto sia “il coraggio si infonde, si dimostra, si educa al coraggio con l'esempio”;**

**Insegnare ad essere coraggiosi funziona se il compito è quello di scrivere un trattato sul coraggio, o un “tema”, se parliamo di bambini.**

Semmai, ti insegno a non gettare la carta per strada, ti insegno ad allacciarti le scarpe e a tagliare con il coltello, ma per il coraggio bisogna dire:

**ti ispiro, ti infondo, ti suscito, ti stimolo, ti incoraggio ad avere coraggio!**

**Ma coraggio per fare cosa?  
Il tuffo dallo scoglio più alto?  
La discesa sugli sci?**

**Salire sulle montagne russe al luna park?**

No, non sto parlando di questo tipo di coraggio, la temerarietà non è il punto che mi interessa e non la condivido affatto, anche perché io temerario non sono: io mi riferisco al **coraggio di vivere**, del fare le cose, di buttarsi nel mondo e con questo relazionarsi senza paure e vergogne inutili.

### **Educarsi al coraggio attraverso i propri figli**

Sin da ragazzo ero abbastanza coraggioso e lo sono stato anche durante gli anni della scuola. Un gran coraggio mi serviva per chiedere informazioni ad uno sportello, per fare una telefonata ufficiale, per cominciare un corso o un'attività di vario genere che fosse "ufficiale", per essere al centro della gente con gli occhi che mi venivano puntati addosso!

Ero timido davanti alla gente, ma coraggioso nelle mie cose personali...

Ancora adesso, mi crea una certa "noia" andare la prima volta in posti che conosco poco, sapendo che sarò circondato da sconosciuti.

Per carattere, ci metto molto a rompere il ghiaccio ed è l'attesa dell'evento che mi mette un po' in apprensione, soprattutto se devo stare davanti a tutti!

Ma il coraggio è troppo importante per non essere infuso ai figli: le mie figlie hanno avuto validissime e innumerevoli dimostrazioni di coraggio...

- rinunciati al lavoro ben remunerato per essere missionario (senza paga fissa! E certa!),
- abbiamo cambiato posti, case, auto.
- abbiamo fondato chiese cominciando da zero
- abbiamo avuto una emittente televisiva
- abbiamo iniziato associazioni
- sono stato in mezzo a enormi difficoltà, in mezzo a gente che più volte voleva lapidarmi o uccidere perché predicavo il Vangelo
- ecc.

E' importante che i figli sappiano del coraggio e che sia infuso loro dall'esempio: la vita richiede coraggio in molte circostanze.

Ma è anche importante che non si fraintenda con l'avventatezza, con la temerarietà: dobbiamo essere audaci, ma anche prudenti, mai avventati!

### **Il valore dei soldi per i bambini**

Insegnare ai bambini il valore dei soldi non è solo un importante momento educativo, ma riveste anche un'indubbia importanza nello sviluppo di una responsabilità sociale.

**In un'epoca come la nostra, nella quale convivono in maniera schizofrenica consumismo e crisi economica, crescere dei bambini che abbiano ben chiaro quale sia il valore del denaro e come si debba usarlo in maniera responsabile vuol dire crescere anche dei futuri adulti che un domani daranno il giusto valore non solo al denaro, ma anche al lavoro e all'acquisto.**

I bambini non hanno bisogno di conoscere i termini tecnici riguardanti il denaro e l'economia, ma per loro è importante sapere che mamma e papà vanno ogni giorno a lavoro per guadagnare dei soldi che servono per fare tante cose, e che le cose si dividono in bisogni e desideri.

**I soldi servono innanzitutto a soddisfare i bisogni e poi, se restano, anche i desideri.**

Inoltre una persona che lavora è parte integrante di una comunità e con il suo denaro deve contribuire al benessere della sua comunità e dei suoi cari.

Si tratta di un passaggio importante, che favorisce l'instaurarsi nel bambino di un'etica della responsabilità sociale di cui si sente tanto bisogno.

Ma come è possibile insegnare il valore del denaro ai bambini? Ecco qualche consiglio.

**Dai l'esempio e mostra ai tuoi bambini che con il denaro non si fanno solo acquisti ma si possono aiutare le persone che ne hanno bisogno;**

- insegna ai tuoi figli che non sempre ci si impegna solo per far soldi, ma che in certi casi è altrettanto gratificante lavorare per ricevere in cambio un servizio o semplicemente per fare volontariato: ci sono persone svantaggiate che non hanno mani e piedi, oppure che vivono in zone geografiche molto povere, per cui bisogna pensare anche a loro!

- chiedi a tuo figlio di partecipare alle attività di famiglia, indipendentemente dal fatto che verrà o meno ricompensato: gli insegnerai che tutti, nel loro piccolo, devono partecipare al benessere comune;
- dona agli altri: vestiti che non vanno più, giocattoli, tempo. Abituati i tuoi bambini all'idea che le cose possono essere donate senza ricevere nulla in cambio.
- Pratica l'ospitalità durante la quale essi parteciperanno dando una mano oppure cedendo il loro letto per una notte! E poi parla dei risultati raggiunti che saranno gratificanti anche per loro che vi hanno contribuito.

### **La paghetta**

Ho parlato un po' della paghetta e l'ho messa sotto una luce <negativa> per marcare il concetto che si deve trattare di <una paga>, cioè "frutto di lavoro", un piccolo salario: non di regalia dovuta (la regalia era la parte dovuta al re!)

Intorno ai cinque o sei anni la paghetta può diventare un ottimo strumento per responsabilizzare i bambini circa il valore dei soldi.

A quell'età i bambini cominciano a saper contare e certamente, svegli come sono i bambini di oggi, sanno bene che i soldi sono indispensabili per comprare un giocattolo.

La prima paghetta deve essere di pochi euro ed è preferibile che sia settimanale.

Il bambino deve avere ben chiaro il senso della paghetta: si tratta di soldi "guadagnati" che dovranno bastargli per acquistare il gelato o un fumetto, o un giochino, e una volta spesi non gliene verranno dati più fino alla settimana successiva.

**La paghetta può essere data in cambio di un lavoro casalingo o scolastico ben svolto: in questo modo il bambino apprenderà il concetto che il denaro va sempre guadagnato.**

Inoltre un bambino più grande può essere introdotto anche al concetto di risparmio: potrà annotare su un diario la paghetta ricevuta e mettendola da parte settimana dopo settimana potrà regalarsi il giocattolo tanto desiderato (può essere utile anche l'uso di un classico salvadanaio da rompere alla fine del periodo di risparmio).

## **CONCLUSIONE**

**Metter al mondo dei figli non è molto faticoso: tranne un po' di dolori in gravidanza, durante il parto e un po' dopo, il resto lo fa la natura!**

**Il problema è crescerli, educarli perché diventano adulti e maturi, uomini e donne capaci di vivere e di vivere bene per glorificare il Signore e per la loro felicità.**

**La stessa cosa vale anche per i figli spirituali...**

**Non possiamo fare figli e poi disinteressarcene: se siamo padri dobbiamo assumercene la responsabilità e fare i padri, la stessa cosa vale per le madri.**

**Meglio non sposarti se non vuoi fare il marito e meglio non fare i figli se non vuoi fare il padre!**

**In una società spiccia, dove ciascuno è pronto fare come Pilato davanti alle proprie responsabilità, anche tanti genitori Credenti si abbandonano a questa deriva.**

**Invece, Dio ci chiamerà in giudizio per questo!**

**Principalmente, lo ribadisco, Dio ci chiederà quale modello esemplare abbiamo dato ai nostri figli: abbiamo solo parlato, o abbiamo parlato dopo avere agito in funzione delle norme? Questa è la principale responsabilità.**

**Insegnare i propri figli a vivere e a vivere bene per essere felici e per onorare il Signore: è molto difficile, ma non impossibile.**

**Quando lo avrai fatto, sarai in pace con la tua coscienza e Dio saprà ricompensarti con la Sua gioia: a prescindere se poi sarai ascoltato o meno, conta che tu lo abbia fatto al meglio e come il Signore indica nella Sua Parola.**