

# GENITORI POSITIVI, FIGLI FORTI

Come  
trasformare  
l'amore in  
educazione  
efficace

Rosa Angela Fabio



Erickson

# «... perché i genitori supereroi non esistono»

«Sono abbastanza brava come madre?», «Mi sento in colpa perché, a causa degli impegni lavorativi, non dedico abbastanza tempo ai miei figli», «A volte mi fa davvero andare su tutte le furie, ma poi mi pento».

Queste sono solo alcune delle riflessioni che esprimiamo come genitori, soprattutto in questi anni in cui i ritmi della vita sono diventati sempre più frenetici, i momenti di ascolto sempre più rari, i modelli culturali in continua evoluzione e fortemente influenzati dalla variabilità dell'ambiente e dalla massiccia presenza dei nuovi media, che ci portano a essere più distratti e superficiali nelle relazioni umane.

Nella società attuale genitori e figli, anche se vivono nello stesso ambiente, a volte sono come monadi non comunicanti.

Come possiamo aiutare i nostri figli a diventare persone positive e felici, trasmettendogli la nostra forza in modo empatico?

In questo volume non vengono proposte formule obbligatorie o «magiche», ma strumenti pratici per accompagnare i genitori nella riflessione e nella gestione di situazioni quotidiane, comprendendo quali possono essere gli effetti dei propri atteggiamenti e come alcuni di questi siano preferibili rispetto ad altri per vivere al meglio e con serenità il rapporto spesso difficile con i figli.



€ 16,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

# Indice

<i>Prefazione alla seconda edizione</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
<i>Capitolo primo</i>	
Le dinamiche della crescita	17
<i>Capitolo secondo</i>	
I punti di partenza delle metodologie educative	33
<i>Capitolo terzo</i>	
I nuovi media e la distrazione	47
<i>Capitolo quarto</i>	
Trasmettere le regole	69
<i>Capitolo quinto</i>	
Osservare e valorizzare gli aspetti positivi	83
<i>Capitolo sesto</i>	
Contenere i comportamenti problematici	99
<i>Capitolo settimo</i>	
La modificabilità è sempre possibile: condizioni	117
<i>Capitolo ottavo</i>	
Ascoltare ed esprimere le emozioni	129
<i>Capitolo nono</i>	
Rendere forti i nostri figli	153

<i>Capitolo decimo</i>	173
Insegnare la forza di volontà	
<i>Capitolo undicesimo</i>	185
Stare bene	
<i>Bibliografia</i>	199

## Prefazione alla seconda edizione

Sono passati quindici anni dalla prima edizione di questo fortunato libro, che ha avuto un grande successo di pubblico e di critica. La nuova edizione si presenta aggiornata in tutti i capitoli, che sono stati accuratamente rivisti alla luce delle più recenti conoscenze, e ampliata con due nuovi capitoli. Il primo, intitolato «I nuovi media e la distrazione», fa riferimento all'aumento inarrestabile dell'influenza dei nuovi media, agli effetti di distrazione che si creano sia nei genitori sia nei figli e a come noi genitori possiamo gestirne il loro uso. Il secondo, «Insegnare la forza di volontà», fa riferimento a quella che Einstein definiva la più potente di tutte le forze, cioè la forza di volontà.

Già nell'edizione precedente di questo libro era stato affrontato il problema della dispersività e dell'entropia dei sistemi sociali. In questi ultimi anni, ancora più che nel passato, le variabili dell'ambiente con l'avvento dei nuovi media ci fanno sentire sopraffatti, distratti. Posta elettronica, internet, televisione, tablet, smartphone, social network hanno cambiato le abitudini di vita e di interazione delle famiglie. Genitori e figli, anche se vivono nello stesso ambiente, a volte sono come monadi non comunicanti. Perciò imparare a gestire sia la comunicazione sia la profondità, senza negare l'accesso ai nuovi media, diventa difficile ma possibile. In un sociale che muta così velocemente una delle capacità più importanti per lo sviluppo

dei nostri figli è insegnare loro ad avere forza di volontà, cioè la nostra capacità di prospettare obiettivi a lungo termine e di lavorare verso il raggiungimento degli stessi, resistendo alle tentazioni del breve termine. Insegnare loro la forza di volontà significa insegnare a resistere alle distrazioni, insegnare a rialzarsi e camminare ancora dopo qualsiasi evento negativo.

La nuova edizione riproduce poi gli altri capitoli come si presentavano nella prima edizione, ovviamente con alcune correzioni e integrazioni e con i necessari aggiornamenti bibliografici.

*Rosa Angela Fabio*



## I nuovi media e la distrazione

Sono le 20:00. La mamma ha lo smartphone in mano, sta cercando in internet come cucinare le polpette e guarda su una pagina social la sua collega di ufficio che ha postato una foto mentre balla. Roberto, il marito, sta rientrando ora dal lavoro, appoggia la cartella sulla prima sedia mentre risponde al telefono. Per togliersi le scarpe va in camera da letto e lungo il corridoio saluta i due figli, Anna e Francesco. Anna risponde con una smorfia distratta un laconico «mmm» e continua a mandare messaggini alle amiche. Francesco non lo sente e non lo vede passare. È intento a giocare al suo videogioco preferito mentre comunica via chat con i suoi compagni di scuola.

Stiamo parlando di una normale famiglia di quattro persone. I genitori sono indaffarati ma sono anche tranquilli visto che sanno esattamente dove si trovano i loro figli. Lo sanno da ore. O, almeno, sanno esattamente dove sono fisicamente i loro figli. Ma la loro mente dov'è? È come se questa famiglia, pur vivendo allo stesso indirizzo e nella stessa casa, fosse costituita da quattro microcosmi diversi. L'incedere dei nuovi media nella nostra società sta cambiando le abitudini dei genitori e dei figli. I bambini di oggi crescono e si aggiornano a una velocità impensabile fino a qualche anno fa. Posta elettronica, internet, televisione, tablet, smartphone, social network hanno cambiato

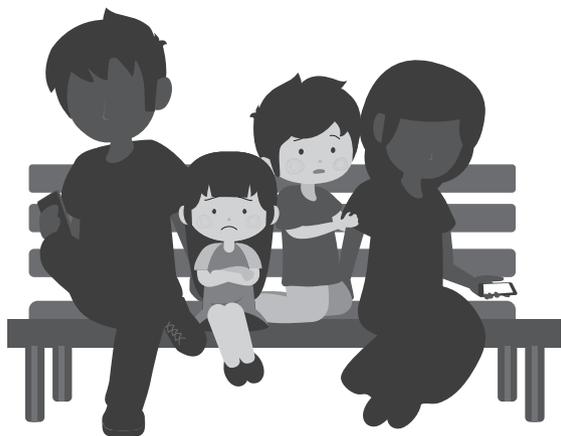
le abitudini di vita e di interazione delle famiglie. I nativi digitali sanno usare tablet e smartphone già a 2 anni. Purtroppo è comodo tenere impegnati con gli smartphone i propri figli mentre ci occupiamo di altro. È come se questi dispositivi elettronici palmari avessero sostituito le baby-sitter. Genitori e figli, anche se vivono nello stesso ambiente, a volte sono come monadi non comunicanti. Hallowell (2007) li chiama *screensucker*, cioè una generazione che assorbe (letteralmente «succhia») tutto dagli schermi di computer, televisione, cellulare o smartphone. Siamo così impegnati a elaborare informazioni che provengono da tutte le direzioni che stiamo perdendo la capacità di pensare in modo approfondito. Perciò, per noi genitori, imparare a gestire sia la comunicazione sia la profondità, senza negare l'accesso ai nuovi media, è funambolico ma possibile. Non si tratta di abolire la tecnologia ma di farne buon uso, con intelligenza, e di evitare che possa arrecare dei danni. Ma il problema, come vedremo nel primo paragrafo di questo capitolo, coinvolge anche i genitori a prescindere dai figli.

## **I nuovi media distraggono i genitori**

Con il termine «nuovi media» Logan (2012) si riferisce a quei media digitali che sono interattivi, che incorporano una comunicazione a due vie e coinvolgono forme di *computing*. I vecchi media sono il telefono, la radio, la televisione e la stampa. I nuovi media comprendono i blog, i forum, le chat room, i siti web, le newsletter, i podcast. Milioni di persone accedono alla rete e al web ogni giorno, e ognuno di essi ha la possibilità di consultare miliardi di pagine già disponibili. Il web e la rete differiscono dai media come TV e radio perché implicano una comunicazione a due vie. Ecco perché Logan definisce i vecchi media come passivi e i «nuovi media» come interattivi ad accesso individuale: pensiamo ad esempio a tutti

coloro che navigano in internet creando le proprie connessioni tra insiemi di informazioni esistenti.

Proprio a causa della loro interattività e del potere di coinvolgimento dei nuovi media anche noi genitori siamo sempre più distratti. Nel sondaggio annuale (2016) della rivista «Kid Survey», rivolto a un campione di 2000 bambini di età compresa tra i 6 e i 12 anni, è stato chiesto ai bambini: «I tuoi genitori sono mai distratti quando tu stai cercando di parlare con loro?». Ben il 62% dei bambini ha risposto di sì e, quando è stato chiesto loro: «Che cosa li distrae?», il distrattore più frequentemente indicato era il cellulare, seguito dai fratelli e dal lavoro. Viviamo cioè in un tempo saturo di tecnologia. Spesso i ragazzi si lamentano perché i genitori passano troppo tempo sui loro dispositivi mobili, ma si lamentano anche perché vogliono usare per più tempo i vari dispositivi. In uno studio di Radesky e dei suoi colleghi (2017) sono stati osservati segretamente le interazioni fra genitori e bambini nei ristoranti fast-food. 40 su 55 genitori hanno utilizzato il loro dispositivo mobile durante il pasto, e ben 16 lo hanno utilizzato continuamente anche durante il pasto. Alcuni bambini hanno accettato la mancanza di attenzione, ma altri hanno mostrato un comportamento inadeguato e sempre più provocatorio.



Infine, ci sono molti manuali che descrivono metodologie di respirazione che aiutano a rilassare il corpo.

## Conclusioni

L'obiettivo di questo libro non è creare dei genitori «superoi» che sanno in ogni circostanza cosa e come fare, bensì fornire dei suggerimenti da applicare, a seconda dell'individualità di ognuno e delle situazioni, con creatività.

Lo scopo di questo libro è dare delle indicazioni affinché l'amore si traduca in azione: anche se spesso si ritiene che l'amore non possa essere confinato dentro categorie definitorie, è meglio conoscere gli effetti di alcune dinamiche. Ad esempio, se vogliamo che nostro figlio diventi una persona forte e per stimolarlo continuiamo a dirgli che è un pappamolle, è molto poco probabile che lui diventi forte. È opportuno quindi capire come alcuni atteggiamenti possano produrre alcuni effetti e come assumerne certi sia preferibile rispetto ad altri. Le indicazioni fornite in questo libro non sono formule obbligatorie ma semplicemente un invito a riflettere sulle situazioni e a valutarle, adeguandosi poi ad esse in modo elastico.

Concludiamo allora dicendo che anche se, nonostante tutto ciò che è stato indicato, qualche volta siamo stanchi e diciamo qualcosa che avremmo voluto non dire, urliamo per trasmettere i valori o li trasmettiamo al negativo...

Nonostante tutto, se abbiamo trasmesso l'accettazione incondizionata, qualsiasi parola dura non arriverà a ferire, perché il nostro bambino saprà che ci siamo e correggerà tutto dentro la sua mente.



## QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE

### Riesco a stare bene?

**Istruzioni:** Per rispondere correttamente, è necessario considerare prima il comportamento del genitore, presentato in due possibili soluzioni davanti a una situazione specifica, per poi (a) giudicare quanto secondo noi è in generale adeguato o corretto (su una scala graduata da 0 a 2), (b) considerare quanto noi stessi ci comportiamo in quel modo (sempre utilizzando una scala graduata da 0 a 2).

Per quanto riguarda la valutazione della correttezza o adeguatezza del comportamento di un genitore va attribuito il punteggio di: 0 = inadeguato, 1 = parzialmente adeguato, 2 = adeguato. Quando invece consideriamo l'aspetto relativo al nostro comportamento, teniamo presente che: 0 = non lo faccio mai, 1 = lo faccio qualche volta, 2 = lo faccio sempre.

- |  | Giudizio di<br>adeguatezza | Frequenza del<br>comportamento |
|--|----------------------------|--------------------------------|
| 1. Negli ultimi tempi Claudio, pur avendo sempre un eloquio fluido e raffinato, non riesce a esprimersi bene, ripensa alle parole che sta dicendo, ripete due volte la stessa cosa, non si concentra bene nel lavoro. Decide di controllare di cosa si tratta e ne parla alla moglie e agli amici in modo da avere qualche consiglio su cosa fare. | 0 1 2                      | 0 1 2                          |
| 2. Anna si sente depressa perché il suo capoufficio la rimprovera spesso. «Ecco» pensa «questa per me è una tragedia, sicuramente perderò il lavoro e avrò dimostrato che non valgo niente».   | 0 1 2                      | 0 1 2                          |
| 3. Adele ha deciso di concedersi una serata (la prima da quando è nata la figlia) con le amiche Anna, Gabriella, Luisella e Marisa. È a cena e sente che le altre si divertono   | 0 1 2                      | 0 1 2                          |

e stanno bene in quel clima di allegria. Lei continua pensare a sua figlia: «Chissà se mia suocera la tratterà bene, chissà a che ora tornerà a casa mio marito per stare con lei. Non vorrei che questa mia uscita le provocasse dei traumi... Chissà quali conseguenze avrà nel futuro».

4. Roberto torna a casa da una riunione stressante e competitiva. È molto teso e decide di passare prima un momento al bar sotto casa per una partita a biliardo, perché questa è un'attività che gli dà molta carica. La sera, prima di addormentarsi, mentre è seduto nel letto, fa un cruciverba senza schema: questo lo aiuta a addormentarsi e l'indomani è pronto di nuovo per affrontare una grande giornata.

0 1 2

0 1 2

5. La mamma di Federica pensa da tanti anni di iscriversi in una palestra e di «staccare» almeno due volte alla settimana attraverso lo sport. Ma ogni volta le si presentano occasioni di lavoro estremamente coinvolgenti e lei da 12 anni non fa più alcuna attività fisica. Ogni volta tutte le altre cose sono più importanti che dedicare tempo al proprio corpo.

0 1 2

0 1 2

6. Alessandra ha un figlio al quale è stata posta la diagnosi di dislessia. Le hanno anche detto che non c'è niente da fare per migliorare: bisognerà leggergli i brani della scuola, registrare la voce della sua docente in classe mentre spiega o legge, non insistere nel farlo leggere

0 1 2

0 1 2

perché servirebbe solo a frustrarlo. Alessandra si demoralizza e pensa: «Ma perché doveva capitare proprio a me?». Rassegnata, decide di comunicare la diagnosi ai docenti.

7. Negli ultimi tempi Claudio, pur avendo avuto sempre un eloquio fluido e raffinato, non riesce a esprimersi bene, ripensa alle parole che sta dicendo, ripete due volte la stessa cosa, non si concentra bene nel lavoro. Benché questo gli crei disagio, difficoltà e un po' di preoccupazione, decide di aspettare che passi.

0 1 2

0 1 2

8. Anna si sente un po' dispiaciuta perché il suo capoufficio la rimprovera spesso. Anna pensa che il suo capoufficio in fin dei conti rimprovera sempre tutti e che questa è una sua modalità interattiva abituale. Decide che, alla prima occasione di parlare a quattr'occhi con lui, gli spiegherà che questo modo di interagire con le persone e con lei le provoca dispiacere. Infine pensa che se il suo capoufficio non dovesse cambiare, il mondo è grande e vario, e può sempre cercare un altro lavoro.

0 1 2

0 1 2

9. Adele ha deciso di concedersi una serata (la prima da quando è nata la figlia) con le amiche Marisa, Luisella, Gabriella e Anna. Le viene da pensare alla sua bambina e pensa: «È naturale che io pensi a lei visto che da quando è nata non l'ho ancora lasciata da sola; adesso mi concentro sulla mia amica Anna, è così divertente: sa raccontare le barzellette,

0 1 2

0 1 2