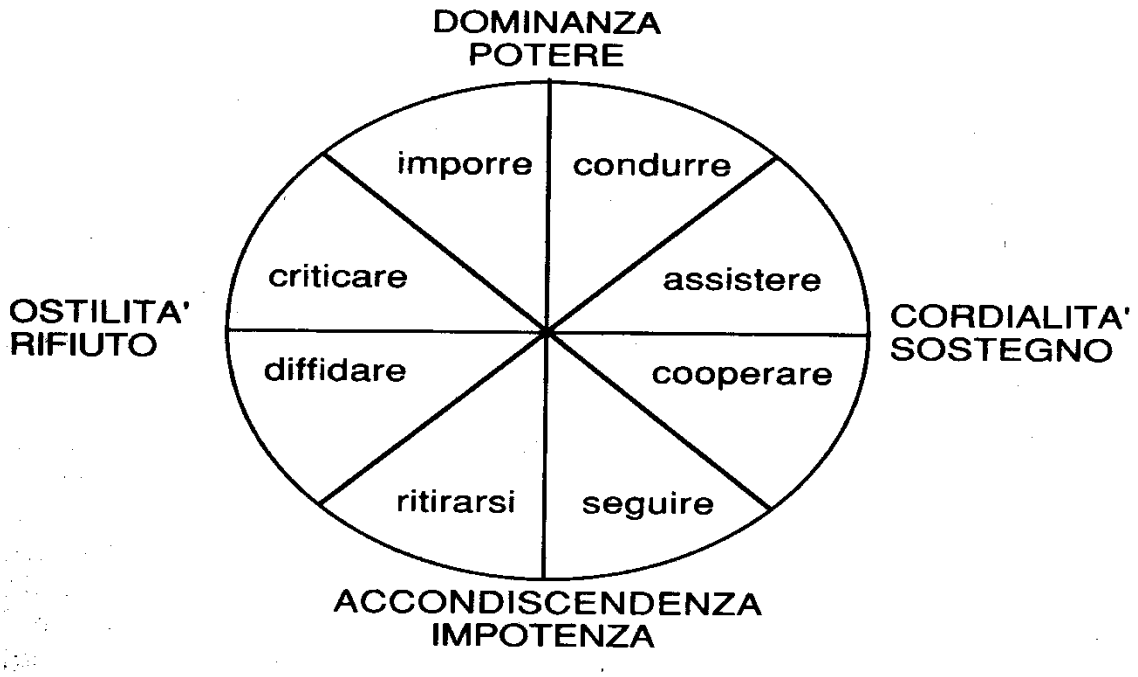
18 marzo 2018

"*ma tutti gli altri lo fanno!*" … fare squadra, educando gli adolescenti alle regole.



Nella vostra famiglia ci sono regole? Che utilità hanno?

Come si spiega il dilagare di alcuni comportamenti a rischio degli adolescenti e di certi fenomeni di violenza quali: il bullismo, il vandalismo, l'uso di sostanze stupefacenti, l'abuso di alcol, di fumo, la guida pericolosa, comportamenti aggressivi e devianti?

Probabilmente alla base di questi atteggiamenti vi sono un'assenza o una cattiva gestione di regole da parte della famiglia, unita alla naturale tendenza, nell'età dello sviluppo a sfidare e trasgredire le regole.

L'etimologia del termine regola deriva da règere, ossia "guidare". Acquisire le regole vuol dire diventare persone costruttive e sviluppare una sensazione di sicurezza e non di dispersione o di assenza di punti di riferimento (Fabio, 2003, 43).

La regola è lo strumento per eccellenza che coordina la relazione, dà un contenimento all'individuo che gli permette la crescita ed è di guida al processo educativo, anche se non è l'unico elemento fondante dello sviluppo della personalità di un individuo. Dare una disciplina al proprio figlio significa tracciargli una linea, orientarlo, dargli una direzione. È come se le regole rappresentassero il binario entro cui canalizzare le energie: senza di esso il treno può andare ovunque e deragliare.

Lasciare un figlio privo di regole vuol dire lasciarlo nel disorientamento e ciò aumenta il rischio di eventuali comportamenti problematici.
Il bambino in famiglia impara a riconoscere e rispettare le regole già da molto piccolo soprattutto vedendo come i genitori vivono le regole, a partire da situazioni e da esperienze concrete che si ripetono.

Con l'ingresso nella pre-adolescenza, intorno agli undici anni, si verifica, nella maggior parte dei casi, una situazione di iniziale **crisi** in cui il sistema normativo finora accettato viene messo in discussione, cosa che con l'adolescenza diventa sempre più critica, infatti, il ragazzo è ora in grado di discutere in posizione sempre più alla pari con l'adulto, di negoziare le proprie idee e le regole familiari e sociali. Inoltre, spesso, l'adolescente tende ad estremizzare le sue posizioni e a criticare, a prescindere dalla figura adulta di riferimento, solo per il gusto di sperimentare le sue nuove capacità di pensiero e i limiti che vengono dati.

Perché risulta così difficile trasmettere le regole nell'adolescenza?
La difficoltà può essere dovuta al fatto che, nel trasmettere le regole, commettiamo degli errori.
Uno dei modi preferiti dagli adolescenti per mettere a dura prova le regole esistenti nella propria famiglia è nel dire: ma tutti gli altri lo fanno! così facendo cercano di scoprire se i genitori riescono a mantenere le loro posizioni.
A questo punto affinché risulti efficace la regola è necessario mantenere una posizione costante, anche quando si è stanchi, esasperati o annoiati, altrimenti i figli tenderanno a rimetterla in discussione e a non rispettarla. La costanza nel tempo facilita anche l'interiorizzazione della regola stessa perché essa è osservata abitualmente

Trasmettere le regole ai propri figli significa preparare loro degli schemi che li aiutino ad affrontare meglio gli impegni della vita.
1
Per prima cosa… i genitori devono aver chiaro e concordare tra di loro le regole importanti da trasmettere ai figli, è necessario stabilire, assieme, le principali regole educative (fare squadra) all'interno delle quali il figlio potrà avere propri margini di movimento e libertà di crescita. Tali regole devono essere chiare, sintetiche e ben esplicitate, determinate, condivise e contrattate in modo democratico. In questo modo saranno facilmente evitate discussioni tra genitori, soprattutto in presenza dei figli; ogni occasione d'incoerenza tra i genitori induce disorientamento nel figlio, e questi non saprà cosa attendersi in futuro.

2

Una volta stabilite le regole, è bene individuare le conseguenze se le regole vengono disattese, ma altrettanto è importante stabilire dei riconoscimenti positivi se le stesse vengono seguite; questo garantirà un incremento ed un consolidamento dei comportamenti positivi. Quest'aspetto ha un alto valore educativo perché permetterà al figlio di distinguere tra il bene e il male, il giusto e lo sbagliato.

3

Fissata una regola occorre che questa si stata capita nella sua utilità. Spesso i figli non manifestano problemi nella comprensione delle regole ma nella loro applicazione quotidiana, per cui spesso procedono in maniera casuale e non controllata. L'obiettivo genitoriale non è quello di redigere un elenco infinito di regole, quanto quello di far compiere al figlio il percorso della conoscenza delle regole alla loro applicazione.

Spesso i genitori non concordano le regole anticipatamente in un contesto positivo ed educativo sereno, ma quando il figlio si è appena comportato male, ne consegue che il figlio non comprenderà il vero significato della regola, la sua giusta applicabilità e la responsabilità nel seguirla.

4

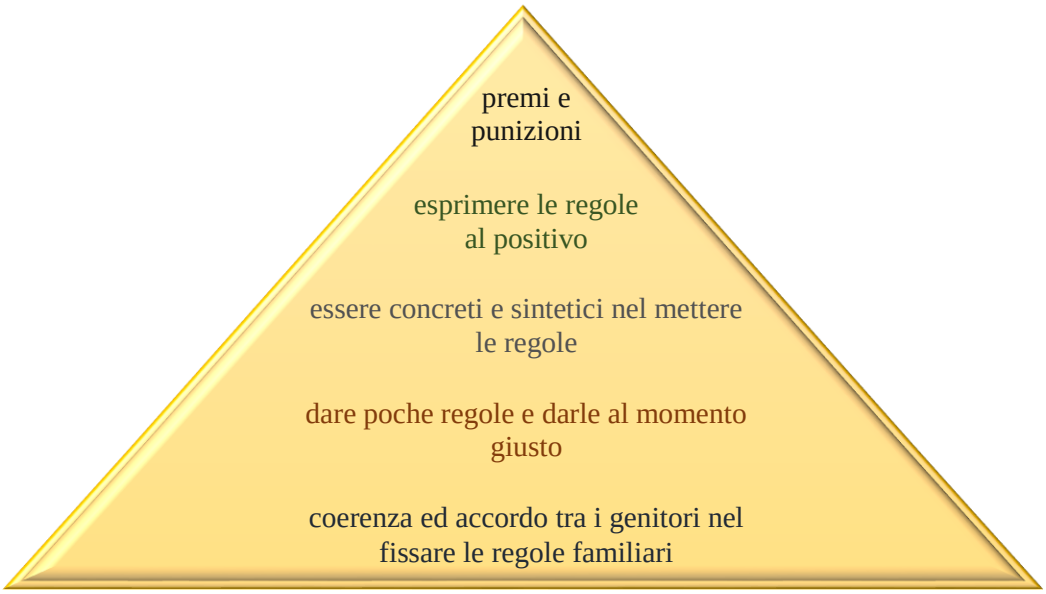
Occorre che la discussione delle regole sia compartecipata anche perché il figlio talvolta può avere delle idee su come migliorarla e renderla più gradevole, e gli può essere chiesto anche quale tipo di aiuto gli serva per seguirla.

Un es. i genitori dicono: *alle nove è ora di andare a letto perché così la mattina vai a scuola riposato. Tu cosa ne pensi?*

la possibile risposta del figlio potrebbe essere: *ma è presto, c'è un film che mi piace e finisce alle nove. Posso andare a dormire alle nove e trenta?*

il genitore potrebbe così rispondere:

hai ragione, non mi ricordavo che il film che ti piace finisce alle nove, mi sembra un buon orario. Ok! questa sarà la regola da rispettare per andare a letto!



Cosa succede quando un genitore dà una regola e il figlio non la esegue?

Spesso si genera un braccio di ferro nel quale il genitore ripete la regola più volte alzando la voce con minacce e promesse di punizioni, mentre il figlio si mostra sempre più oppositivo e ribelle.
La conseguenza può essere un ritiro dalla relazione da parte del genitore stremato e in tal modo il comportamento negativo del figlio viene implicitamente e inconsapevolmente premiato, oppure è possibile che il figlio esegua l'ordine in modo tale da evitare la punizione. Tuttavia si tratta di una vittoria apparente per il genitore che ha dovuto ripetere più volte la regola, d'altra parte il figlio è riuscito a rimandare l'esecuzione della regola.
Per evitare i bracci di ferro inutili e controproducenti possono essere evitati se si seguono le procedure precedentemente illustrate:
regola chiara, condivisa, operativa, prestabilita precedentemente ed inoltre avendo stabilito le conseguenze positive o negative del comportamento attuato.
Un genitore al momento del comportamento irregolare del figlio basterà che dica:
ricordi la regola numero due che abbiamo concordato insieme. Se non lo farai sai che abbiamo stabilito una punizione, sei libero di decidere.
In tal modo si evitano discussioni con tensioni emotive e stress e la punizione non viene avvertita come una posizione esclusiva dell'adulto.

L’incapacità di dare regole e giusti confini ai figli può derivare anche da alcune convinzioni errate rispetto all’educazione e alle sue regole…

Vediamo quelle più diffuse

LE CONVINZIONI ERRATE SULL’EDUCAZIONE DEI FIGLI

1. **NON PARLATE MAI DI SENTIMENTI IN FAMIGLIA**, né dei vostri né di quelli dei vostri figli. Non mettete mai in parola le emozioni e i sentimenti. Il riferimento alle emozioni e ai sentimenti con i bambini è una sciocchezza o una perdita di tempo. Non rispettate la vita emotiva dei vostri figli. Fate finta che il dolore non esista, che la gioia non esista, che la paura non esista, che la preoccupazione non esista, che la rabbia non esista, che la tristezza non esista e così via. Non perdete troppo tempo nel pensare e nel discutere dei problemi affettivi e relazionali in famiglia, né in particolare dei problemi affettivi e relazionali dei vostri figli.
2. **DATE IMPORTANZA ALLE COSE SOLIDE.** Considerate nei fatti che le cose più importanti nella vita in famiglia e fuori dalla famiglia sono le cose materiali. I soldi, la carriera, i vestiti, il divertimento sono le cose più importanti della vita. Raggiungere la ricchezza, il potere e l’immagine sociale sono le mete e i valori da trasmettere ai figli, soprattutto attraverso l’esempio e la testimonianza quotidiana. Siamo in un mondo in cui quello che conta non è ciò che si è, ma ciò che si ha, non è importante la vita interiore, ma la capacità di apparire, di presentarsi bene agli altri.
3. **NON FATE ASSOLUTAMENTE MANCARE NULLA AI VOSTRI FIGLI:** giochi, soldi, facilitazioni. Non chiedetegli niente in cambio. Circondate continuamente i vostri figli di attenzioni materiali. Ricordatevi che il miglior modo per farvi perdonare per le vostre carenze di comunicazione e di presenza è quello di pensare ad un bel regalo per i vostri bambini. Cercate di rendere la vita dei vostri figli il più facile possibile, dal momento che la vostra vita o la vostra infanzia in particolare sono state attraversate dalla sofferenza. Cercate di contrapporvi il meno possibile alle esigenze dei vostri figli. Meno limiti e meno frustrazioni si danno ai figli, più li si farà crescere felici e senza complessi.
4. **CERCATE DI PROTEGGERE I VOSTRI FIGLI IL PIU’ POSSIBILE DALLE DUREZZE DELL’ESISTENZA.** Evitate di parlare di argomenti che potrebbero traumatizzarli o potrebbero risvegliare precocemente impulsi e tensioni. Devono essere accuratamente evitati argomenti come la morte, la malattia, l’handicap, il desiderio sessuale, la violenza, l’abuso sessuale, la separazione dei genitori, la guerra ecc. Fate di tutto perché sia rinviato il momento in cui i vostri figli dovranno confrontarsi con questi problemi. L’infanzia può e deve essere un’età felice al riparo da brutture, conflitti e problemi che i bambini possono continuare ad ignorare per anni fintanto che diventeranno più grandi e avranno la forza per parlare e comprendere questi temi.
5. **EDUCATE I FIGLI AD ESSERE VINCENTI.** Il mondo è dei vincenti. Premiate i successi e le iniziative che riescono. Scoraggiate nei figli la comunicazione di problemi e delle difficoltà. Gli insuccessi non devono essere ammessi in alcun modo sul piano educativo. Dare spazio alla comunicazione dei problemi e delle difficoltà da parte dei figli rischia di favorire le lamentele e i piagnistei. Ciascuno deve cavarsela da solo nell’affrontare i problemi con la forza di volontà e tirando fuori le capacità, ammesso

che si abbiano. La funzione della famiglia non è certo quella di dare sostegno ai suoi componenti in difficoltà.

6. **NON PARLATE MAI DEI VOSTRI PUNTI DEBOLI.** I genitori devono essere percepiti dai figli come perfetti. I figli devono percepire che voi siete superiori, devono ammirarvi per il piedistallo su cui dovete state o comunque apparire ai loro occhi. Tanto i punti deboli si possono benissimo nascondere ai bambini! Presentatevi sempre competenti, efficienti, capaci di controllare le situazioni. Non ammettete mai errori o debolezze! Se i figli percepiscono i vostri lati più umani e fragili, possono crollare tutti gli obiettivi educativi. Se per caso sbagliate, la cosa peggiore che potete fare è scusarvi. Sono i figli che devono mettersi in discussione, non voi. Le debolezze e gli errori riguardano semmai loro, non voi.
7. **NON TEMETE DI UMILIARE I VOSTRI FIGLI.** Quando ci vuole una punizione, ci vuole. Non preoccupatevi che eventualmente la punizione presenti un carattere sadico o umiliante, quel che conta è che la punizione abbia una ragione. Il fine di educare giustifica ogni mezzo, per quanto possa dare sofferenza o accompagnarsi ad un attacco umiliante all'immagine dei vostri figli. Gli schiaffoni o le punizioni corporali possono essere molto utili per insegnare ai figli che hanno sbagliato, anche se possono magari far stare molto male. Passato il vissuto di ferita o di umiliazione i figli possono facilmente tornare sul problema per il quale la punizione è stata data ed eliminare ogni sentimento di rabbia o di ribellione.
8. **RICORDATE CHE LE LODI SONO INUTILI E CONTROPRODUCENTI.** Evitate in particolare le lodi, che vi verrebbero spontanee e che potrebbero risultare realistiche. I figli non devono abituarsi ad apprezzamenti e valorizzazioni. Se i figli assolvono bene ai loro compiti o ottengono risultati positivi, magari con impegno e fatica, questo deve essere considerato un fatto scontato, un dovere che da loro deve essere normalmente compiuto. Non devono per questo aspettarsi un riconoscimento. Rinforzare l'autostima dei figli è rischioso. Tenere bassa l'autostima è invece utile, perché li stimola a darsi da fare.
9. **MANTENETE IL POTERE SUI VOSTRI FIGLI**. Non perdetevi in mille discussioni dispersive e in dialoghi inutili con i vostri figli. Ciò che importa non è tanto chiarire in modo preciso i problemi che possono nascere, i compiti e le responsabilità che spettano ai vostri bambini e ai vostri ragazzi situazione per situazione. Non state a spiegare il vostro comportamento con infinita pazienza. Ciò che conta è trasmettere con chiarezza la differenza di ruoli tra genitori e figli, chi detiene il potere in casa vostra e chi non lo detiene, chi deve comandare e chi ubbidire, chi ha ragione per il ruolo che esercita e per l'esperienza di cui dispone e chi invece ha torto.
10. **INSEGNATE AI VOSTRI FIGLI AD AVERE PAURA DEL MONDO.** Cercate di rappresentare tutto ciò che all'esterno della famiglia come qualcosa che può rappresentare un pericolo. Una sana diffidenza aiuta a d affrontare i rischi che attendono i figli quando essi escono dall'ambiente rassicurante della famiglia. Insegnate ad avere rispetto ed obbedienza per i genitori, perché solo nei genitori potranno trovare quell'affetto, quella garanzia e quella sicurezza che altrove non possono trovare.
11. **NON DIMENTICATE CHE I FIGLI VI APPARTENGONO.** I figli sono i vostri figli. Li avete messi al mondo voi e vi devono l'aria che respirano, vi devono la loro vita, vi devono tutto. Non consentite a nessuno di intervenire nel modo con cui trattate i vostri figli, così come non permettete a nessuno di entrare a casa vostra o di prendere senza permesso la vostra roba. Come madri li avete tenuti in pancia, come padri gli avete garantito il mantenimento. Avete diritto ad aspettarvi qualcosa in cambio.

12. **NON PREOCCUPATEVI DI COINVOLGERE I VOSTRI FIGLI NEL CONFLITTO CONIUGALE.** Cercate di fare emergere il vostro punto di vista e la vostra personalità di padre o di madre senza privilegiare a tutti i costi l'unità della coppia genitoriale di fronte ai figli. Se il vostro coniuge vi attacca contrattaccate. Cercate di portare i vostri figli sulle vostre posizioni. Quel che conta è che i vostri diritti e la vostra immagine di padre o di madre non sia sminuita ed inoltre che risulti ben chiaro che la colpa è dell'altro genitore!
13. **PRETENDETE SEMPRE IL MASSIMO DAI VOSTRI FIGLI. PUNTATE ALLA PERFEZIONE CHE E' UN IDEALE EDUCATIVO STIMOLANTE.** Anche se i vostri figli non possono raggiungerla, possono comunque avvicinarsi ad essa. Cercate di essere sempre esigenti e pretendete il massimo dai vostri figli. Non fatevi deviare dai bisogni dei bambini: sempre sono usati come scuse per sottrarsi agli impegni. Non fatevi commuovere dalle lacrime e dai compromessi. Gli obiettivi da raggiungere siete voi che dovete indicarli. Non sottolineate gli aspetti positivi ma quelli negativi per stimolarli a migliorare. Non fidatevi dei bambini e sviluppate il massimo di sorveglianza sulla vita dei vostri figli. Potrebbero tradire le vostre aspettative. Non puntate sulla comunicazione, ma sul controllo.
14. **NON PRENDETE SUL SERIO I BAMBINI.** Puzzano ancora di latte e presumono di sapere come va il mondo. I bambini non vanno viziati: per lo più sono pieni di capricci che vanno contrastati. I bambini sono scarsamente credibili e vivono in un mondo di sogni. Se i bambini vengono pesi sul serio c'è il rischio che si montino la testa. Non prendete sul serio i bambini soprattutto quando riferiscono situazioni di malessere o addirittura di violenza. Lasciate cadere il discorso ed isolateli. Fateli crogiolare nel loro brodo di bugie.
15. **NON RIFLETTETE MAI SULLA VOSTRA COERENZA.**

    Non è così importante perseguire la coerenza negli atteggiamenti educativi. Se date una regola e il giorno dopo non la fate rispettare, se minacciate una punizione nel caso di una eventuale disobbedienza dei vostri figli e poi non la mantenete, quando quella disobbedienza s'è realizzata, se dite ai vostri figli di non dire bugie e non vi rendete conto delle vostre falsità, se enunciate un principio che voi stessi per primi calpestate, predicate bene e razzolate male, se pretendete il rispetto dei vostri figli e voi stessi poi non lo garantite, se dite ai figli di non dire parolacce quando voi bestemmiate, tutto questo non è importante. Sono i vostri figli che devono imparare la coerenza, non voi.