

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



31_No! Non oggi

Dire di no a una persona cara non è facile. Molti genitori spesso dicono di sì per evitare conflitti, essere lasciati stare o perché pensano che dire di no possa rendere infelici i bambini.

Ma dicendo di sì troppo spesso rispetto a quanto vorrebbero, per non avere un peso sulla coscienza o per evitare il conflitto, succede che poi per i bambini diventa davvero doloroso. Spesso arrivano poi i no aggressivi e minacciosi e critiche di ogni tipo:

- Non senti? Te l'ho detto spesso.
- Non riesci finalmente a capire che non è possibile? Perché sei così testardo?
- Ora ne ho abbastanza però dei tuoi desideri!

Oppure il bambino o il desiderio vengono sminuiti:

- Il piercing è semplicemente ridicolo.
- Hai già tanti giocattoli, cosa vuoi ancora?
- Oggi non ti comporti affatto bene e mi renderai molto triste se non la smetti finalmente.

Il fatto di aver detto sì troppo a lungo per i motivi sbagliati spesso fa nascere in noi rabbia, sopraffazione e aggressività: "Adesso basta!".

Incolparli per i nostri sentimenti perché non ci siamo presi cura dei nostri bisogni in anticipo e non abbiamo detto di no quando volevamo è deleterio per i bambini, questa colpevolizzazione li offende.

Ogni relazione d'amore, compresa quella con i propri figli, inizia con un sì incondizionato.

Ed è così che deve essere. Ma ognuno può svilupparsi in modo sano solo se prende sul serio se stesso, i suoi bisogni e i suoi limiti e questo comporta l'assoluta necessità di dover dire talvolta di no. Questo no non è un no all'altro, ma un sì a se stessi ed è meraviglioso e necessario se si vuole che la relazione rimanga intatta.

E lo stesso vale per i bambini. Un no chiaro, senza aggressività, senza rimproveri, mostra al bambino: Aha, ora è così con mio padre, con mia madre. Questo crea chiarezza e contatto. Potete orientarvi bene su questo, anche se siete frustrati.

La frustrazione non è un problema per i bambini.

La ricerca sul cervello conferma che le esperienze frustranti sono importanti per mantenere l'empatia. Nel corso della nostra vita capita spesso di dover dire addio ai desideri e di sperimentare frustrazione, delusione o persino tristezza. Tuttavia, dipende da come viene detto il no. Va detto chiaramente, senza sensi di colpa:

- No, non voglio comprarti il gelato adesso.
- No, ora non si può più ascoltare la musica ad alto volume. Voglio riposare per mezz'ora.
- Al momento non so se voglio lasciarti fare un piercing. Dovrò pensarci su.
- No, non puoi stare alzato fino a tardi. Voglio che tu vada a letto.

Tutti questi no sono chiare espressioni di ciò che voglio e penso al momento.

Mi faccio vedere, mi metto in contatto, mi esprimo in modo autentico e genuino: non voglio, non mi piace. In questi no parlo di me stesso e non critico il desiderio dell'altro perché non oso dire no apertamente. I bambini hanno bisogno di genitori che si prendano sul serio con le loro esigenze e i loro limiti. Dire di no alla musica ad alto volume questo pomeriggio può causare frustrazione, ma alimenta il bisogno del bambino di avere come modello un adulto che si prenda sul serio. Questo dimostra al bambino che in famiglia è permesso prendere sul serio le proprie esigenze e i propri limiti. In definitiva, possiamo dire sì a noi stessi e agli altri con tutto il cuore solo se siamo anche in grado di dire no in modo autentico.

Testo Astrid Egger, Traduzione Martina Daviddi
www.familie.it