

PERCHÉ I FIGLI NON RISPETTANO LE REGOLE?

I genitori talvolta sono in difficoltà nel far rispettare “le regole” ai loro figli, soprattutto se adolescenti; quando i ragazzi non rispondono alle loro richieste o disobbediscono alle regole, essi provano un senso di frustrazione ed impotenza.

Il genitore arrabbiato reagisce di impulso, non riesce a pensare in modo lucido, può dire cose che non vorrebbe e di cui si potrebbe pentire, alza il tono della voce, minaccia e punisce. Questi comportamenti sono molto frequenti nel quotidiano e del tutto normali, ma, se ripetuti nel tempo, rischiano di indebolire il rapporto genitore-figlio, in quanto spingono i ragazzi a chiudersi in loro stessi e/o aumentano la loro oppositività. In tali situazioni si innesca una catena di reazioni negative da parte di entrambe le



parti, che ha delle conseguenze significative sul senso di autoefficacia e sul rapporto reciproco genitori-figli.

E quindi, cosa possono fare i genitori per instaurare una relazione positiva con i propri figli?

Per riuscire a far rispettare le regole ai loro figli, senza necessariamente dover fa ricorso a punizioni estreme, è importante che essi applichino i quattro principi della genitorialità:



1. individuare i propri obiettivi educativi di lungo termine;
2. far sentire il proprio affetto;
3. comprendere cosa pensano e cosa provano i figli nelle diverse situazioni;
4. assumere un atteggiamento che mira alla risoluzione dei problemi piuttosto che un

approccio punitivo.

L'adolescente può non rispettare le regole, che invece il genitore considera fondamentali, perché gli sono state imposte, perché non le comprende o non ne riconosce l'utilità. Le regole dovrebbero essere il risultato di un lavoro di partecipazione e condivisione tra genitori e figli, in cui ognuna delle due parti fa delle proposte per arrivare ad una conclusione condivisa, attraverso lo sforzo di entrambi. Il genitore potrebbe chiedersi quali sono i comportamenti dei propri figli che più degli altri debbano essere regolarizzati e concordare un numero definito di regole, che siano specifiche, ma allo stesso tempo espresse con un linguaggio semplice. Nel caso di figli piccoli si potrebbe anche pensare ad un contratto scritto, arricchito anche da immagini significative, in cui sono presenti le regole fondamentali, che viene firmato da entrambi. Tali regole dovrebbero essere formulate in modo positivo, al fine di porre l'attenzione sul comportamento adeguato, anziché su quello scorretto; ad esempio la classica regola "Non stare scomposto a tavola" potrebbe essere trasformata in "A tavola si tengono le gambe sotto il tavolo".

Atteggiamenti autoritari, severi, rigidi, all'insegna del "io so che cosa è giusto per mio figlio e che cosa no" evidenziano una scarsa attenzione e una mancanza di ascolto vero, rispetto ai reali bisogni del figlio. In tali contesti l'importanza della dimensione affettiva viene sottovalutata; viene sottostimato il ruolo che il tempo passato con il proprio figlio, gli apprezzamenti, i messaggi positivi, la complicità e l'accettazione dell'errore, hanno nella costruzione di una serena relazione tra genitori e figli.



Se il genitore riesce a porre l'attenzione sul comportamento adeguato del proprio figlio, e non su quello disfunzionale, si innesca un circolo positivo: il genitore si congratula con il figlio per il comportamento che esso ha emesso ("Bravo, oggi sei rientrato a casa in orario!"), lo rinforza ed innesca nel ragazzo emozioni positive che lo spingono a ripetere tale comportamento in futuro.



Gli ordini ("Finiscila!"), gli avvertimenti ("Faresti meglio a calmarti altrimenti..."), le prediche ("Dovresti essere abbastanza intelligente da capire che questo non si fa") e i giudizi ("Sei sempre il primo a non rispettare i patti") sono tutti esempi di comportamenti che creano delle barriere ed ostacolano lo scambio comunicativo.

Le barriere alla comunicazione contengono sempre il pronome personale "TU". Nessuno dei messaggi in seconda persona suggerisce una messa in discussione anche da parte dell'adulto, un'intenzione nel trovare una soluzione condivisa, tutti concentrano l'attenzione sul ragazzo e, in definitiva, esprimono una valutazione negativa nei suoi confronti. Quando un genitore invia un messaggio in prima persona, invece, ("Sono in difficoltà e provo frustrazione rispetto ai tuoi frequenti ritardi..."), si assume la responsabilità del proprio stato d'animo, dimostra di essere aperto abbastanza da esprimere sinceramente i propri sentimenti e quindi di essere disposto a mettersi in discussione.

I *Messaggi-Io* predispongono con più facilità l'interlocutore verso un cambiamento, in quanto riducono al minimo la valutazione negativa nei suoi confronti e la conseguente catena di reazioni difensive.

Quando un genitore formula un messaggio in prima persona deve far capire quale è il comportamento che riconosce come problematico, senza introdurre nessun giudizio generale sul figlio ("Sei irrispettoso"), ma fornendo una descrizione della situazione e del comportamento giudicato inaccettabile ("Quando la sera tardi aspetto che tu rientri..."), in modo tale che il ragazzo possa riconoscere che il problema è rappresentato da un comportamento specifico e non da lui come persona. Può essere molto utile esporre agli adolescenti l'effetto tangibile del loro comportamento ("Io sono preoccupata quando non rientri in orario la sera, non riesco a dormire ed il giorno dopo faccio fatica a lavorare in modo proficuo...") perché spesso essi non immaginano che il proprio comportamento stia disturbando gli altri, ma la loro intenzione è semplicemente quella di soddisfare le proprie esigenze. A tal proposito può essere particolarmente utile dichiarare i propri sentimenti; per riuscire a comunicarli non è necessario dire all'altro: "Tu sei un...(idiota, cretino, ecc.), "Sei stato tu a...", "Tu mi hai fatto arrabbiare". Se il genitore prova rabbia può esprimere tale emozione, facendo sapere come si sente, senza però colpevolizzare e condannare l'altro. Dopo aver spiegato le proprie emozioni e gli effetti del comportamento, può essere utile suggerire un comportamento alternativo ("Potresti avvertirmi quando ritardi...") ed indicare il vantaggio che il ragazzo otterrebbe dalla messa in atto nel nuovo comportamento ("Così facendo io sarei più tranquilla e ti farei uscire più spesso...").

Questi sono solo dei brevi accenni su come sia possibile migliorare le proprie competenze genitoriali e trovare la modalità giusta per interagire con i propri figli in modo soddisfacente. Se i genitori incontrano difficoltà a negoziare

accordi con i loro figli, a trovare delle soluzioni ai conflitti, che si fanno sempre più frequenti, può risultare particolarmente utile ricercare un aiuto in un intervento di tipo psico-educativo. L'oggetto di tale intervento può essere molto vario e modulato in funzione dei problemi presentati. L'intervento volto a migliorare la comunicazione tra genitori e figli parte da fatti reali ed aiuta i genitori ad osservare le sequenze comportamentali, proprie e del figlio, con oggettività; li spinge a "sperimentare" come un cambiamento nella propria comunicazione produca solitamente un cambiamento nella risposta del figlio, migliori il loro rapporto e di conseguenza tutto il clima familiare.

A cura della Dott.ssa Linda Mannori