



# GENITORI SENZA SENSI DI COLPA

Questa dispensa ha lo scopo di presentare e commentare le tecniche a mio avviso più utili ed efficaci illustrate nel libro: “GENITORI SENZA SENSI DI COLPA” di Harley Robart.

Tanto per cominciare è importante dire che molte persone hanno scritto libri, hanno fatto conferenze e hanno speso parole e parole su come si debba educare un figlio. Tutte le teorie possono essere buone ed efficaci oppure no. Da cosa dipende la buona riuscita? Dalla conoscenza che abbiamo dei nostri bambini, dall’impegno che ci mettiamo e anche da un pizzico di fortuna (o incoscienza!)

Siate fiduciosi, allegri, positivi, amorevoli con voi stessi prima di tutto e poi con i vostri bimbi. Siate delle guide, degli esempi... cercate di essere come vorreste fosse vostro figlio da adulto e rimarrete piacevolmente sorpresi perché forse lui o lei saranno capaci di diventare anche migliori!

## SENSO DI COLPA E PREOCCUPAZIONI:

Una sensazione che accomuna molti genitori è legata al timore di non fare abbastanza, di non dedicare tempo sufficiente all’educazione dei figli. Certo siamo sempre tutti molto impegnati, ci sono però tante occasioni che possono essere sfruttate affinché diventino momenti educativi. Ci sono tante attività che potete condividere con i vostri bambini e ragazzi. Fin da quando sono piccoli, coinvolgerli nelle piccole o grandi faccende di casa, portarli con sé al lavoro (se svolgete mansioni che ve lo permettono), dedicare momenti per svolgere attività insieme. Tutto questo permette di condividere e di far crescere i bambini seguendo il vostro esempio che è molto più importante di tante parole e prediche (anche quelle servono, solo se corredate da un buon esempio!). La logica di essere “genitori senza sensi di colpa” è legata alla consapevolezza di provare ogni giorno ad escogitare strategie che vi permettano di stare con i vostri bambini in modo sereno ed allegro pur facendo ciò che dovete.

Facciamo alcuni esempi: con bimbi molto piccoli è possibile tenerli vicini mentre facciamo le pulizie, mentre cuciniamo, quando ci laviamo e trucchiamo al mattino, mentre scegliamo gli abiti per andare al lavoro, ecc.



Create situazioni da condividere, create occasioni per sorridere insieme e nel momento del divertimento sarà possibile dare delle indicazioni educative (man mano che crescono). E' infatti nel gioco che il bambino impara. Se per esempio insegnate a vostro figlio di tre anni ad attraversare la strada uscendo da una gelateria con un bel cono al cioccolato in mano se lo ricorderà molto più facilmente! Se invece glielo dite di corsa in modo brusco mentre lo state portando al mattino all'asilo state pur certi che farà molta più fatica ad assimilare il concetto! **SENTITEVI IN COLPA SOLO SE NON AVRETE PROVATO A CREARE OCCASIONI DI CONDIVISIONE ED EDUCAZIONE DIVERTENTI!**

## **IL RETAGGIO**

Nell'accompagnare i figli nel percorso di crescita, per evitare di avere brutte sorprese, è bene che vi chiediate cosa volete che si ricordino di voi.

Quando saranno grandi e se ne andranno come ripenseranno a voi? Avrete creato momenti gioiosi, momenti carichi di emozioni e di significato da ricordare? Avrete dato loro esempi per capire come destreggiarsi nel mondo? Siate davvero le persone che vorreste loro fossero e dategli la possibilità di starvi vicini nel bene e nel male. Mostrate i vostri lati nascosti ai figli e spiegate come avete imparato a gestire i momenti meno belli. Anche con bimbi molto piccoli è importante tenerli vicini in modo che "percepiscano" le vostre strategie. Un esempio concreto: se il vostro bambino ha 9 mesi, voi rientrate dal lavoro stanche e nervose, di sicuro lui/lei lo sente e diventa nervoso di conseguenza.

Come insegnare una strategia e risolvere la piccola crisi? Lasciate perdere per un momento la casa e la cena, mettete una bella musica (quella che amate di più) , mettetevi il bimbo in braccio, sulla schiena, dove vi pare e... **BALLATE, SORRIDETE, PIANGETE, CANTATE.**

Fate quello che vi fa stare bene. Vedrete che anche il bambino si sentirà meglio insieme a voi. Quando sarà più grande è probabile che quella canzone lo aiuti a calmarsi. Oppure sceglierà la sua canzone preferita .



## COSA CERCANO I FIGLI IN NOI?

Una delle domande cui tutti vorrebbero poter dare una risposta certa è proprio questa... cosa vuole o vorrebbe mio figlio da me? Il medico che ha scritto il libro ci suggerisce un elenco che nella sua esperienza è sicuramente molto vicino alla risposta:

- Sicurezza
- Coerenza
- Stabilità
- Sostengo emotivo
- Amore
- Educazione
- Modello positivo
- Struttura (intesa come regole, confini, limiti)

Questi sono otto bisogni essenziali dei bambini. Il modo in cui cercheremo di darvi risposta sarà fondamentale. Io sono del parere che quanto più riuscite ad essere sereni, allegri e positivi ; tanto più avrete la possibilità di trasmettere messaggi importanti ai vostri bambini.

Tenete presente che i piccoli imparano giocando. Inoltre i messaggi che do loro da piccoli sono quelli che vengono interiorizzati meglio e che rimangono impressi in loro. Crescendo poi ci saranno altre occasioni, diventerà per certi aspetti anche più semplice perché i ragazzi interagiscono.

Per garantire ai vostri figli le otto cose sopra avete bisogno di TEMPO. Rubate dunque minuti preziosi qua e là nella giornata per trasmettere loro tutto il possibile. Ogni minuto in più che riuscirete ad utilizzare ed a condividere sarà una vittoria e vi motiverà a continuare!



## LA VOSTRA PAGELLA

Mentre cercate di sopravvivere alla vita di tutti i giorni tenete mente questa cosa: a un genitore non si danno voti. La valutazione del vostro percorso potrete farla soltanto voi, quando i vostri figli non ci saranno più, quando saranno a loro volta genitori che idea vorrete abbiano di voi? Questa è una bussola importante da tenere sempre presente. Cercate di agire in modo da lasciare un segno importante. Educate in modo gentile, divertente, amorevole ed al contempo rigido e coerente. Ci saranno giorni buoni e giorni meno buoni, l'importante è l'insieme nella sua globalità e non il singolo episodio in cui non siete riusciti a fare alla perfezione ciò che avreste voluto!

## TEMPO: QUALITA' CONTRO QUANTITA'

Sarebbe bello avere a disposizione tempo e spazi infiniti da trascorrere con figli e famigliari. Detto ciò, cerchiamo di gestire al meglio la realtà che abbiamo a disposizione con serenità ed ironia. Se è vero che i figli hanno bisogno della presenza dei genitori è anche purtroppo sperimentato che non sempre questa presenza è positiva.

Cerchiamo di rendere ottimo il tempo che abbiamo a disposizione indipendentemente da quanto è! Come??? Cogliendo attimi, istanti, rubando secondi preziosi e soprattutto **DANDO L'ESEMPIO DURANTE LE ATTIVITA' QUOTIDIANE**. Vi faccio alcuni esempi: una delle cose che si richiede maggiormente ai bambini è ascolto e rispetto. Siamo sicuri di dare ascolto e rispetto alle persone che ci circondano nello stesso modo che richiediamo ai nostri cuccioli?

Immaginiamo di avere poco tempo a disposizione per raccontare la fiaba serale ai nostri bambini. Come possiamo rubare secondi alle altre attività per poterlo comunque fare? Basterebbe inventare una fiaba mentre gli si lavano i denti o mentre fa il bagnetto! Questi esempi banali ci dicono una cosa importante: i tempi dell'educare si trovano laddove uno meno se li aspetta! Ovviamente la gita domenicale al parco tutti insieme è un momento ideale per fare molte cose insieme, anche però il tragitto casa-scuola può esserlo, anche la preparazione della cena o la pulizia della casa! Siate fantasiosi e creativi e cercate tutti i possibili "secondi" da rubare per ritagliare istanti educativi, attimi indimenticabili da poter ricordare per sempre.



Mi permetto di fare un piccolo esempio personale: mia figlia da quando aveva tre anni viene con me in aula (quando è possibile). Oggi ha 8 anni e ricorda quasi tutti i corsi a cui l'ho portata. Quando termino le lezioni, ora che è più grande, mi chiede perchè ho detto una certa cosa, quale era l'insegnamento che se ne può ricavare e cosa ne penso delle domande ricevute. Credo che rammenterà per tutta la vita i pomeriggi passati nelle aule delle scuole ad ascoltare le mie lezioni insieme a docenti e genitori! Indipendentemente dal lavoro che svolgete e dalle persone che siete potete creare simili momenti con i vostri figli man mano che cresceranno!

## **MIGLIORI AMICI O GENITORI?**

Non ho mai capito per quale motivo le due cose debbano essere in contrasto!

Credo si possa creare un rapporto "amicale" di stima e fiducia con i propri figli man mano che crescono tenendo ben presente però che si è genitori e che quindi quando arriva il momento di mettere dei paletti si deve essere irremovibili! Non è necessario fare una scelta purchè si sia molto chiari sui limiti di tale rapporto. Come genitore posso essere confidente, consigliere, amico, supporto e DEVO essere colui che dà le regole e le fa rispettare senza nessuna eccezione. Siate sereni e seguite il buon senso!

A volte vi renderete conto che la strada giusta è già dentro di voi, basta avere il coraggio e la forza di seguirla!

## **BAMBINI PERFETTI – NATURA CONTRO EDUCAZIONE**

Una cosa importante che deve fare un genitore per accompagnare al meglio la crescita del suo bambino è chiedersi che persona è! E non che persona vorrebbe che fosse... Troppo spesso infatti si inizia già quando sono piccoli a cercare in modo quasi maniacale somiglianze sia fisiche che caratteriali. Una proposta che trovo geniale è quella di seguire due step:

**PRIMA FASE:** accettiamo la natura dei nostri figli e aiutiamoli a fare anch'essi la stessa cosa. Ogni bambino nasce con una dotazione in termini di talenti e capacità. Potrà superare i suoi limiti ed essere una persona felice solo se avrà consapevolezza di sé: pregi e difetti!

**SECONDA FASE:** siate le persone cui vorreste i vostri figli somigliassero crescendo. Pur partendo con un "pacchetto" di base, infatti essi sono come spugne e assorbono le lezioni impartite a livello conscio ed inconscio.



Create un ambiente sano, sereno, stimolante e avrete bambini sani , sereni e intellettualmente attivi!

## **BOTTONI DEL CERVELLO**

Educare è un percorso non facile ed entusiasmante allo stesso tempo. Per essere genitori efficaci è bene tenere presente la modalità con la quale si attiva il cervello dei più piccoli.

Il primo “bottone” è quello del DIVERTIMENTO. I bambini imparano e apprendono più facilmente se lo fanno divertendosi. Cercate il modo di insegnare loro la maggior parte delle lezioni in modo giocoso, ridendo! Questo permetterà loro di imparare più facilmente e alleggerirà il vostro compito di genitori. Facciamo alcuni esempi: se il bimbo piccolo fatica a mangiare possiamo creare un piatto giocoso dove ad ogni boccone capita qualcosa (come fosse un gioco dell’oca).

Quando sarà un po’ più grande possiamo insegnargli ad attraversare la strada andando a mangiare un gelato insieme. Ridete con i vostri bambini, più possibile! Risate di gioia e di gusto creano l’ambiente adatto per l’apprendimento!

Il secondo “bottone” è quello del CONTROLLO. Siate consapevoli del fatto che i vostri figli anche quando sembrano distratti o impegnati in una qualche attività vi percepiscono e sono molto attenti a voi. Cercate quindi di trasmettere loro con i vostri comportamenti ciò che vorreste imparassero.

Il terzo “bottone” è quello ZEN. Le nostre vite e quelle dei nostri bambini sono spesso frenetiche. Prendetevi dei minuti in cui trascorrere del tempo rilassato insieme. Anche solo 15 minuti per cenare con calma guardandosi in faccia anziché trangugiando le cose con fretta possono fare davvero la differenza. E’ molto importante che vi prendiate il giusto tempo per ascoltare i vostri bambini. Anche un gesto simbolico come spegnere il cellulare e rivolgere lo sguardo al bambino per 5 minuti fa una differenza enorme. Dedicate pochi minuti al giorno ad attività TRANQUILLE svolte con i vostri bimbi, è un ottimo investimento per il vostro ed il loro futuro!



## ASCOLTARE.

L'ascolto è una cosa fondamentale, che tutti vorremmo e necessitiamo e di cui c'è sempre carenza. Provate a pensare: quali sono le persone che vi fanno stare meglio e con le quali siete più disponibili? In genere in risposta a questa domanda si pensa subito ad una persona (amico o parente) che è in grado di ascoltare con sincero interesse e capire le nostre esigenze. Siate quella persona per i vostri bambini. A volte sarà necessario ascoltare anche i loro silenzi. Non importa, voi ascoltate! E cercate sinceramente di capire, anche se non ci doveste riuscire per i vostri figli sarà importante sapere che ci avete provato DAVVERO. Se i bambini richiedono interesse e ascolto in un momento non opportuno, bloccateli spiegate loro che non è il momento e promettete che la sera o il giorno dopo dedicherete loro del tempo per ascoltarli.

Ricordatevi poi di farlo a qualsiasi costo!

## PRESERVATE LA VOSTRA SANITA' MENTALE.

Senza eccessivi egoismi, è utile sottolineare che per essere genitori efficaci e sereni bisogna essere per prima cosa PERSONE serene. E' quindi importante che troviate il modo di svolgere delle attività che vi piacciono e vi rilassano a prescindere dalla cura e gestione dei bambini. Ci sono molte cose che possono essere fatte insieme senza particolari problemi. Ad esempio fare una passeggiata in bicicletta o a piedi, leggere un libro, guardare un film, ascoltare della musica, ballare... Scegliete un'attività che vi ricarichi e cercate il modo di farla con i vostri bambini. Creerete momenti gioiosi di condivisione e vi sentirete meglio ☺

Vi auguro di essere genitori orgogliosi, allegri, sereni, efficaci e soprattutto SENZA SENSI DI COLPA!

