

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

EDUCARE ALLA SALUTE: STRUMENTI, PERCORSI, RICERCHE

Collana diretta da Alberto Pellai

Pensata per insegnanti, educatori, operatori sanitari e genitori, la collana qui proposta intende rispondere ai bisogni di prevenzione e promozione della salute in età evolutiva, utilizzando un approccio concreto e operativo. Di fronte alla costante richiesta di materiali e risorse, la collana si pone come una risposta reale, frutto dello sforzo multidisciplinare di educatori, ricercatori, pedagogisti e operatori, alla necessità di assicurare all'infanzia e all'adolescenza il diritto fondamentale alla salute e al benessere.

Al mondo della scuola saranno offerti percorsi educativi validati e valutati, rendendoli disponibili per un'immediata replicazione da parte di insegnanti ed educatori; a tutti gli attori dell'educazione alla salute saranno dedicate opere di discussione e approfondimento dei principali nodi educativi, sia nei loro presupposti teorici sia nelle ricadute pratiche.

La collana, insomma, vuole essere un'occasione di confronto e di scambio tra chi fa la scuola e chi la progetta, tra chi propone le innovazioni e chi è chiamato ad applicarle.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

EDUCARE ALLA GENITORIALITÀ

Manuale operativo a uso formativo e autoformativo
per potenziare e sostenere le competenze genitoriali

Marco Maggi, Alessandro Ricci

Educare alla salute: strumenti percorsi e ricerche

FrancoAngeli

Per agevolare gli insegnanti e gli operatori si è pensato di mettere online diversi materiali che sono inseriti e descritti nel volume, strumenti che ampliano e integrano le attività narrative e didattiche.

**Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788835118619 e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione**

Progetto grafico e impaginazione: **Grafiche Vincenti** – Fossano (CN) – www.grafichevincenti.it

Illustrazioni di **Juan Pablo Castillo, Miriam Colombero e Valeria Podrecca**

Illustrazione di copertina **Estudio D Producciones** (Paraná - Argentina)

Immagini e fotografie: Freepik, Shutterstock.

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE GENERALE

INTRODUZIONE

9

PARTE TEORICA

| | |
|--|---------|
| 1. QUANDO NASCE UN GENITORE | 12 |
| 1.1. La famiglia è cambiata | 13 |
| 1.2. Diventare genitori | 14 |
| 1.3. Conoscersi per educare | 16 |
| 1.4. La sintonia educativa dei genitori | 17 |
| 1.5. Quando manca la sintonia educativa: genitori separati | 19 |
| 1.6. Le diverse funzioni del ruolo educativo | 21 |
| 1.7. Le funzioni educative materna e paterna | 22 |
| 2. L'EDUCAZIONE DEI FIGLI NELLE DIVERSE FASI EVOLUTIVE | 25 |
| 2.1. Ogni cosa a suo tempo | 26 |
| 2.2. Educare in base all'età dei figli | 27 |
| 2.3. Approfondimento sulle diverse fasi evolutive | on-line |
| 3. I PRINCIPALI COMPORTEMENTI-PROBLEMA NELLE DIVERSE ETÀ | 34 |
| 3.1. Dormire con i genitori | 35 |
| 3.2. La pipì a letto | 36 |
| 3.3. Le bugie | 37 |
| 3.4. Il rubare | 38 |
| 3.5. Le difficoltà scolastiche | 38 |
| 3.6. Lo sballo in adolescenza: fumo, alcol e droghe | 40 |
| 3.7. I nuovi media tra rischi e opportunità | 42 |
| 4. ESSERE GENITORI OGGI: UNA CONTINUA TRASFORMAZIONE E FORMAZIONE | 44 |
| 4.1. Educare alle competenze genitoriali | 44 |
| 4.2. Educare la coppia | 46 |
| 4.3. Educare alla competenza emotiva | 46 |
| 4.4. Educare all'affettività | 48 |
| 4.5. Educare all'autonomia | 49 |
| 4.6.1. Educare alla dimensione ludica | 50 |
| 4.6.2. Educare alla dimensione mediale | 51 |
| 4.7. Educare alle regole | 53 |
| 4.8. Educare alla comunicazione | 55 |
| 4.9. Educare al litigio-conflitto | 57 |
| 4.10. Educare alla resilienza | 58 |
| BIBLIOGRAFIA | 61 |

MANUALE OPERATIVO

| | |
|---|---------|
| INDICAZIONI PER L'UTILIZZO DEL MANUALE | 64 |
| 1. COMPETENZE GENITORIALI | |
| Attività 1 Carte conoscenza per i genitori | 74 |
| Attività 2 Il gioco dell'oca sulle funzioni/competenze genitoriali | 75 |
| Attività 3 Le mie competenze genitoriali 1/2 | 76 |
| Attività 4 Autovalutazione delle mie competenze genitoriali 1/2 | on-line |
| Attività 5 Autovalutazione delle competenze genitoriali dei miei genitori | on-line |
| Attività 6 Codici materno e paterno | 78 |
| Attività 7 Il mio metodo/stile educativo | on-line |
| Attività 8 Utile o dannoso? 1/2/3 | on-line |
| Attività 9 La cogenitorialità | 79 |
| Attività 10 Film <i>L'incredibile vita di Timothy Green</i> | 80 |
| Attività 11 Cortometraggi di animazione sulle competenze genitoriali | on-line |
| Attività 12 Video musicali e canzoni sulle competenze genitoriali | on-line |
| 2. COPPIA | |
| Attività 1 Gioco di conoscenza sulla coppia | 90 |
| Attività 2 Lo stemma della coppia | 91 |
| Attività 3 Tipologia di relazione di coppia | 92 |
| Attività 4 Del mio partner mi piace... | on-line |
| Attività 5 Sguardo all'essenziale di noi | on-line |
| Attività 6 Test dell'amore triangolare di R. J. Stenberg | on-line |
| Attività 7 I 5 linguaggi dell'amore 1/2 | 93 |
| Attività 8 I 16 pilasti della relazione di coppia efficace | on-line |
| Attività 9 Il questionario del significato condiviso | on-line |
| Attività 10 Lo stressometro della coppia | 95 |

| | | |
|---------------------------------------|---|-------------|
| Attività 11 | Discussioni di coppia | on-line |
| Attività 12 | L'Influenza dei legami della famiglia d'origine | 96 |
| Attività 13 | I ruoli e i compiti nella coppia | on-line |
| Attività 14 | Il tempo della coppia | 98 |
| Attività 15 | L'invasione del lettone | 99 |
| Attività 16 | I salvagente della coppia | on-line |
| Appendice | | on-line |
| 3. COMPETENZA EMOTIVA | | |
| Attività 1 | Gioco di presentazione sulle emozioni | 105 |
| Attività 2 | Check up emotivo: autovalutazione delle competenze emotive | 106 |
| Attività 3 | Autovalutazione stili educativi emozionali | on-line |
| Attività 4 | Pesca un'emozione | on-line |
| Attività 5 | Sentimenti e comportamenti 1/2 | on-line |
| Attività 6 | Le pentole della rabbia | 107 |
| Attività 7 | Iceberg della rabbia familiare | 108 |
| Attività 8 | Le mie paure | 109 |
| Attività 9 | La scatola delle paure familiari | on-line |
| Attività 10 | Ciò che mi rende triste nella vita familiare | 111 |
| Attività 11 | Il puzzle della gioia familiare | 112 |
| Attività 12 | Bleah, che schifo! | 113 |
| Attività 13 | Le emozioni scomode | on-line |
| Attività 14 | Calmare e gestire le emozioni | on-line |
| 4. COMPETENZA AFFETTIVA | | |
| Attività 1 | Gioco di presentazione sull'affettività | 118 |
| Attività 2 | Dare e ricevere nelle relazioni familiari | 119 |
| Attività 3 | L'espressione affettiva | 120 |
| Attività 4 | Bisogni affettivi-relazionali | 121 |
| Attività 5 | Promuovere riconoscimento in mio/a figlio/a | 122 |
| Attività 6 | Le qualità positive di mio/a figlio/a | on-line |
| Attività 7 | I 5 linguaggi dell'amore in famiglia 1/2 | 124 |
| 5. AUTONOMIA | | |
| Attività 1 | Gioco di presentazione sull'autonomia | 130 |
| Attività 2 | Passaggi di autonomia | 131 |
| Attività 3 | L'autonomia di mio/a figlio/a | 132 |
| Attività 4 | Dormire | 133 |
| Attività 5 | Il diario del sonno | on-line |
| Attività 6 | Il decalogo comportamentale per favorire il sonno e il riposo notturno | 134 |
| Attività 7 | Enuresi notturna: il diario minzionale e la valutazione psico-comportamentale | on-line |
| Attività 8 | Il distacco/separazione | 135 |
| 6. COMPETENZA LUDICA E MEDIALE | | |
| Attività 1 | Carte di presentazione sul giocare 1/2 | on-line/140 |
| Attività 2 | Il gioco dell'oca per la famiglia | 141 |
| Attività 3 | L'importanza del gioco | 142 |
| Attività 4 | A che cosa e con chi gioca mio/a figlio/a? | 143 |
| Attività 5 | Come utilizza i videogiochi mio figlio/a? 1/2/3 | on-line |
| Attività 6 | Rage quit: quando il figlio non sa perdere | 144 |
| Attività 7 | Gioco di conoscenza <i>family digital</i> | 148 |
| Attività 8 | Opportunità e rischi nell'utilizzo delle nuove tecnologie | on-line |
| Attività 9 | Dove e come navigano nel web i figli | 149 |
| Attività 10 | I bisogni che sono soddisfatti quando si utilizzano le nuove tecnologie | 150 |
| Attività 11 | Carta d'identità della famiglia digitale | 151 |
| Attività 12 | L'ubicazione delle nuove tecnologie in casa | on-line |
| Attività 13 | Intimità pubbliche familiari | 152 |
| Attività 14 | Il gruppo di WhatsApp della classe | 153 |
| Attività 15 | Il galateo del gruppo di WhatsApp di classe | on-line |
| Attività 16 | I rischi di reato nell'utilizzo di internet e del cellulare | on-line |
| Attività 17 | Un momento di relax 1/2 | on-line |
| 7. REGOLE | | |
| Attività 1 | Gioco di presentazione sulle regole | 160 |
| Attività 2 | Il gioco dell'oca Genitori in regola | 161 |
| Attività 3 | Il mio rapporto con la regola/norma | on-line |
| Attività 4 | Carte dei diritti e dei doveri | 162 |
| Attività 5 | Film <i>Arimo! I bambini parlano di legalità</i> | on-line |
| Attività 6 | Il contenimento: l'importanza dei limiti | 163 |
| Attività 7 | L'inventario delle regole in famiglia | on-line |
| Attività 8 | Le regole in famiglia 1/2 | 164 |
| Attività 9 | Sostieni la regola | on-line |
| Attività 10 | Si può o no, si deve o no | on-line |
| Attività 11 | Le trasgressioni 1/2 | 166 |

| | | |
|--|--|-------------|
| Attività 12 | Le punizioni in famiglia 1/2 | 168 |
| Attività 13 | Costruire sanzioni efficaci 1/2 | 170 |
| Attività 14 | Le bugie 1/2/3 | on-line |
| Attività 15 | Il monitoraggio genitoriale 1/2 | 172 |
| Appendice | Il manifesto Crescere tra autonomia e regole | on-line |
| 8. COMUNICAZIONE | | |
| Attività 1 | Gioco di presentazione sulla comunicazione | 179 |
| Attività 2 | Elementi esterni e interni che facilitano o ostacolano la comunicazione | on-line |
| Attività 3 | La comunicazione in famiglia 1/2 | 180 |
| Attività 4 | Modalità comunicative: assertive, passive e aggressive | on-line |
| Attività 5 | Dare messaggi chiari: il tu e l'io | 182 |
| Attività 6 | La valutazione della capacità di ascolto | on-line |
| Attività 7 | Saper ascoltare i sentimenti | 183 |
| Attività 8 | Ascoltare non è facile | on-line |
| Attività 9 | Le barriere comunicative in famiglia 1/2 | 184 |
| Attività 10 | Role-play sull'ascolto | on-line |
| 9. GESTIONE DEI LITIGI -CONFLITTI | | |
| Attività 1 | Gioco di conoscenza sul conflitto | 192 |
| Attività 2 | Varietà di conflitti | 193 |
| Attività 3 | Carte Tipologie di conflitti | 194 |
| Attività 4 | Individua la causa 1/2 | 195 |
| Attività 5 | I miei conflitti | 198 |
| Attività 6 | Ritratti familiari | on-line |
| Attività 7 | Il mito familiare | on-line |
| Attività 8 | Io nel gruppo famiglia | 199 |
| Attività 9 | Carte Tipologie dei conflitti familiari | 200 |
| Attività 10 | I conflitti in famiglia 1/2 | 201 |
| Attività 11 | Il conflitto nella mia famiglia d'origine | on-line |
| Attività 12 | Analisi di un conflitto familiare 1/2 | 203/on-line |
| Attività 13 | Stili di comportamento in situazioni di conflitto 1/2/3 | on-line |
| Attività 14 | Un conflitto al microscopio: Alessio e sua madre | on-line |
| Attività 15 | La trasformazione dei conflitti | on-line |
| Attività 16 | I dieci passi per la risoluzione di un conflitto | 205 |
| Attività 17 | L'i-Phone della discordia 1/2 | on-line |
| Attività 18 | Gli ingredienti per mediare un conflitto | on-line |
| Attività 19 | Di chi è il problema? | on-line |
| Attività 20 | La contesa del bagno: mediare in famiglia | on-line |
| Appendice | | on-line |
| 10. LA RESILIENZA | | |
| Attività 1 | Che casa sei? | 211 |
| Attività 2 | La casa della tua vita familiare | 212 |
| Attività 3 | Il dado del benessere familiare | on-line |
| Attività 4 | Il positivo di sé | 213 |
| Attività 5 | Le potenzialità e qualità positive del mio essere genitore | on-line |
| Attività 6 | Film <i>Figli: cambiamenti familiari e genitoriali</i> | 214 |
| Attività 7 | I segnali di disagio nei figli | on-line |
| Attività 8 | Figli difficili 1/2 | 225 |
| Attività 9 | Eventi affrontati nella vita da tuo/a figlio/a | on-line |
| Attività 10 | Questionario sulle capacità e difficoltà | on-line |
| Attività 11 | I rischi del bullismo - uno strumento per i genitori | 227 |
| Attività 12 | Dipendenze | on-line |
| Attività 13 | Vincere e perdere: aiutare i figli ad apprezzare le conquiste e accettare le sconfitte | 228 |
| Attività 14 | La dimensione spirituale-religiosa | 229 |
| STRUMENTI PER INIZIARE E CONCLUDERE LE ATTIVITÀ FORMATIVE | | |
| Attività 1 | Aspettative, motivazioni e dubbi (il contratto formativo) | 234 |
| Attività 2 | Valutazione modulo/incontro | on-line |
| Attività 3 | Feedback da utilizzare alla fine di un incontro/modulo | on-line |
| Attività 4 | Diario di bordo di una giornata formativa | on-line |
| Attività 5 | Questionario di valutazione delle reazioni | on-line |
| Attività 6 | Questionario di valutazione | 235 |
| Attività 7 | Questionario di gradimento | on-line |
| Attività 8 | Questionario di autoanalisi e valutazione | on-line |
| BIBLIOGRAFIA MANUALE OPERATIVO | | |
| FORMAZIONE ALLA GENITORIALITÀ | | |
| ISTRUZIONI PER ACCEDERE AL MATERIALE ON-LINE | | |
| | | 236 |
| | | 237 |
| | | 237 |

INTRODUZIONE

Ogni relazione tra genitore e figlio è unica e irripetibile, definita da sentimenti complessi, profondi e spesso contraddittori, e occupa sempre una posizione centrale e fondamentale nella storia personale di ognuno.

La lettura di questo manuale può aiutare e sostenere nel percorso di conoscenza di sé a cui ogni genitore è chiamato nell'educare i propri figli, perché è solo attraverso la conoscenza di come siamo che possiamo produrre dei buoni ed efficaci interventi educativi con i figli.

Nel manuale viene offerta la possibilità di approfondire e capire che cosa significa essere genitori, partendo dai bisogni educativi dei figli che devono essere riconosciuti e letti in profondità, per poter strutturare adeguatamente e il più possibile efficacemente la propria azione educativa.

Il principale obiettivo dell'itinerario proposto è stato quello di trovare non una formula "magica", definitiva, sempre applicabile, che ci indicasse un percorso con i genitori (la constatazione dell'irripetibilità del genitore e dei figli ci ha indotti a uscire dall'utopia di un modello di corso alla genitorialità precostituito e universalmente valido), ma piuttosto dei criteri di fondo e delle proposte operative che possano orientare l'azione di percorsi alla genitorialità, che permettano di agire in modo operativo e pratico utilizzabili sia dai genitori sia da chi lavora con la genitorialità (psicologi, educatori, operatori pastorali ecc.). Per far ciò, abbiamo costruito un manuale operativo che presenta una serie di indicazioni teoriche-pratiche e dieci moduli operativi da attuare in famiglia o in corsi alla genitorialità.

Fare i genitori è difficile, è una sfida complessa ma possibile! Per chi deve educare, ogni cosa appare complicata e difficile, perché la realtà nella quale viviamo oggi è più complessa che in passato, per nulla semplice da affrontare e governare. La sensazione prevalente è quella di poter cadere lungo il tragitto, oppure sbagliare strada e disorientarsi. Diversi genitori di oggi sembrano non sapere che cosa serve fare con i figli e come bisogna comportarsi. Le pagine che seguono non hanno la pretesa di dare soluzioni "preconfezionate", ma vogliono aiutare il lettore a orientarsi nelle molteplici forme di un'efficace funzione educativa del ruolo genitoriale. Ci sono tante opportunità da cogliere in questo libro per poter rileggere il ruolo e il "mestiere" di genitore, ma soprattutto di cominciare o continuare a conoscere se stessi in chiave creativa, per costruire un proprio modello educativo che sia calibrato sui figli e si esprima in modo efficace. Infatti, i nostri figli hanno bisogno di adulti significativi, attenti e presenti, che svolgano al meglio il loro ruolo educativo.

Detto tutto ciò, non va trascurato un aspetto importante della funzione genitoriale: non è detto che non sia importante saperne di più su cose che possono riguardare i propri figli, come ad esempio le caratteristiche delle tappe di sviluppo evolutivo e psicologico, capire le eventuali motivazioni che possono essere alla base di certi comportamenti specifici e di situazioni di disagio evolutivo. È necessario informarsi, documentarsi, approfondire, ma senza ricercare formule magiche che non esistono. Ad affrontare le situazioni complesse legate alla crescita del proprio figlio ci sarà comunque un genitore che, seppur informato e formato, dovrà aver acquisito quelle capacità che gli permetteranno di rispondere in maniera semplice ed emotivamente equilibrata ai bisogni del figlio.

Essere "genitori efficaci" non significa essere "genitori perfetti", ma crediamo significhi soprattutto essere genitori in grado di affrontare con maturità le varie situazioni educative con le modalità pedagogiche, relazionali e comunicative più efficaci e adeguate ai propri figli. Un "genitore efficace" è un genitore attento e sintonizzato realmente sul figlio che ha davanti. E questo obiettivo, ancora una volta, si raggiunge tramite una buona relazione: il nucleo dell'educazione sta quindi nell'autenticità del rapporto che il genitore riesce a instaurare con i figli, fatto di amore, rispetto e comprensione reciproci, garantendo capacità di ascolto, rispettosa vicinanza, presenza di regole, sostegno e coerenza, impiegando disponibilità e tempo nella relazione educativa.

Questo libro si propone come uno strumento operativo e di riflessione per la formazione di base, per tutti i genitori e gli educatori che desiderano orientarsi tra tanti dubbi e luoghi comuni, tra tante certezze e incertezze del proprio compito educativo, e hanno voglia di mettersi in discussione, osservarsi e crescere insieme e al fianco dei loro figli.

In questa prospettiva le attività formative alla genitorialità, inserite all'interno di questo volume, sono riconducibili a un approccio essenzialmente preventivo e promozionale, così da corrispondere al meglio ai bisogni delle famiglie in tema di educazione. La logica sottesa è quella del "prendersi cura dei genitori per prendersi cura delle famiglie, della coppia e dei minori", rafforzando i fattori protettivi, le competenze e le capacità di *coping* dei genitori, facendo leva sulle risorse esistenti, sul rinforzo e sulla valorizzazione delle potenzialità latenti, sulla motivazione e sulle abilità relazionali, comunicative e di gestione dei problemi inerenti alle sfide educative odierne.

Il volume è suddiviso in due parti. La prima fornisce al lettore un breve excursus teorico, contenente gli elementi caratteristici della genitorialità e le principali peculiarità evolutive dei figli di ciascuna età, con alcuni suggerimenti educativi. La parte teorica si interseca con le sezioni del manuale operativo per poter facilitare, in seguito, l'utilizzo delle varie attività.

La seconda parte è costituita da un ricco manuale operativo, suddiviso in dieci aree e indirizzato al potenziamento e al supporto delle funzioni genitoriali di accudimento (emotive, affettive, ludiche, mediali, di autonomia, normative, regolative, relazionali e comunicative), e al miglioramento delle relazioni intrafamiliari (coppia, gestione dei conflitti e resilienza familiare). Le sezioni del manuale raggruppano circa centocinquanta attività, giochi e schede di lavoro, che traggono ispirazione anche da racconti, film, cortometraggi e video musicali, approfondendo gli argomenti specifici. Sono inoltre proposti alcuni sintetici decaloghi di indicazioni, con il supporto di dispense e strumenti (questionari/test) speculativi per analizzare, verificare e approfondire alcune funzioni/aree. Il lettore, inoltre, troverà, on-line, ulteriori materiali scaricabili come: schede formative, giochi dell'oca sull'autobiografia inerenti alla genitorialità, alle regole e alla famiglia, alle carte di presentazione e ai conflitti.

Questo manuale si propone come uno strumento operativo e di riflessione per la formazione di base, ed è pensato con una duplice ottica esecutiva: quella di utilizzare le attività, attraverso la realizzazione di possibili percorsi di gruppo alla genitorialità, promossi da formatori, psicologi, educatori e operatori della pastorale familiare e per un lavoro individuale auto-formativo, di cui può avvalersi il singolo genitore che desidera conoscersi e migliorare.

Pertanto l'obiettivo forse ambizioso di questo manuale, nato dalla nostra esperienza di formazione e consulenza rivolta a genitori, educatori e insegnanti maturata in questi anni, è quello di fornire un'alfabetizzazione educativa che possa contribuire a renderli educatori consapevoli, sicuri, abili, attenti, empatici, presenti, critici, liberi, liberanti e forti di quella maturità necessaria ad accompagnare un figlio nel suo percorso esistenziale e fiduciosi che un figlio ben educato oggi sarà un adulto maturo domani.

Si desidera inoltre ringraziare tutte le persone che hanno collaborato, in modo diretto e indiretto, alla realizzazione di questo volume; un ringraziamento particolare al nostro grafico, agli illustratori, a Elena Buccoliero, a Luca Pisano e ai suoi colleghi di IFOS, a Marco Grollo e a Giacomo Trevisan di MEC e ai ludotecari Roberta e Jean Pierre dell'Associazione R.E.S.P.I.R.O.

PARTE PRIMA

TEORIA

1. QUANDO NASCE UN GENITORE

*Mentre noi cerchiamo di insegnare ai nostri figli tutto della vita,
loro ci insegnano che cosa conta davvero nella vita.*

ANGELA SCHWINDT

Quando compriamo un nuovo elettrodomestico, sappiamo che il libretto delle istruzioni ci spiegherà in modo dettagliato cosa dovremo fare per far funzionare al meglio il nostro acquisto. Nulla è affidato al caso, all'istinto o al nostro buonsenso, e siamo sicuri che saremo capaci di farlo funzionare alla perfezione.

Quando nasciamo come genitori, nessuno ci dà in dotazione un libretto di istruzioni. Anche se è complicatissimo, per il fatto stesso di essere diventati genitori dobbiamo sapere come fare, “come funziona”, e se non sappiamo farlo ci sentiamo inadeguati, incapaci non solo come genitori, ma anche come persone.

Ogni genitore, quando racconta la propria esperienza, sottolinea che l'arrivo di un figlio ha prodotto nella sua vita un totale e impensabile cambiamento, capovolgendo le prospettive e le priorità. Tutto cambia, tutto si rinnova e il nucleo più profondo sembra essere una sensazione di sospensione temporale, magica sorpresa e disorientamento, accompagnata da emozioni che variano all'interno di una gamma molto ampia per qualità e intensità.

Diventare genitore è per tutti un evento che comporta una variazione di baricentro, con un passaggio dalla centralità dell'adulto alla centralità richiesta dal bambino. Il percorso di un genitore consiste, allora, nel raggiungimento di un nuovo equilibrio, che si modifica nel corso del tempo e trova la sua centralità nello spazio della relazione tra sé e il figlio. Questa relazione si costruisce nel tempo attraverso una profonda messa in comune di sentimenti, vissuti, pensieri e fantasie, e si nutre della capacità di riconoscere i bisogni dell'altro in un processo empatico, che non può essere asimmetrico (Mazzoncini – Musatti, 2019, 13).

Prendersi cura di qualcuno di cui occuparsi: è la capacità di provvedere all'altro, di conoscerne l'aspetto e il funzionamento corporeo e mentale in cambiamento, di esplorarne via via le emozioni, di garantire protezione attraverso la costruzione di pattern interattivi-relazionali, legati all'adeguatezza dell'accudimento e centrati sulla risposta al bisogno di protezione fisica e di sicurezza, di entrare in risonanza emotiva con l'altro, di garantire regolazione (utilizzare i tempi della comunicazione, gli spazi e i contenuti della relazione), di dare dei limiti, una struttura di riferimento, un format, di prevedere il raggiungimento di tappe evolutive dell'altro e di garantire una funzione transgenerazionale (Bastianoni – Taurino, 2007).

Educare con cura significa assumersi la responsabilità della crescita dei figli, farsi carico della persona nella sua totalità, far emergere la realtà dell'altro fino alla più profonda consapevolezza di sé e del proprio potenziale di sviluppo. Educare con cura significa inoltre coltivare ciò che davvero vale per costruire e realizzare nella persona la sua originale maturità e completezza. Per educare con cura è necessario che i genitori comprendano quale sia il bene reale e concreto dei loro figli, e in questo consiste la differenza tra un'educazione buona e una cattiva. Se un genitore non ha ben chiari dentro di sé i bisogni reali di crescita di colui di cui si prende cura, corre il rischio di prendere più di un abbaglio. Quindi il primo passo che l'adulto deve compiere per riuscire ad educare con cura è imparare a distinguere tra veri e falsi bisogni legati alla maturazione del proprio figlio (Porcelluzzi, 2008, 7-8). Quando il genitore si prende cura del processo di crescita di un figlio in modo consapevole e intenzionale, andando oltre la prassi dell'allevare che ogni specie animale adotta nei confronti dei propri cuccioli, possiamo affermare che si sta compiendo un atto propriamente educativo. Non è facile sentirsi all'altezza del compito educativo e spesso accade di crescere insieme ai propri figli, che con comportamenti, reazioni, sorrisi, atteggiamenti disperati, indifferenza e richieste continue, ci guidano e ci orientano verso ciò di cui hanno più bisogno: un'attenzione continua e una vicinanza affettiva (Ricci, 2011, 12). Chi educa con cura contribuisce alla costruzione dell'identità della persona, a renderla autonoma e responsabile, è un adulto che impara ad accompagnare autorevolmente colui che cresce, si impegna nel rapportarsi con empatia, e per comprendere meglio l'altro cerca di mettersi nei suoi panni. Svolge la propria opera educativa con intenzionalità e non con l'improvvisazione, si affida a una progettualità che integra e supera la spontaneità dell'atto educativo, valorizza l'unicità della persona e intende la creatività come espressione originale delle potenzialità personali (Porcelluzzi, 2008, 9).

Il termine genitorialità è spesso affiancato al termine inglese *parenting* che, al pari di competenze genitoriali, permette di riflettere su aspetti importanti connessi alle variabili intrinseche legate al modo di essere genitore, alla

“direzione” della relazione, all’importanza attribuita al bambino nella relazione, al contesto culturale e alle credenze genitoriali. Due sono gli aspetti fondamentali nella definizione del *parenting*: la *responsiveness* o responsività e la *demandingness* o richiestività. La responsività rappresenta la capacità del genitore di rispondere ai bisogni del proprio figlio e si riferisce al calore affettivo e alla capacità di supportarlo e promuoverne intenzionalmente la sua individualità, la sua autoregolazione e affermazione. La richiestività è, invece, la capacità del genitore di porre sia limiti, sia un controllo protettivo del comportamento; viene anche definita come “l’insieme di richieste che i genitori fanno ai bambini affinché essi diventino parte integrante della famiglia”. Queste due competenze non sono un dato acquisito, ma un vero e proprio *work in progress*, un percorso in cui i parametri sono indicati dal figlio stesso, a patto che questo venga ascoltato, guardato e pensato come tale (Mastromarino, 2018, 20). Ma per vedere il figlio come quel figlio, con le sue specifiche caratteristiche, i suoi bisogni e le sue competenze legate all’età, il genitore deve attuare una serie di revisioni di schemi mentali interiorizzati che riguardano principalmente se stesso, la propria identità uomo/donna, il proprio ruolo padre/madre, l’idea che entrambi hanno del figlio e della propria famiglia d’origine.

Madri e padri devono dunque imparare a fare i genitori. Si impara attingendo alle proprie esperienze personali e a quelle dei familiari, guardando come fanno gli altri, ma soprattutto facendo e riflettendo su ciò che si fa.

1.1. LA FAMIGLIA È CAMBIATA

Definire oggi il funzionamento affettivo, relazionale ed educativo della famiglia non è un compito facile. Il rischio è quello di semplificare realtà uniche e complesse, anche in considerazione del fatto che esistono diverse tipologie di famiglia. La nascita e l’educazione dei figli sono presidiate in modo del tutto nuovo dalle madri e dai padri di ultima generazione. Nel corso degli ultimi decenni si è infatti assistito a un progressivo cambiamento del modello educativo familiare prevalente. La famiglia tradizionale e normativa è tramontata a favore di una famiglia affettiva e relazionale.

Infatti, a partire dagli anni Cinquanta fino ad arrivare ai nostri giorni sono avvenute alcune significative trasformazioni nelle relazioni familiari verso uno stile di convivenza sempre più democratico. Nella famiglia degli anni Cinquanta è ancora presente uno stile autoritario: i genitori continuano ad avere la percezione di sé come coloro che detengono il potere nei confronti dei figli. È negli anni Settanta, quelli legati alla contestazione giovanile, che la forza acquisita dai giovani, come soggetti politici e protagonisti di una generazione “effettiva”, capaci di auto-affermazione, critici delle istituzioni e della cultura, indebolisce le resistenze degli adulti, e introduce nel mondo familiare un contrappeso alle prerogative generali, smantellandone così l’impianto gerarchico (Piccone – Stella, 1997, 159). Negli anni Ottanta e Novanta, poi, in collegamento anche con il crescere della scolarità e la diminuzione delle possibilità lavorative per i giovani, prende sempre più piede l’attuale tipo di convivenza familiare, con genitori e figli più propensi a venirsi incontro: genitori che rispettano i punti di maggior sensibilità dei giovani relativi alla propria autonomia (come la libertà negli orari, nella scelta del partner, nell’orientamento al lavoro, nelle scelte politiche e religiose) e figli che, invece, sono più disposti ad accettare le prerogative degli adulti. Siamo così passati dalla famiglia normativa a quella negoziale e affettiva, da un modello educativo forte, perché semplice e chiaro, fatto di regole fisse, non negoziabili, a un modello educativo più debole, poggiato su un sistema di regole sempre più allentato, in cui i genitori sono disposti a perdonare ai figli quasi tutto in nome dell’affetto (Gambini, 2011, 30). D’altra parte, la crisi dell’autorità paterna ha favorito la prevalenza della cosiddetta famiglia “affettiva e relazionale”, tradizionalmente associata al codice materno, sulla famiglia etica, basata su regole e valori che troveranno il proprio fondamento nella comunità di riferimento e di cui il padre era promotore.

La nuova famiglia tende quindi a presentarsi come luogo privilegiato di cura e di protezione; suo scopo fondamentale diventa quello di fornire amore e sicurezza ai figli, soddisfacendone ogni bisogno affettivo, economico e sociale. Il suo codice affettivo prevalente è quello materno. Si tratta di una famiglia “matrifocale” (Scabini – Iafrate, 2003, 129) dove anche i padri sono diventati più affettuosi, maggiormente sintonizzati sulle necessità affettive dei figli (Gambini, 2011, 31).

Diversamente dal passato, oggi nella maggior parte dei casi diventare genitori è una scelta. Non è quasi più un caso trovarsi a essere genitori, ma sempre più spesso i figli vengono scelti, desiderati, voluti, aspettati. Questo comporta un accrescimento del valore delle persone che mettiamo al mondo, un accrescimento dell’impegno che ci prendiamo, della consapevolezza con la quale compiamo questa scelta, un aumento della responsabilità. Esiste però un calo evidente di natalità. Questo significa che gli investimenti emotivi, affettivi, di aspettative che i genitori compiono si concentrano su pochi figli. Sembra un dato di poco conto, invece altera profondamente le dinamiche familiari; nelle famiglie del passato con tre, quattro, cinque figli, c’erano altre preoccupazioni che prendevano i genitori: seguivano anche molto meno i loro figli perché l’intera società era più educante. Oggi su uno, massimo due figli si concentrano tutte le aspettative, che spesso sono molto alte e idealizzate.

A prescindere dalle varie ragioni che spingono oggi gli individui a creare una famiglia, dal punto di vista non tanto del modello quanto della forma relazionale che unisce i suoi membri e dell'azione educativa che questa compie, ci ritroviamo di fronte a varie tipologie di famiglia. Così, oggi, le mutazioni della struttura familiare sono talmente tante che accanto alla famiglia tradizionale, composta da due genitori e spesso solo da uno o due figli, si parla della famiglia allargata, cioè quella dei genitori separati in cui i figli si trovano a confrontarsi con nuovi parenti e nuovi fratelli. Ma vi è pure, in forma sempre crescente, la famiglia corta, cioè monoparentale, che per motivi diversi (l'assenza o la morte di un genitore) è costituita solamente dal padre o dalla madre con il figlio. Infine, le famiglie di fatto, la cui convivenza non è determinata da vincoli matrimoniali.

Qualunque sia la struttura di famiglia in cui si vive, riconosciuta legalmente o meno, le relazioni sono fondamentali per la crescita degli individui che la compongono e in particolare per i figli. È il modo con cui queste si sviluppano che produce benessere o disagio. Sono pertanto le interazioni positive tra i membri o i conflitti irrisolti, evitati o negati che fanno crescere o bloccano. Ed è per questo che questo manuale si concentra non solo sulla necessità di riflettere sugli aspetti problematici delle nostre interazioni familiari, ma anche di conoscere e appropriarsi di strumenti pratici che valorizzano le risorse utili per crescere nel benessere familiare.

1.2. DIVENTARE GENITORI

Il periodo dell'attesa rappresenta senz'altro uno spazio di elaborazione in cui è possibile, per il genitore, far crescere dentro di sé l'idea di un figlio in arrivo, e che si riempie di pensieri, fantasie, timori, speranze e aspettative che permettono di costruire un'immagine in itinere di quello che sarà il figlio e di quello che diventerà il genitore vicino a lui. Come se, nello spazio dell'attesa, non solo prendesse lentamente forma il bambino, ma si compisse anche un percorso di gestazione dell'immagine che l'adulto ha di se stesso come genitore (Mazzoncini – Musatti, 2019, 17).

Diventare genitori è certamente uno di quegli eventi che “cambiano la vita”. È vero che nel corso della gravidanza il bambino si è fatto sempre più reale e tangibile, ma quando viene alla luce la sua presenza comporta così tanto impegno che la quotidianità è inevitabilmente sovvertita. Il neonato può non corrispondere del tutto al bambino fantasticato e atteso: può essere più difficile o più facile del previsto, può essere un maschio quando si sperava in una femmina, può avere caratteristiche gradite, oppure non corrispondenti alle aspettative. Il primo compito dei genitori è dunque affrontare la realtà, uscendo da quello che è stato definito stadio di “formazione dell'immagine del bambino”.

I tempi nei quali ogni persona arriva a pensarsi genitore possono essere molto diversi, ma per tutti sono sicuramente presenti, fin dall'inizio, emozioni profonde che riguardano le paure legate all'integrità del futuro neonato, il timore di danneggiarlo o di sentirlo come estraneo che, in quanto tale, può rivelarsi minaccioso. Sono emozioni che investono il corpo della madre e le sue trasformazioni, vissute come desiderabili o come rischiose; emozioni che riguardano per ambedue i genitori il proprio sentirsi artefici della potenza creativa. Il nuovo arrivo può essere percepito come qualcosa che si inserisce in modo naturale nella vita quotidiana, un elemento di cambiamento favorevole o un portatore di eventi destabilizzanti che rendono necessario modificare l'attività lavorativa, la casa, l'assetto familiare.

Nel diventare genitori, il padre e la madre devono imparare l'arte di capire e mentalizzare (tenere a mente il proprio figlio) per promuovere legami empatici e sicuri. La relazione tra genitore e figlio è un legame affettivo complesso, che non ha una struttura lineare, tale per cui di fronte all'azione di uno sia possibile avere una reazione unica e diretta da parte dell'altro; va pensata, piuttosto, come una struttura circolare in cui ogni atto e ogni risposta, a livello sia razionale sia emotivo, si influenzano e si trasformano attraverso processi relazionali ben più profondi e articolati. Questo significa che, nel legame genitore-figlio, le caratteristiche dell'uno si sommano a quelle dell'altro, in un gioco di specchi tra personalità dell'adulto, caratteristiche del bambino e specificità del qui e ora della loro relazione. Scilligo (2009) sostiene che sia il benessere delle persone sia la loro patologia siano legati alla qualità relazionale che il bambino stabilisce con le diverse figure di accudimento, in particolar modo con i propri genitori. Questo significa che è la qualità relazionale che si instaura tra genitore e figlio che ha un impatto sullo sviluppo del Sé. Quando un bambino esprime un proprio bisogno, se il genitore sintonizzandosi con le sue richieste lo accoglie, il figlio si sentirà contento e questa sensazione piacevole avrà un impatto sul genitore che si sentirà a sua volta contento perché capace di soddisfare il figlio. Tutto ciò avrà un effetto sul clima relazionale che si instaura tra loro e quindi sul “linguaggio relazionale” che il bambino incomincerà ad apprendere, in questo caso “l'accogliente”, in quanto entrambi si sentiranno accolti. Se il bambino invece di essere accolto viene criticato, si sentirà attaccato e potrà rispondere con un'altra critica o con il ritiro. Il risultato, in questo caso, sarà un clima relazionale critico, e il figlio comincerà a parlare il linguaggio caratterizzante questo clima, in questo caso il “critichese” (Mastromarino, 2018, 28).

L'adulto, mentre guarda al bambino e si mette al servizio delle sue esigenze, inevitabilmente deve però fare i conti con le proprie e venire a patti con entrambe.

Stare bene, per un genitore, corrisponde così a non annullarsi e, parallelamente, far star bene il bambino corrisponde a farlo sentire accolto e riconosciuto nei suoi bisogni, sostenuto dalla forza e dall'intensità di una relazione sicura.

È importante sottolineare, però, che, al di là delle caratteristiche individuali, vi sono aspetti ricorrenti che incidono sempre sulle modalità con cui viene vissuta un'esperienza di genitorialità. Primo tra questi è la conoscenza del mondo infantile e delle diverse caratteristiche delle fasi evolutive posseduta dagli adulti, declinata nella capacità di identificazione con il figlio, nella capacità di affrontare i conflitti sui suoi tempi e sulle sue strategie di apprendimento, nell'abilità di gestire trasformazioni, regressioni, crisi evolutive e significativi eventi di vita (Mazzoncini – Musatti, 2019, 18). Ogni fase della vita infantile e adolescenziale ha le proprie esigenze. Non si tratta di arrivare a una precisione millimetrica, ma di conoscere quel tanto che basta a evitare, per esempio, di trattare i bambini da adolescenti e gli adolescenti da bambini.

Spesso quando incontriamo i genitori nelle consulenze ci domandano: “Cosa faccio, con mio figlio quando lui fa così?”; questo interrogativo ci mette a disagio, perché ci potrebbero essere un milione di risposte possibili da fornire, tutte diverse e forse tutte giuste, oppure tutte insufficienti in quel momento specifico o poco utili per quel genitore e per quel figlio. Questo perché la genitorialità non è una pratica del fare, e nei confronti delle difficoltà educative non abbiamo un motore di ricerca dove poter trovare risposte preconfezionate che vadano bene per tutti. Piuttosto si tratta di una pratica dell'essere, cioè del come si è genitori e in che modo si sta “dentro” la relazione con i figli. Ed è per questo che solitamente rispondiamo alla domanda del genitore dicendo: “Mi dispiace, non possiamo aiutarla perché non conosciamo il ragazzo!”. Non si può dare una risposta educativa per una persona che non si conosce, in quanto ogni persona è unica e irripetibile, così come ogni relazione è unica e irripetibile. Si educa solo all'interno di una relazione; una relazione si stabilisce solo quando si conosce l'altro e si conosce l'altro solo quando lo si ascolta. Ascoltare significa comprendere; se non si comprende il figlio come può un genitore relazionarsi con lui? Senza l'ascolto ci si relaziona come se gli altri fossero tutti uguali e spesso come proiezione ed espressione di noi stessi. Gli altri sono diversi e la loro diversità può essere colta se comunichiamo le nostre esperienze e impariamo a comprendere ciò che gli altri ci dicono.

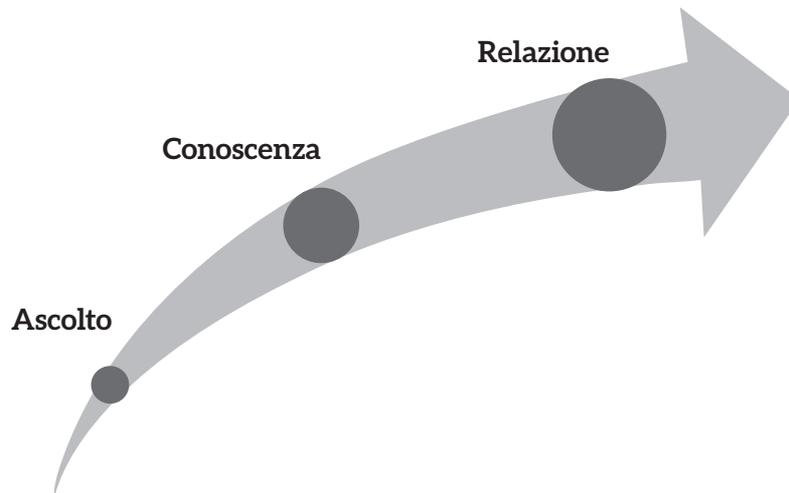


Figura 1: Il processo educativo genitoriale è nella relazione

È così che attraverso il processo educativo un genitore educa nella relazione, si relaziona conoscendo e conosce ascoltando i figli (Ricci, 2011, 58). È una complessa e continua interazione tra chi educa e chi viene educato.

Un genitore che possiede una buona consapevolezza di sé, ovvero che si conosce, avrà una maggiore possibilità di avere un buon successo educativo con i figli, in quanto avrà un più alto senso di consapevolezza delle azioni educative che mette in campo.

Il significato che diamo alle nostre esperienze personali di crescita ha un profondo impatto sul modo di essere genitori. Una maggiore conoscenza e comprensione di noi stessi e della nostra storia può aiutarci a costruire una relazione più efficace e soddisfacente con i figli, alimentando la capacità di generare uno stato di benessere emotivo e di sicurezza che aiuta i figli a crescere in maniera ottimale. È impossibile per un genitore, in qualche modo, non confrontarsi con le modalità educativo-genitoriali con cui è cresciuto e ha sviluppato la sua maturità. Prima di essere genitori, infatti, si è stati figli: accade così che la propria storia sia inevitabilmente proiettata sui figli. Molto spesso abbiamo potuto constatare, nel nostro lavoro, che è proprio questo modo di voler proiettare sui figli la propria storia a innescare meccanismi che mandano in crisi gli interventi educativi di molti genitori.

Tutto sommato, questa non è solo una sorte implacabile con cui dobbiamo fare i conti, ma anche una grande risorsa. Del resto, la famiglia di origine è stata il luogo principale e insostituibile per molti apprendimenti. In essa si è potuto imparare come ci si ama, proprio vedendo come si amavano i genitori; si è iniziato a rapportarci con i nostri coetanei vivendo a stretto contatto con fratelli e sorelle; abbiamo anche appreso a fare i genitori, e in modo più ampio a educare, vedendoli all'opera.

Non c'è dubbio che tutto ciò, comunque, costituisca un bagaglio formidabile che portiamo come esperienza e che ci aiuta a rapportarci nella vita adulta.

È pure vero che talvolta gli insegnamenti ricevuti dai genitori non sono stati accettati bene. Ci si accorge di ciò soprattutto quando, avendo dei figli, si vive il ruolo di genitori. A questo punto, più o meno consapevolmente, si è nella situazione di confrontarsi con i propri genitori. Se abbiamo ritenuto e ancora riteniamo utile ed efficace il loro modo di educare (avendolo sperimentato personalmente), lo riprodurremo fedelmente; altrimenti ce ne distanzieremo, non volendo in alcun modo ripetere certi errori di cui ancora oggi, forse, portiamo i segni (Quinzi, 2009, 640).

Una sera, durante un corso per genitori, una mamma raccontava: “Dottore, io ho ricevuto un'educazione molto rigida e autoritaria. Mio padre mi sgridava sempre, qualsiasi cosa facessi, e non mi ha mai fatto una carezza. Adesso con mio figlio cerco sempre il dialogo, cerco di ascoltarlo e cerco sempre di capirlo”. Questa mamma ha fatto uno sforzo notevole per comportarsi in modo diverso dai genitori, per prima cosa ha riconosciuto e reso consapevole quello che è stato per lei un limite dell'educazione ricevuta e successivamente ha imparato un modo nuovo che lei non conosceva perché non lo ha vissuto per relazionarsi al figlio. Ma quello che ha fatto questa mamma non è poi così facile e scontato.

Diventare genitori rappresenta una grande opportunità di crescita come individui, perché si ritorna, anche se con un ruolo diverso, all'interno di una relazione genitore-figlio. Non è raro sentire da parte di genitori affermazioni del tipo: “Non avrei mai pensato di dover adottare con i miei figli gli stessi comportamenti che i miei genitori hanno adottato con me e che da bambino mi hanno fatto soffrire, eppure mi scopro ad agire esattamente in quel modo”. Molti genitori possono sentirsi costretti in modelli di interazione inadeguati e ripetitivi, spesso non compatibili con la relazione di cura e amore che avevano inizialmente immaginato per se stessi e per i figli. Una profonda comprensione della nostra storia può però liberarci dai modelli del passato che ci imprigionano nel presente (Siegel – Hartzell, 2005, 6). Il rischio di non conoscere consapevolmente la propria storia fa sì che il genitore rimanga dipendente e vincolato al modello che ha appreso e non si dia il permesso di trovare modi flessibili, creativi e adeguati al presente nell'educazione dei figli. Inoltre rischia di non vedersi, come genitore, sufficientemente buono e alle prese con rancori non ancora risolti verso i propri genitori.

Esperienze non completamente elaborate possono dare origine a questioni non risolte o lasciate in sospeso, che si riflettono inevitabilmente nel rapporto con i figli. Tali componenti vengono facilmente riattivate nella relazione genitore-figlio; quando ciò avviene le reazioni nei confronti dei figli spesso assumono la forma di forti risposte emotive, comportamenti impulsivi, distorsioni percettive o sensazioni fisiche. Questi stati della mente impediscono di pensare lucidamente e di mantenere atteggiamenti flessibili, e influenzano le interazioni con i figli e le modalità con cui ci si relaziona con loro. Questi temi possono continuare a influenzare il modo di essere nel presente, soprattutto se non si è capaci di analizzarli e di integrarli nella situazione attuale. Solo una maggiore comprensione di sé può permettere di risolvere questi elementi lasciati in sospeso e di essere genitori efficaci. Bisogna sapere che cosa fare, in che modo e, soprattutto, essere coscienti che faremo del nostro meglio, in modo umano, cioè sbagliando, come hanno fatto a loro volta i nostri genitori.

Quando i genitori non affrontano le questioni personali irrisolte o lasciate in sospeso, perdono non solo l'opportunità di diventare genitori migliori, ma anche quella di continuare a crescere e a cambiare. Le persone che non riescono almeno in parte a chiarire le origini dei loro comportamenti e delle intense reazioni emotive non possono essere consapevoli delle questioni non risolte e dell'ambivalenza parentale che tali questioni contribuiscono a

creare (Siegel, Hartzell, 2005, 28). La risoluzione di questioni legate al passato si traduce nella possibilità di una scelta più ampia e flessibile nell'ambito delle risposte educative ai figli. Se il genitore vive in modo consapevole potenzialità e limiti del proprio agire, può contribuire al benessere e alla crescita dei figli.

Un altro aspetto utile da considerare è quello di provare a mettersi nei panni dei propri genitori ed entrare nell'ordine di idee che essi hanno fatto il meglio che potevano fare. Anche i nostri genitori hanno ricevuto una determinata educazione e hanno tentato, con tutti i limiti e i meriti che possiamo riconoscere loro, di educare noi. Perciò è importante imparare a guardarli con tenerezza ed eventualmente a perdonarli, qualora ce ne fosse bisogno. In questo modo si prendono le giuste distanze e ci si può permettere di personalizzare lo stile educativo che è stato trasmesso, in modo utile per noi, non lasciando che diventi un deposito troppo ingombrante o addirittura pericoloso (Quinzi, 2009, 642).

Ogni genitore ha l'importante compito di andare a scoprire e riconoscere, o perlomeno cercare di conoscere, i passaggi importanti della propria formazione. Ci sono tanti modi per farlo, ma questo è un punto essenziale che consente da un lato di sviluppare empatia nei confronti dei figli, la capacità cioè di mettersi nei loro panni rivivendo situazioni già vissute, e dall'altro di superare la condizione filiale che ci ancora al passato e che ci impedisce di esercitare adeguatamente il ruolo di genitori. Rileggere l'educazione che si è ricevuta è un modo per liberarsene e per adottare modelli educativi più validi qualora i nostri non lo siano stati.

1.4. LA SINTONIA EDUCATIVA DEI GENITORI

Solitamente, la crescita di un bambino è seguita da una coppia di genitori ai quali non deve essere richiesto lo stesso comportamento, cosa peraltro impossibile data la specificità di ogni relazione, ma che necessariamente devono costruire un universo in cui regole, aspettative, valori e progetti trovino una loro coerenza e un loro equilibrio. Solo così il bambino può orientarsi in modo consapevole e diventare sempre più autonomo nell'esercitare la propria volontà tra obbedienza e ribellione, e nel gestire legami e separazioni, empatie e conflitti.

Lo stile educativo di una famiglia dovrebbe, in egual modo, essere caratterizzato dalla personalità, dalle doti e dalla sensibilità educativa di entrambi i genitori, a condizione che abbiano sviluppato una buona capacità di dialogo e scambio reciproco all'interno della coppia. Diversamente, l'azione educativa sarà caratterizzata dalle doti positive e dai limiti del genitore più vicino ai figli nei rapporti quotidiani.

Tra i genitori è possibile che si instauri spontaneamente una positiva alleanza e complementarità, ma spesso ciò, più che un punto di partenza, è un traguardo da raggiungere con la messa in campo di una quotidiana disponibilità al confronto.

Una delle condizioni indispensabili affinché il processo educativo venga a realizzarsi con efficacia è rappresentata dall'unitarietà e dalla coesione educativa, ossia dalla capacità dei genitori di mantenersi uniti e concordi nella gestione della relazione educativa (Formella – Ricci, 2010, 108).

Si tratta allora di dedicare molto tempo alla costruzione della sintonia educativa da parte dei genitori, ossia a riservare energie sufficienti per il reciproco confronto sulle questioni relative all'educazione dei figli, comunicando aspettative, convinzioni, paure ecc., e decidendo insieme nell'ottica educativa in base a quali regole, atteggiamenti e prospettive impostare la relazione con i figli. Essendo spinti dal medesimo valore (l'amore per i figli), i genitori sono legati dal desiderio di agire per il bene dei figli: la condivisione di questo ideale costituisce, infatti, il cuore dell'alleanza educativa fra madre e padre e crea una solida base di fiducia reciproca necessaria alla collaborazione.

Avere in comune un figlio da crescere dà un'enorme responsabilità come genitori: piaccia o meno, i genitori devono trovare un modo di procedere condiviso.

A volte, invitiamo i genitori a dedicare il loro tempo, soprattutto se ne hanno poco, non tanto a giocare con i figli, quanto a parlare tra di loro, in modo da non lasciare in sospeso i problemi. La nostra speranza è che i genitori riescano a mantenere un'impronta educativa comune, anche nelle situazioni più complesse e difficili, e sappiano anche metterla in pratica, perché in fondo i figli hanno bisogno proprio di questo. La condizione indispensabile per realizzare una reale collaborazione educativa consiste nella capacità di attuare un reale dialogo all'interno della coppia. Avere un buon dialogo, nel suo significato più autentico, non significa essere sempre d'accordo circa le decisioni da prendere, o sapersi difendere dal figlio che chiede permessi al genitore più arrendevole o preso alla sprovvista, ma riuscire a dirsi "come si vedono i figli", "come ci si vede" e "cosa si pensa" l'uno dell'altro come educatori, per aiutarsi a vicenda a esprimere il meglio di sé come genitori e ad avere un buon rapporto con i figli. Sappiamo che, nel gioco della coppia genitoriale, si possono dilatare o trasformare dubbi, certezze, intenzioni e comportamenti: per esempio, il timore di troppa permissività o incoerenza da parte della mamma può indurre una maggiore rigidità nel dettare una regola o, al contrario, l'ansia di sentirsi il cattivo della situazione può suscitare deresponsabilizzazione e desideri di totale delega da parte del padre. Sappiamo pure che, talvolta, è nell'occhio dell'altro che un adulto può leggere l'invalidazione del proprio ruolo, che lo rende incompetente e confuso nella propria relazione con il figlio, e

sentire che ogni suo agire subisce il vaglio non tanto del figlio stesso quanto di un partner non abbastanza complice, se non addirittura ostile (Mazzoncini – Musatti, 2019, 68).

Il primo obiettivo del dialogo di coppia è pertanto rappresentato dal reciproco arricchimento di conoscere i figli, di intendere lo stile educativo da adottare e da imparare a mettere in atto; entrare in contatto con la diversa sensibilità del partner, vedere e apprezzare uno stile educativo diverso dal proprio, può rendere un genitore più capace di intuire modi diversi di intendere l'educazione dei figli e di entrare in rapporto con loro. Il dialogo di coppia può far maturare la capacità di collaborazione educativa fra madre e padre in un duplice modo:

- aiutando il partner a conoscere e integrare i suoi limiti e le parti immature della sua personalità che lo portano a sbagliare con i figli;
- aiutando il partner a riconoscere e integrare le parti positive di sé, le parti più mature della sua personalità che gli permettono di essere un buon genitore (Poli, 2000, 15-16).

La coesione educativa è una capacità che si può sviluppare, senza dimenticare che occorre però sapersi accettare per come si è. Nell'educazione è sbagliato essere perfezionisti: l'educazione è sempre qualcosa di imperfetto, migliorabile, che nasce da un apprendimento reciproco. Crediamo che l'educazione nasca dalla capacità di affrontare l'errore, il limite e non aspirando a una non ben precisata idea di perfezione.

È importante che i genitori acquisiscano la consapevolezza di avere una responsabilità verso i figli, che pochi sono gli errori irrimediabili e che è davvero possibile, partendo dai conflitti, recuperare il dialogo, la comunicazione e comprendersi (Novara, 2009, 130).

Ma che cosa succede quando manca una sintonia educativa?

La mancanza di sintonia educativa ha come effetto negativo, più frequente, la possibilità che i figli approfittino del disaccordo tra i genitori per fare come vogliono, esaltando gli aspetti più immaturi del loro carattere (Poli, 2000, 55). I figli diventano abili manipolatori per ottenere una serie di benefici, denaro, qualche acquisto o l'orario di rientro a casa la sera, manipolando i genitori che non si confrontano adeguatamente e non assumono una linea educativa comune. Se un figlio avverte che un genitore non ha l'appoggio dell'altro e che per le sue prese di posizione potrà essere sgridato o smentito dall'altro, questo perde l'autorevolezza. Se da una parte la mancanza di sintonia educativa alimenta un atteggiamento manipolatorio, dall'altra tende a generare confusione e disorientamento nei figli a causa di risposte a volte completamente contrastanti. L'assenza di sintonia educativa causa una continua improvvisazione nell'intervento educativo il quale, a lungo andare, assume i connotati della frammentarietà e dell'episodicità, fino all'inutilità.

Un ulteriore effetto negativo è rappresentato dalla mancanza di equilibrio nello stile educativo; se manca il confronto tra genitori, ognuno rimane più facilmente vittima delle sue inconsistenze e imporrà ai figli limitazioni eccessive o tenderà a concessioni inopportune che potranno compromettere una crescita equilibrata. Infine, la mancanza della sintonia educativa tra genitori, con il conseguente fallimento della relazione educativa e, spesso, discussioni sulla responsabilità di tale fallimento, può condurre allo sfaldamento e alla crisi della coppia genitoriale, accentuando in maggior misura le difficoltà nella gestione del rapporto educativo.

EFFETTI DELLA MANCATA COESIONE EDUCATIVA

| | |
|------------------------------------|---|
| CONFUSIONE, DISORIENTAMENTO | Dei figli a causa di risposte, frequenti, completamente contrastanti l'una con l'altra da parte dei genitori. |
| IMPROVVISAZIONE | L'inesistenza della coesione educativa genera continua improvvisazione nell'intervento educativo dei genitori; essa, a lungo andare, assume i connotati della frammentarietà, episodicità, fino all'inutilità. |
| MANIPOLAZIONE | La mancata coesione educativa sviluppa nei figli abili capacità manipolatorie nei confronti dei genitori. |
| NON ESSERE AUTOREVOLI | L'assenza di coesione educativa favorisce atteggiamenti oscillanti tra il rigido autoritarismo e il debole permissivismo, aumentando ulteriormente confusione, manipolazione e rabbia nei figli. |
| SFALDAMENTO | La mancanza di accordo tra i genitori, con il conseguente fallimento della relazione educativa e, di frequente, la discussione tra loro in ordine alle responsabilità di tale fallimento, accentuano in maggior misura la difficoltà nella gestione del rapporto educativo. |
| INEFFICACIA EDUCATIVA | La mancata coesione educativa rende l'intervento educativo meno efficace e duraturo. |

Tabella 1: Effetti sui figli della mancata coesione educativa tra genitori.

Al contrario, la capacità di collaborare nell'educazione dei figli è uno dei beni più preziosi per la coppia genitoriale, forse l'aspetto più influente per l'efficace riuscita di qualsiasi intervento nel realizzare il bene educativo dei figli.

La visione del mondo e il divenire adulto di un figlio non potrà non dipendere da come percepisce i genitori che si prendono cura di lui. La coesione educativa, la costanza del vostro interesse, della vostra relazione e dei vostri tentativi di comprendere vostro figlio, unita alla vostra maggiore esperienza e conoscenza, che vi permetterà di rassicurarlo e aiutarlo negli inevitabili momenti di difficoltà, sono alcune delle risorse più preziose per il suo viaggio verso la condizione adulta (Formella – Ricci, 2010, 111).

1.5. QUANDO MANCA LA SINTONIA EDUCATIVA: GENITORI SEPARATI

Anche se vivono una relazione in crisi o sono separati, due genitori responsabili dovrebbero distinguere la relazione di coppia da quella genitoriale e sforzarsi di trovare un accordo come genitori, anche se non hanno più intesa come coniugi. Si dovrebbe soprattutto evitare di mettere in cattiva luce il coniuge agli occhi dei figli o spingere i figli a schierarsi contro il padre o la madre (Ricci, 2015, 45).

I figli hanno il diritto di restare estranei ai conflitti di coppia dei genitori, anche se chiaramente ne soffrono; hanno il diritto di voler bene liberamente a ciascun genitore senza sentirsi condizionati dall'altro; hanno il diritto di ricevere un'educazione finalizzata al proprio bene e perciò frutto della maggiore intesa possibile fra i genitori, anche se divisi.

Saper riconoscere questi diritti dei figli, da parte dei genitori che non sono più coniugalmente uniti, è forse l'espressione più matura dell'amore paterno e materno quando viene meno il legame coniugale (Sammartano, 2010, 105-106).

Assistere alla disgregazione della famiglia, vedere la frantumazione della coppia genitoriale non è un'esperienza da poco da un punto di vista psicologico per i figli.

Sono pochi i figli che desiderano la separazione dei genitori. Ciò accade quando le violenze e i litigi sono continui e i figli abbastanza grandi da capire che non c'è altra via d'uscita. In certi casi sono i figli stessi a suggerire ai genitori di separarsi. In tutti gli altri casi, i figli subiscono la scelta degli adulti soprattutto se uno dei genitori è difficilmente raggiungibile; se le ostilità continuano e se sono strumentalizzati come portatori di messaggi sgradevoli, istigati contro l'uno o l'altro genitore, possono soffrire, vivere sentimenti di ansia, colpa e vergogna, fare tentativi per rimettere insieme papà e mamma, cercare di proteggerli, di risolvere i loro problemi. Tutto questo causa non poche problematiche nello sviluppo sano e armonico della personalità, che avranno ripercussioni nella crescita verso l'età adulta.

Di fronte alla separazione ognuno reagisce come può. I figli hanno reazioni diverse a seconda dell'età in cui si trovano. Bisogna conoscerle. I più piccoli risultano più turbati, reagiscono con sentimenti di rabbia crescente, paura e spesso profonda tristezza. In molti casi si attribuiscono la colpa, pensando di essere loro la causa della separazione. I maschi si mostrano più preoccupati delle femmine e divengono più aggressivi all'idea che il papà e la mamma stiano per dividersi. Le femmine reagiscono cercando di diventare grandi in fretta e comportandosi in modo "adulizzato", quasi a dover sostituire i loro genitori che stanno trascurando la loro funzione (Maiolo, 2000, 36).

Nei bambini, di solito, è presente una paura latente di poter essere abbandonati. Il divorzio rende reale e tangibile questa paura. L'intensità dell'emozione varia, però, in rapporto alle azioni e alle reazioni dei grandi. È massima quando vi è una forte conflittualità e i genitori non comunicano ai figli la loro decisione, non li rassicurano sul fatto che continueranno a vederli, mostrando così di non avere il controllo della situazione.

Non di rado i bambini in età prescolare regrediscono a forme di comportamento infantili: riprendono a succhiarsi il dito o a fare la pipì a letto di notte. Spesso accusano incubi notturni e mostrano un'ansia acuta che nasce dalla paura di essere abbandonati, soprattutto quando un genitore se ne va d'improvviso. In età scolare, le reazioni alla separazione possono essere diverse ma altrettanto consistenti. In questa fase i bambini nutrono di frequente sentimenti di rabbia per i genitori e tendono a dare tutta la colpa a uno dei due, solitamente a chi rimane con loro.

Bambini contesi, costretti a rimanere fermi, in una posizione di equidistanza, con legami affettivi così tesi che vivono in uno stato continuo di allerta, in guardia per non deludere nessuno dei due genitori, ma in un continuo rischio di frantumazione. Altri bambini non possono esprimere quello che pensano e sentono e tanto meno dare giudizi, convinti di provocare danni ulteriori nelle relazioni con i genitori.

Alcuni bambini manifestano fantasie di riunificazione che li portano a fare dei tentativi per rimettere insieme i genitori, per convincerli a riconciliarsi. A volte, più o meno consapevolmente, possono anche creare le "condizioni" per un incontro, magari combinando qualche guaio, andando male a scuola, rifiutando di obbedire o mettendo in atto comportamenti problematici. Altre volte accusano improvvisi sintomi fisici che possono testimoniare tristezza e depressione. Questi sintomi, una volta evidenziati, non vanno mai sottovalutati. Nelle situazioni di crisi e di separazione, è deleterio minare l'immagine dell'altro genitore. Padre e madre, per i figli, rappresentano l'unico mondo possibile: non possono reggere una guerra interna in cui i genitori tentano di demolirsi a vicenda, espropriando di fatto l'affetto e l'attaccamento dei figli (Schiralli, 2004, 51).

Gli adolescenti sembrano adattarsi meglio dei bambini all'idea del divorzio dei genitori, ma finiscono per provare