

Bonus-Bebi  
100 ti regaliamo  
100€  
DI SCONTI



Cerca...

QUIMAMME  
NETWORK

NEWS

GRAVIDANZA

NEONATO

FAMIGLIA

VIDEO

ABBONAMENTI

BIMBINFIERA

QUIMAMMES

Visita Firenze con i bambini! Scopri subito le offerte

QuiMamme > Attualità

ti consigliamo

speciali

## Genitori positivi, per diventarlo bisogna lavorare su se stessi

*Un saggio di Rebecca Eanes, fondatrice del sito Positive-Parenting, fornisce utili consigli per riconnettersi in famiglia. Recuperando una piena sintonia con i figli, in un clima di fiducia reciproca*



Genitori positivi, se già non lo si è lo si può diventare. E chi non lo vorrebbe? Chi non sogna di costruire un rapporto di **fiducia reciproca**, ascolto, empatia piena e assoluta con il proprio bimbo? **Rebecca Eanes** – come tutte le madri – ha sperimentato sulla sua pelle la complessità del ruolo genitoriale. Ha rischiato di avvitarsi in un **rapporto conflittuale** con il suo primo figlio. Di infelicità reciproca, scrive lei. Poi ha compreso che, se voleva recuperare la relazione, doveva cominciare a **lavorare su se stessa**. Rimuovendo i blocchi emotivi che le impedivano di capire fino in fondo le richieste del bambino. Il suo percorso, lungo e non privo di difficoltà, si è condensato prima in un sito, **Positive-Parenting.org**. Poi nella relativa pagina Facebook, entrambe seguite da milioni di persone. E, adesso, anche in un bel **libro**. Che ha il pregio della sincerità.

### Genitori positivi, obiettivo raggiungibile

**"Essere genitori positivi – Come mettere fine ai conflitti e riconnettersi emotivamente"** (FrancoAngeli, 173 pagine, 22 euro) è

infatti una confessione a cuore aperto. "Non sono un medico o una psicoterapeuta. Quello che sto descrivendo (...) è solo il mio **punto di vista**". Che è il risultato di "innumerevoli ore di ricerca, letture, studio". E, soprattutto, di autoanalisi. Perché tutto comincia da lì. Da uno **sguardo** che si sposta: dal bimbo come "oggetto" di aspettative più o meno corrisposte a una valutazione onesta dei **propri limiti**. Che possono portare al fraintendimento dei comportamenti del piccolo. Se non ascolti le sue richieste – perché non le le comprendi – poi non sarai ascoltata. Se comunichi **aggressività** – senza rendertene conto – poi riceverai risposte aggressive, e così via. Del resto, "sei la persona a cui quei piccoli occhi stanno guardando e da cui stanno imparando ogni giorno". Lui diventa quello che noi gli trasmettiamo. Ma attenzione: **"Tu sei l'esperto dei tuoi figli"**, chiarisce Eanes. "Spetterà a te decidere cosa è giusto in una determinata situazione". L'autrice offre solo suggerimenti coerenti per educare bimbi **"emotivamente sani e responsabili"**. Consigli fra pari, da genitore a genitore. "Ma il processo parte da te". In che modo?

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## Genitori positivi, obiettivo raggiungibile

"Essere genitori positivi – Come mettere fine ai conflitti e riconnettersi emotivamente" (FrancoAngeli, 173 pagine, 22 euro) è

infatti una confessione a cuore aperto. "Non sono un medico o una psicoterapeuta. Quello che sto descrivendo (...) è solo il mio **punto di vista**". Che è il risultato di "innumerevoli ore di ricerca, letture, studio". E, soprattutto, di autoanalisi. Perché tutto comincia da lì. Da uno **sguardo** che si sposta: dal bimbo come "oggetto" di aspettative più o meno corrisposte a una valutazione onesta dei **propri limiti**. Che possono portare al fraintendimento dei comportamenti del piccolo. Se non ascolti le sue richieste – perché non le comprendi – poi non sarai ascoltata. Se comunichi **aggressività** – senza rendertene conto – poi riceverai risposte aggressive, e così via. Del resto, "sei la persona a cui quei piccoli occhi stanno guardando e da cui stanno imparando ogni giorno". Lui diventa quello che noi gli trasmettiamo. Ma attenzione: "**Tu sei l'esperto dei tuoi figli**", chiarisce Eanes. "Spetterà a te decidere cosa è giusto in una determinata situazione". L'autrice offre solo suggerimenti coerenti per educare bimbi "**emotivamente sani e responsabili**". Consigli fra pari, da genitore a genitore. "Ma il processo parte da te". In che modo?

## Disinnescare i trigger

Come prima cosa bisogna imparare "a disinnescare i *trigger*, ad acquisire sicurezza e autodisciplina e a farti carico della tua storia di vita". Cosa significa? I trigger possono essere tradotti, un po' liberamente, in **tasti dolenti**. Ognuno di noi ne ha. Sono emozioni negative che in una certa situazione ci travolgono. E che i bimbi, talvolta, sono abilissimi a sollecitare. Rebecca Eanes cita ad esempio i **litigi fra i suoi figli**. Perché la facevano stare male? Perché muovevano un sentimento negativo dentro di lei: la mancanza di rispetto. Così erano considerate, nella sua famiglia d'origine, le baruffe fra bimbi. E venivano **sanzionate con una punizione**. Rebecca, poi, reagiva urlando. Aggravando così la spirale di conflittualità familiare e fornendo un esempio negativo. Come uscirne? Ragionando appunto sui suoi tasti dolenti, che spesso hanno radici lontane nel tempo. Praticando **tecniche di rilassamento**. E cambiando i propri schemi mentali. Come?

L'essenziale per crescere

I FONDAMENTALI DELL'EDUCAZIONE

## Lavoro di coppia

"Presta particolare attenzione ai **pensieri negativi** che fai sui tuoi figli o sul tuo partner". Annotali, mettili in discussione, impara a superarli. Questo il primo consiglio di Rebecca Eanes per diventare genitori positivi. Bisogna modificare l'istinto autoritario, che porta alla censura/punizione, con un "**pensiero correttivo**". Si è comportato male? Anziché urlargli dietro, meglio dirsi: "È normale! Sta crescendo e ha bisogno del mio aiuto per gestire le emozioni". Questo non significa diventare padri o madri **troppo permissivi**, l'autrice lo sottolinea con forza. Ma fornire esempi di comportamento in grado di suscitare nel piccolo risposte **più equilibrate**. Qui, però, il concorso del partner è fondamentale. Il secondo step, in questo lungo percorso verso la positività, è infatti far **funzionare la coppia**. "Trovando il sentire di mezzo in cui entrambi siete in accordo", scrive Eanes. Facendo fronte comune nelle difficoltà di ogni giorno. E imparando "a comunicare in modo efficace". Anche con i bambini.



## Stili di comunicazione

..... speciali .....

È questa una delle parti più interessanti del lavoro. Eanes fornisce una serie di **suggerimenti molto pratici** per comunicare non solo con il neonato, ma anche con il bimbo di 12-36 mesi, con il piccolo di 3-5 anni e con lo scolare, fino ai 12 anni. Perché ogni età ha le sue **modalità espressive**. Ci sono poi da costruire le basi della fiducia con il piccolo. Dove poggia uno dei pilastri fondamentali per diventare genitori positivi: il principio dell'**attaccamento**. Anche in questo caso l'autrice parte dal bebè per arrivare all'adolescente, consigliando atteggiamenti e comportamenti utili per centrare l'obiettivo. Pure coltivare **routine** e **rituali piacevoli** rafforza l'unità familiare. E facilita le transizioni da una situazione in cui il piccolo è a suo agio (a casa) a una che ama di meno (la classe). Un esempio? "Ogni giorno, tu **canti la stessa canzone** per strada verso la scuola", scrive Eanes, "saltate insieme davanti alla porta d'ingresso, gli dai un abbraccio e un bacio, dici la stessa cosa e con lo stesso ritmo (...) e **lo saluti con sorriso**. Questo piccolo rituale costante dà al tuo bambino sensazioni positive con cui cominciare la giornata".

## Problem solving

La parte conclusiva del lavoro di Rebecca Eanes è centrata sui consigli per superare "le **reazioni istintive** e la **punizione inefficace**". Puntando, molto pragmaticamente, sulla "soluzione dei problemi". Alcuni suggerimenti alternativi alle sanzioni – poco produttive, si è detto – sono brillanti. Come "il **tavolo della pace**", collocato magari in una zona un po' appartata della casa, dove ricomporre gli scontri fra fratelli. O come la semplice sottrazione dell'**oggetto conteso**. Però motivata, da compiere con garbo, senza alimentare la querelle. "Se i miei ragazzi stanno litigando per qualcosa, potrei chiedere loro se hanno bisogno del mio intervento. Se poi il conflitto continua, con calma e gentilezza prenderò l'oggetto. Gli dirò: 'La **vostra relazione** è più importante di questo giocattolo". Che tornerà nelle loro mani solo dopo che è stato raggiunto un accordo.

## Le sfide principali

Ma quali sono le situazioni più hard, quelle che mettono davvero a **dura prova** la mamma positiva e quasi-zen? Rebecca Eanes le ha scoperte intervistando un gruppo di 9 mila genitori. In cima alla lista c'è l'**aggressività** del bimbo. Seguono i piagnistei, l'incapacità di ascolto, i capricci e la sua eccessiva propensione a rispondere. Anche per tutte queste situazioni vengono suggerite strategie "proattive", cioè **propositive**. Che permettono "di prevenire questi comportamenti in anticipo", salvaguardando la tranquillità di madri e padri. Nel caso del **bimbo che risponde**, per esempio, il consiglio è di ascoltare con la mente aperta, cogliendo il sottotesto nascosto fra le parole. Che spesso non sono dirette **contro la figura genitoriale**. Non esprimono, cioè, una mancanza di rispetto, semmai "il bisogno di autonomia del bambino". Non c'è nulla di personale, quindi: solo l'**esigenza di crescere** anche (o soprattutto) nel confronto dialettico familiare. Diventare genitori positivi è soprattutto questo: imparare ad ascoltare, a capire, a dire **le cose giuste nel modo giusto**. Senza pretendere la perfezione né da se stessi, né dagli altri. Ma amando la propria famiglia – questo sì – in maniera incondizionata.

Fulvio Bertamini

## Commenti

Commenti: 0

Ordina per