

Pianeta bambini

Pianeta



ANNA OLIVIERO FERRARIS
Psicologa e psicoterapeuta,
docente di Psicologia
dello sviluppo all'Università
di Roma "La Sapienza".

La forza dell'abitudine

Cambiare abitudini non è facile. Il che ci dice che se un bambino prende delle buone abitudini è tanto di guadagnato. Lo sforzo educativo è soprattutto all'inizio, quando le buone abitudini devono ancora instaurarsi. Il mantenimento delle abitudini, invece, è più facile perché i bambini adorano le routine.

Instaurare le abitudini

Più il bambino è piccolo più il processo attraverso cui si forma un'abitudine è facilitato. Alcuni genitori pensano che c'è sempre tempo per favorire la formazione di una buona abitudine come lavarsi le mani prima di sedersi a tavola o fare i compiti prima di andare a giocare. È un errore: sino a quando l'abitudine non si è installata, gli adulti dovranno ricordare continuamente le cose al bambino, stargli addosso, insistere; il che richiede un tempo e un'attenzione superiori a quelli necessari per far nascere un'abitudine su un terreno ancora vergine. Cominciare presto significa anche che non sarà necessario sbarazzarsi di una cattiva abitudine acquisita: il che è più difficile.

Instaurare un'abitudine richiede una certa decisione. Il bambino deve comprendere qual è il comportamento che ci aspettiamo da lui. All'inizio dovremo perciò evitare le eccezioni. La frase "D'accordo, per questa volta, ma solo questa volta..." ha un senso preciso per noi adulti.

Per i bambini piccoli una frase del genere assume tutt'altro significato: è la prova che possono fare altrimenti. Che l'eccezione può essere la regola. Se è vero questa sera – pensano – sarà vero anche domani. E domani ci riproveranno. Bisogna dunque essere fermi, per svariati giorni o settimane. Poi una mattina il bambino fa da solo ciò che prima dovevamo ricordargli ogni volta. L'abitudine è presa e l'esercizio la consolida.

Il rovescio della medaglia

Il bambino, come tutti gli esseri umani, prende delle abitudini, sia che i genitori se ne occupino sia che i genitori non se ne occupino. Se i genitori non intervengono, il piccolo può prendere l'abitudine di mangiare guardando i cartoni animati, di dire le parolacce o di mangiare sempre caramelle. Meglio allora avere una parte attiva nel fargli adottare delle buone abitudini, dedicandogli il tempo e l'attenzione necessari.

C'è però anche il rovescio della medaglia. Il piacere e il senso di serenità che i bambini provano per le abitudini e i rituali che hanno acquisito possono diventare un problema quando è necessario un cambiamento. Possono, per esempio, pretendere di mangiare sempre e solo gli spaghetti al pomodoro o voler guardare cento volte la stessa cassetta. Se in un rituale collaudato l'adulto salta un passaggio, il bambino lo richiama subito all'ordine. Ogni innovazione deve vincere una resistenza legata all'abitudine. Per alcuni bambini più di altri lasciare una attività per affrontarne un'altra è una sofferenza. Non è infrequente che il piccolo che fa i capricci prima di entrare nella vasca da bagno, dopo mezz'ora non ne voglia più uscire. Un trasloco di casa può essere vissuto come un vero dramma quando il bambino si è abituato ai suoi spazi. Se accade bisogna aiutarlo a vivere il cambiamento dandogli il tempo necessario.

Appoggiarsi ai rituali

Gesti abituali che si concatenano tra loro possono formare un rito a cui i bambini sono sensibili. Stabilire una sequenza (pipì, denti, storia, letto...) è un modo efficace per garantirsi delle serate tranquille.

Altri riti possono essere: aiutare papà a lavare l'auto la domenica pomeriggio, spedire una cartolina per il compleanno a parenti e amici, cucinare le patatine fritte il sabato sera. La lista è infinita. Ogni famiglia ha i suoi.

Riti e rituali immettono dolcezza nella vita familiare e col tempo si rafforzano. Essi danno ai bambini un forte senso di appartenenza e spesso sono legati ai migliori ricordi dell'infanzia.