

GENITORI: SIATE DISPONIBILI, NON A DISPOSIZIONE

Promuovere l'autonomia di un figlio, secondo il famoso motto montessoriano “*aiutami a fare da solo*”, non è semplice. Ci vuole pazienza, determinazione, ma anche una visione della vita e di noi stessi un po' particolare. Per insegnare a un bambino a fare da solo, bisogna non rendersi sempre disponibili. Facile a dirsi, un po' meno a farsi.

Spesso sei tu a vestirlo, ad allacciargli le scarpe, ad imboccarlo se è stanco o svogliato. Da un lato c'è la mancanza di tempo, che ti spinge ad intervenire per risolvere il problema. Dall'altro il senso di colpa, che ti fa sentire inadeguato/a e ti porta ad intervenire più del dovuto.

Risultato? Bambini che non hanno voglia di fare e che, con una vita eccessivamente semplificata, non sono pronti ad affrontare gli ostacoli. Forse finché sono piccoli è un problema di rilevanza relativa: ma cosa accade quando poi ci si confronta con il mondo del lavoro o le relazioni sociali al di fuori della famiglia?

Vediamo allora perché è così difficile dire no, ma anche perché è importante imparare a farlo. Per te stesso/a, prima ancora che per i tuoi figli.

INTELLIGENZA EMOTIVA È SAPER DIRE NO!

Dire no a una situazione che non ti piace, a un comportamento che non condividi, è **sinonimo di rispetto per te stesso/a**, non solo per gli altri. Significa avere la forza di far capire che per te così non va bene.

Non è solo importante nella relazione genitore-figlio, ma anche nei rapporti tra adulti. **Essere troppo disponibile**, anche quando non puoi o non vuoi, **ti porta ad esaurire le tue energie**, a vivere scontento/a. Ecco perché bisogna selezionare attività, persone, eventi, sulla base di ciò che realmente ti fa stare bene.

EVITIAMO DI FARCI CONDIZIONARE DAL SENSO DI COLPA

Qualche no in più non ti renderà più cattivo/a, per cui non sentirti in colpa. I genitori di oggi vivono immersi in un flusso di informazioni che li mette continuamente in discussione o li paragona a modelli di perfezione estrema. Li si vorrebbe presenti ma non troppo, creativi ma precisi, educatori ma anche amici.

Si chiede troppo, almeno nella teoria, **a questi “poveri” genitori** che, nella pratica, devono far coesistere tante istanze, in un equilibrio molto precario. Dire no a troppe attività, a troppe richieste, significa semplificare e focalizzare l'attenzione sulle cose davvero importanti. Per farlo, occorre davvero fare un **decluttering emotivo profondo**, coinvolgendo tutta la famiglia.

L'altro punto **fondamentale è il rispetto delle regole**: “NO” in famiglia significa avere regole condivise che, nel bene o nel male, tutti seguono. Dire un no a un bambino che urla significa regalargli un futuro da adulto equilibrato. Costa fatica però: cedere è molto più semplice, anche solo per non sentire il pianto.

DISPONIBILI, NON A DISPOSIZIONE: COSÌ CRESCIAMO GLI ADULTI DI DOMANI

Ti stiamo dicendo di diventare un dittatore? Assolutamente no! Ti suggeriamo però di non fare quello che a volte viene definito “genitore spazzaneve”: non spianare la strada, perché i benefici magari ci saranno nell'immediato, ma non nel futuro. **In un mondo di persone sempre più fragili, il miglior regalo** che puoi fare ai tuoi figli è **la regola**, è l'essere presente, disponibile, ma non costantemente a disposizione.