

COME FARSI ASCOLTARE DAI PROPRI FIGLI SENZA URLARE



WWW.DIDATTICAPERSUASIVA.COM

Questa settimana ho il piacere di avere come ospite, una mia cara amica e professionista del settore psicologico la Dott.ssa **Roberta La Barbera**, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo psicoanalitico e autrice – del seguitissimo blog ; “Studio Equilibrium” la quale ci parlerà attraverso un suo articolo di strategie utili di come farsi ascoltare dai propri figli senza urlare. Buona lettura.

Sarà capitato a tutti di perdere la pazienza e di **rimproverare il proprio figlio urlando**. Perché lo si fa, ci si potrebbe chiedere? Le risposte possono essere le più svariate: perché non ascolta, perché non obbedisce, perché non segue le regole, fa i capricci etc.

Se ci facciamo caso, tutte queste risposte hanno a che fare con il **comportamento** o con l’atteggiamento del bambino stesso; la causa delle urla dei genitori sta in lui, nel bambino!!

Ma dobbiamo chiederci, invece, “perché a questi comportamenti io reagisco urlando? Cosa di questi atteggiamenti di mio figlio mi tocca a tal punto da dover urlare?”. Ci rendiamo allora conto che la **necessità di urlare** non è

“causata” dal comportamento del bambino, tutt'al più è scatenata da esso, ma cosa ci sta alla base?

Facciamo un passo indietro!

Se è vero che tutti questi comportamenti del bambino portano un genitore a perdere completamente la pazienza, non è altrettanto vero che rimproverare urlando possa risolvere il problema. Quando un genitore urla questo ha sul bambino più effetti.

Innanzitutto **un genitore che urla** è un genitore che non riesce a padroneggiare la situazione, che ha perso il controllo e che quindi non si mostra più quel punto di riferimento fermo e deciso che il bambino si aspetta e di cui ha bisogno.

Inoltre, se qualcuno ci urla contro in qualche misura ci sta attaccando e quando ci sentiamo attaccati la prima cosa che facciamo è difenderci. Come ci si difende da qualcuno che urla? È semplice, basta non ascoltarlo, “staccare l’audio”; ciò rende quindi inutile e inefficace tutto ciò che viene detto mentre si urla. Se noi urliamo i nostri figli molto semplicemente non ci ascoltano!

Infine, urlare è una manifestazione di aggressività e ciò porta il bambino a pensare che il genitore non gli voglia più bene, porta al senso di colpa e all'umiliazione, tutti sentimenti che spesso producono una forte reazione di rabbia nei confronti dei genitori, creando poi un circolo vizioso.

Allora come fare per rimproverare senza urlare?

Di certo ci vuole una grande dose di **autocontrollo** e di pazienza, ma ci sono dei piccoli accorgimenti che possiamo trovare e mettere in atto.

Quando capita di urlare chiediamoci sempre perché in quel momento lo stiamo facendo? **Qual è il comportamento o l'azione del bambino che ci sta facendo urlare?** Ad esempio “ha preso i colori e ha scarabocchiato la parete”.

A questo punto possiamo chiederci “In che modo questa cosa poteva essere evitata?”, si possono trovare più risposte a questa domanda: “potevo evitare che i colori fossero a portata di mano”, “potevo spiegargli che non si scrive sulle pareti”, “potevo prendere un cartellone, appenderlo alla parete e permettergli di scarabocchiare solo quella parte”, e così via...

Questo esercizio mentale ci aiuterà a pensare sempre di più a lungo termine, cercando di prevedere le possibili conseguenze di determinati comportamenti.

Ma ormai il danno è fatto! E adesso? Possiamo chiederci “A cosa mi serve urlargli contro? E soprattutto a chi serve?”, di certo non serve al bambino, non è urlando che si eviterà il ripresentarsi di quel comportamento, forse serve un po' di più come **sfogo per il genitore**, ma è uno sfogo che non è senza conseguenze, così come abbiamo visto in precedenza.

Come fare allora? Non lo si rimprovera?

Certo che lo si rimprovera ma facendogli comprendere il perché quella determinata azione non va fatta. Prima del rimprovero, però, c'è un'altra cosa da fare: chiedere al bambino cosa abbia fatto, se comprenda cosa sia accaduto, perché lo ha fatto!

Non sono domande inutili, che non servono a nulla, anzi! Sono domande fondamentali, perché la percezione che abbiamo noi adulti non è la stessa percezione che hanno i bambini. Dal punto di vista dell'adulto uno scarabocchio sul muro è un comportamento inaccettabile, è un dispetto, è qualcosa che sporca, ma noi non sappiamo se il bambino lo ha fatto pensando così di far vedere quanto sia bravo alla mamma, o perché gli piacciono i colori o perché è divertente.

Chiedete sempre al bambino di parlarvi di quel determinato comportamento, fate delle domande semplici, che egli possa comprendere ed ascoltate le risposte, la maggior parte delle volte rimarrete sorpresi perché non vi aspettavate quella risposta!

Solo dopo aver ascoltato le ragioni del gesto da parte del bambino potete spiegargli il perché non doveva farlo, quali sono le conseguenze di quell'azione e successivamente comunicare al bambino qual è il prezzo da pagare per quello che ha fatto!

Per ogni azione che si compie si paga un prezzo, ciò farà sì che il comportamento non si manifesterà più! È questo che fa estinguere il comportamento e non le urla!

Pensate a come un bimbo piccolo possa **pagare un prezzo simbolico** per quello che ha fatto, per esempio fatevi aiutare a pulire (anche se non ne è capace ancora, fate finta che lo stia facendo!), oppure per quel giorno non si potrà andare al parco, etc.

Naturalmente la **“punizione”** è simbolica, **non bisogna arrivare a punizioni eccessive** (salti la merenda, non ti faccio vedere più la tv, etc.), anche perché queste spesso vengono date nel momento della rabbia e successivamente non vengono messe in atto proprio perché sono esagerate! E purtroppo **nulla di più sbagliato**, perché perderete ogni autorevolezza e ogni credibilità agli occhi del vostro bambino. Una volta un bambino in seduta mi ha detto: “io non ho paura delle punizioni dei miei genitori perché tanto l’ho capito che mi minacciano soltanto ma poi non mi puniscono mai!”.

Ed ora torniamo alla domanda che ci siamo posti all’inizio. **Quale parte di me così intima e forse anche inconsapevole il comportamento di mio figlio va a toccare al punto da farmi perdere il lume della ragione e farmi cominciare ad urlare?**

A questa domanda non c’è una risposta univoca! Ogni genitore ha la sua storia! Ma è di certo un buon esercizio mentale da fare per cercare di conoscerci sempre un po’ di più e cercare di comprendere quanto di noi stessi sia implicato nel rapporto con i nostri figli!

Se hai voglia invece di confrontarti con me, contattami pure sulla mia pagina Facebook: DIDATTICA PERSUASIVA e se desideri avere altri aggiornamenti dal blog ricordati di iscriverti.

IO SONO DALL'ALTRA PARTE DELLA RETE. Buon lavoro.