

# IL MIO BAMBINO E IL RISPETTO

*Laboratorio per genitori di bambini 0 – 11 anni  
Conduttore: dott.ssa Patrizia Garbin*

Le aspettative dei genitori che hanno partecipato al seminario sul rispetto sono state molteplici: ricercare un confronto, trovare relazioni possibili tra termini che inevitabilmente vengono evocati dal tema e spesso sono contrastanti ( es. rispetto, obbedienza), trovare modi adeguati per insegnare il rispetto (considerando le diverse età dei bambini), trovare coerenza tra idee e modi di fare con una sintonia nella coppia genitoriale, perché gli sforzi fatti da uno non siano vanificati dall'altro.

Molti genitori erano stati colpiti dall'affermazione presentata dal dott. Salomon nella relazione introduttiva ai laboratori in cui si sottolineava come insegnare il rispetto non fosse insegnare l'obbedienza.

Non si riusciva a comprendere come poter accettare questa sfida, ovvero insegnare il rispetto, senza creare individui obbedienti e passivi, senza rinunciare ad insegnare ai figli a rispettare le regole per poterli aiutare a crescere (funzione genitoriale normativa).

Nella prima fase del laboratorio abbiamo cercato di capire cosa volevamo insegnare dicendo "insegnare il rispetto" per poter poi capire "come insegnarlo".

E' apparsa allora una ricchezza di significati per cui valeva la pena provare a capire attraverso quale esperienza fatta da bambini avevamo appreso l'importanza del Rispetto, esperienza di bambini talvolta rispettati, talvolta no.

Per insegnare il rispetto dovevamo ricordare chi nella nostra storia ci aveva insegnato il rispetto con l'esempio (le figure "esemplari").

Queste sono state le sfide affrontate nel corso del laboratorio:

- come insegnare il rispetto ai figli, rispettandoli e non rendendoli delle persone obbedienti nel senso di passive, esecutive?
- sappiamo rispettare noi stessi?
- quando non mi sento rispettato dai miei figli, cosa suscita in me questo sentimento e come reagisco?

## **Imparare a chiedere e dare rispetto nella relazione educativa.**

Il termine rispetto evoca situazioni di benessere, ascolto, integrità e cura, ma anche situazioni di rigidità, imperativi, regole subite.

Il rispetto si impara con l'esempio e con l'educazione .

Per molti di noi, esempio di rispetto sono stati i genitori, alcuni parenti prossimi, alcuni insegnanti e l'hanno fatto con la disponibilità, con la responsabilizzazione, con il dialogo.

In altri casi l'esempio riguardava il rispetto delle regole ottenuto attraverso l'imposizione, il ricatto e la paura. Ci siamo chiesti che sensazioni, quali stati d'animo muovesse in noi questo tipo di insegnamento e abbiamo condiviso il fatto che solamente se le regole imposte riguardavano tutti ed erano a fin di bene, il tempo faceva riconoscere l'equità dell'insegnamento; mentre, se l'obbligo riguardava imposizioni che andavano contro la nostra soggettività, ci sono voluti anni per poter recuperare quella parte di noi che era stata repressa in nome dell'obbedienza (es. le scelte riguardanti lo studio, il cibo, il vestire, le amicizie ecc.). In tutte quelle occasioni avremmo voluto accanto a noi genitori o adulti maggiormente capaci di ascolto e fiducia nelle nostre parole, nelle nostre possibilità. In quei casi non ci siamo sentiti rispettati, talvolta la nostra autostima ne ha subito i contraccolpi, talvolta ci ha fatto guardare altrove per cercare altri appoggi, altri sguardi amici, che non volevano cieca obbedienza all'autorità, ma desideravano aiutarci con rispetto della nostra individualità.

Le persone che ci hanno insegnato il rispetto sono care alla nostra memoria, perché sentite come giuste e coerenti anche se ottenevano il rispetto delle regole attraverso le imposizioni, a patto che sapessero essere coerenti con il loro stesso comportamento e che dimostrassero di saper fare delle eccezioni per venire incontro alle situazioni che si erano create.

Molte volte ci si rendeva anche conto che le figure della memoria sono spesso idealizzate, ciò significa che non erano persone “perfette”, ma che sapevano conquistare la nostra attenzione e la nostra fiducia grazie a dei tratti dominanti che andavano comunque ad incidere nella fiducia in noi stessi e nell’altro.

Erano persone che ci hanno insegnato il rispetto delle regole, ma anche la libertà di scegliere e di cambiare, la necessità di essere coerenti.

Genitori, nonni, mogli e mariti, insegnanti e medici ci hanno insegnato il rispetto con la generosità, la capacità di condividere, la complicità e la sensibilità.

### **Il rispetto per se stessi.**

Prima di pensare di insegnare agli altri il rispetto è opportuno che riflettiamo su cosa significa imparare a rispettare se stessi, come genitori, come adulti, come uomo e come donna.

Rispettare se stessi significa innanzitutto imparare ad ascoltarsi: riuscire a sentire come stiamo, come sta il nostro corpo, le nostre tensioni, quali sono le emozioni che proviamo, qual è il tono di fondo del nostro umore per riuscire a capire di cosa abbiamo bisogno .

Se siamo sempre di fretta, se nella nostra vita quotidiana siamo sempre presi dal “dover fare” e dal “dover essere” un po’ alla volta non riusciremo più a stare in contatto con noi stessi con l’inevitabile risultato che ci troveremo ad accumulare malesseri, tensioni, insoddisfazioni che nel rapporto con i figli spesso si traducono in senso di fatica e scontentezza.

I bambini alla nascita e per molti anni sono governati dal senso del piacere, ovvero da quell’istinto di vita che porta naturalmente a cercare tutto ciò di cui si ha bisogno, tutto ciò che ci fa stare bene, possibilmente qui ed ora.

E’ attraverso il rapporto educativo e la relazione con l’altro che il bambino diventerà capace nel tempo di saper attendere, di mediare, di rinunciare, di saper accettare quindi delle frustrazioni, di saper aspettare, di saper conquistare ciò che desidera.

L’adulto spesso nella sua quotidianità vive troppo nel principio del dovere e sacrifica la ricerca del piacere, del benessere nel nome di reali necessità, ma spesso anche di regole che limitano la nostra vita e la appesantiscono non sempre a ragion veduta.

I bambini spesso non ci perdonano se viviamo esclusivamente nel principio del dovere, non solo perché ci trasformiamo in genitori esigenti, mai contenti, con scalette inesauribili di cose da fare, senza il tempo per sorridere o per godere delle cose che abbiamo, ma anche perché pretendiamo di applicare con loro le stesse regole che applichiamo alla nostra vita.

Spesso non siamo solamente nel motto “Prima il dovere e dopo il piacere”, in realtà spesso, in una giornata diventa “Tutto dovere, sempre il dovere”.

Ci sono poi i genitori “sacrificali” che interpretano la genitorialità come una continua rinuncia a se stessi per dedicarsi alla famiglia ed ai figli. Sono genitori inesauribili sul piano della disponibilità, ma che spesso si trovano ad avere poi figli egocentrici ed egoisti, che dai genitori non hanno imparato la generosità e la disponibilità, bensì hanno acquisito il diritto di avere, senza imparare a dare.

I genitori sacrificali, prima o poi , “svelano” il loro bisogno di essere riconosciuti e ringraziati per la loro disponibilità totale e lo fanno attraverso la colpevolizzazione affettiva del figlio o il rancore o il vittimismo.

I genitori “sacrificali “, esasperando l’attenzione ed il rispetto verso i bambini, non ottengono figli che rispettano loro stessi, bensì ragazzi che tenderanno sempre a mettere al centro del mondo le loro esigenze, i loro problemi, senza rispetto per gli altri.

Per non essere “un genitore stressato” o “un genitore sacrificale”, cosa potrebbe fare un adulto per tornare a rispettarsi?

La prima risposta è stata “Ascoltarsi per conoscersi”. E poi?

Imparare a trovare ogni giorno almeno un piccolo tempo per sé, per poter tornare in contatto con il principio del piacere, dello stare bene, del fare qualcosa perché è bello e piace e non solo perché si deve.

Magari i bambini resteranno stupiti da mamma o papà che dicono “Adesso tocca a me, adesso lo faccio perché mi piace”, ma impareranno a riconoscere il genitore come un adulto che esiste e mostra con l’esempio cosa significhi insegnare a “rispettare se stessi”.

Se riusciremo a ricordarci questa regola fondamentale, saremo più disposti ad ascoltare e a capire i nostri figli quando non hanno voglia di rispettare i ritmi e le regole che costellano la nostra vita, ad essere più comprensivi e ad aiutarli ad unire l’utile ed il dilettevole, ancora una volta il dovere con il piacere.

### **Insegnare il rispetto delle regole.**

Ogni genitore sa quanto sia difficile insegnare il rispetto delle regole ed è importante ricordare come questo aspetto sia di fondamentale importanza per lo sviluppo della personalità e della socialità dei nostri figli . Il periodo di vita che va dalla nascita all’età della scuola elementare è cruciale per educare il bambino al rispetto delle regole; mano a mano che egli si affaccerà al mondo dell’adolescenza il ruolo genitoriale si “sposterà” dalla normatività alla contrattazione ed alla comprensione di aspetti evolutivi legati alla trasgressione . Nel frattempo i figli avranno imparato a sviluppare senso di collaborazione, rispetto dell’altro e dell’ambiente, l’importanza delle norme e ad apprezzarne il beneficio per la vita relazionale e soggettiva.

Le regole infatti hanno un aspetto strutturante della personalità : insegnano a coniugare il principio del piacere con quello del dovere, a contenere gli aspetti più egocentrici e narcisistici di ognuno di noi, ad aspettare e a faticare per poter avere ciò che si desidera, a conoscere i limiti, i confini tra noi e gli altri, ad imparare delle semplici norme che ci permettono di mantenerci in salute e a rispettare il mondo che ci circonda; ad interiorizzare che nella vita esistono un prima ed un poi, non solo un adesso e che è fondamentale imparare dalle frustrazioni e dagli errori.

Nei nostri ricordi di bambini si trovano le indicazioni per capire come poter insegnare ai nostri figli a rispettare le regole.

Proviamo a ricordarlo:

- innanzitutto con la chiarezza e la semplicità delle regole richieste: non troppe, “poche, ma buone”.
- con la coerenza nel richiederne l’applicazione
- con il mantenimento dei patti stabiliti: se non vengono rispettate le regole, allora....
- con la capacità di capire, se le regole non vengono rispettate, se stiamo chiedendo troppo ai nostri figli, se la vita che fanno e facciamo è troppo stressante ed è necessario fermarsi per riflettere, fare una pausa, trovare una diversa modalità di accedere ai rituali richiesti, magari in modo più giocoso, affettuoso e forse un po’ più gratificante.

Anche le regole che desideriamo imparino a rispettare è importante che vengano insegnate, soprattutto nella fase della scuola materna e nei primi anni delle elementari attraverso il gioco, la creazione di un rituale piacevole in cui oltre a fare qualcosa che si deve fare, si trova il sorriso, una tenerezza, una parola scherzosa.

Non è necessario esagerare, ma dare quel tocco alle cose che rende la quotidianità più piacevole e leggera.

Ricordiamoci che se siamo stanchi e ci risulta impossibile o falso essere piacevolmente nel rituale è preferibile dichiararlo ai bambini, chiedendo la loro comprensione e promettendo un altro momento di recupero per il rapporto ed il gioco.

I bambini riusciranno a rispettarci se saremo autentici e rispettosi degli accordi presi, impareranno ancora una volta dal nostro esempio a riconoscere gli stati d’animo e a tenerli in considerazione per

fare delle scelte. Ad essere quello che si è, non quello che si dovrebbe essere, casa che riesce spesso male a tutti.

Abbiamo il coraggio di chiederci, se le regole in famiglia non sono rispettate se stiamo esagerando, se siamo fragili e incoerenti, se veniamo impietositi dai figli, verso i quali ci sentiamo in colpa perché dedichiamo loro poco tempo. Il “buon genitore” deve saper restare fermo nelle proprie richieste e contemporaneamente saper interrogarsi sull’esito dei suoi fallimenti, senza attribuire sempre il significato del non rispetto delle regole alla caparbia dei figli.

Insegnare le regole ai figli è perciò anche insegnare il rispetto per se stessi ( quando le regole riguardano la salute) e il rispetto per gli altri ( es. la necessità di riposare, di avere dei tempi per sé, di avere gusti diversi, di essere diversi ecc.).

### **Insegnare il rispetto dell’altro.**

Nel corso degli incontri abbiamo acquisito la consapevolezza che per riuscire a trasmettere il rispetto dell’altro è necessario aver avuto accanto degli adulti rispettosi quando eravamo bambini. Nella nostra memoria i ricordi delle emozioni provate quando non ci siamo sentiti rispettati ci insegnano quanto sia importante per i bambini sentire che si ha fiducia in loro, che si tiene conto anche delle loro esigenze.

Talvolta la necessità di imparare a rispettare gli altri l’abbiamo acquisita perché abbiamo sofferto troppo la mancanza di rispetto : gli adulti non ci rispettavano, non ci ascoltavano, ci volevano realizzatori dei loro sogni o passivi esecutori di regole ed obbedienza, calpestando i nostri sogni, mal interpretando le nostre richieste. Spesso chi ha subito questo tipo di educazione soffre di mancanza di autostima o di dipendenza dal giudizio altrui. Altre volte riesce a trovare dentro di sé la ribellione per non continuare a subire e allora fa del rispetto di sé e dell’altro il cardine della vita.

In altri casi abbiamo imparato, perché qualcuno con fermezza ci mostrava cos’erano la giustizia ed il rispetto per l’altro diverso e uguale a noi.

Nel confronto con il presente, al di là delle idealizzazioni del passato, sembra che oggi sia più difficile insegnare il rispetto, perché il tessuto sociale è più disgregato e variegato, i valori condivisi non sono ridondanti, la gerarchia di valori è confusa e mobile. Eppure sembra ancor più necessario riscoprire valori come la condivisione e il confronto, nonché ritrovare rituali e valori, nella comprensione del loro significato, tanto più ci confrontiamo con etnie e gruppi differenti. Ci si può aprire al confronto quando si conosce il senso di ciò che siamo e che facciamo e ci si apre all’alterità con interesse e disponibilità.

Il valore del rispetto dell’altro è una colonna portante soprattutto delle società in cui le differenze si moltiplicano.

Come lo si può insegnare? Ancora una volta promuovendo la conoscenza reciproca, la rinuncia alla prevaricazione e per questo l’educatore deve essere esempio di coerenza e di rispetto per poterlo chiedere ed ottenere. Promuovendo regole chiare, farle rispettare con coerenza e darsi dei tempi per discuterle.

### **Insegnare il rispetto per se stessi.**

Se aiutiamo i bambini a dare un nome alle loro emozioni, insegneremo loro ad ascoltarsi. Se gli insegneremo a credere nelle loro capacità e nei loro sogni gli insegneremo ad avere fiducia in se stessi. Se non useremo la violenza e la sopraffazione, portando loro rispetto, glielo insegneremo.

Se saremo esempi di “rispetto per noi stessi”, riusciremo ad essere convincenti.

### **Rispetto, premi e punizioni.**

Ogni società ha le proprie regole e premia chi le rispetta e sanziona chi le trasgredisce.

Ogni famiglia deve avere il coraggio di porre le proprie regole e di stabilire quali sono le conseguenze delle trasgressioni.

Spesso i genitori arrivano ad avere reazioni esagerate perché si esasperano nel ripetere le stesse regole, nello spiegarle all'infinito, nella speranza che i figli "capiscano" e si adeguino. Ma spesso i figli non rispettano le regole perché sperano che temporeggiando noi cederemo, perché sono regole che vanno contro i loro piaceri e non intendono rinunciarvi.

Prima ho parlato di coraggio di porre delle regole perché il farlo implica la fatica nell'essere coerenti e la necessità di verificarle nella loro bontà e validità.

Solitamente è preferibile aiutare i figli a restare nelle regole attraverso la gratificazione per averle rispettate: un complimento, una sottolineatura positiva, talvolta anche un vero e proprio premio sono utili per ripagare una fatica fatta.

Le punizioni sono preferibili se concordate prima, come logica conseguenza del non rispetto delle regole.

Ricordiamoci che dare ai figli la possibilità di rimediare ad una colpa con le modalità stabilite è sempre utile perché possano sentire di potersi reintegrare nel gruppo, senza essere sopraffatti dai sensi di colpa.