

Sarebbe facile se si potesse dire sempre di "sì" ai propri figli. I genitori si risparmierebbero urla e scenate, i bambini proverebbero la gioia di vedere esauditi tutti i desideri. I "no", invece, scatenano sempre conflitti. Spesso, tra tanti tira e molla, si cede per sfinimento. Non si nasce mamma o papà: essere genitori è una capacità che si acquisisce giorno per giorno. Se per imparare a cambiare i pannolini o preparare la pappa basta l'esperienza, saper dare ai piccoli regole e divieti (e soprattutto farli rispettare) è una conquista lunga e difficile, fatta di dubbi ed errori. Come sostengono vari esperti, non sono i bambini da educare, ma i genitori: se loro capiscono come, quando e perché dire i "no", i figli imparano ad accettare certi divieti e a darsi dei limiti.

## è importante

# dire di "no"

Riuscire a usare fermezza implica un grosso sforzo da parte dei genitori, ma è anche l'unico modo per crescere i figli senza vizziarli

## Perché troppi "sì" sono controproducenti

I "no" fanno crescere i bambini, perché insegnano loro che esistono confini precisi da non oltrepassare, se si vuole ottenere il rispetto degli altri. Insegnare ai propri figli questi limiti significa crescere persone consapevoli, equilibrate e sicure di sé. Al contrario, diverse ricerche hanno dimostrato che i bambini a cui non sono state date regole hanno un maggior rischio di diventare bulli da adolescenti e di sviluppare comportamenti antisociali da adulti. Secondo la psicologa Gianna Polacco Williams, se un bambino supera bene l'età dei "no" (2-3 anni), avrà meno problemi di comportamento nell'età della ribellione (dai 12 ai 16 anni).



### La disciplina non è repressione

È anche importante che i genitori non cadano nella trappola di pensare che le concessioni e le libertà siano garanzie di amore e di rassicurazione per i propri figli e che, al contrario, i divieti li rendano frustrati e infelici: gli esperti in psicologia evolutiva affermano che sono proprio i bambini a cui non viene imposto alcun controllo a sentirsi più disorientati e confusi, perché non sanno fissare limiti alla loro naturale esuberanza.

■ La disciplina non va intesa negativamente come repressione, ma in senso costruttivo, come formazione della personalità del bambino attraverso l'insegnamento di che cosa è giusto e che cosa è sbagliato.

## IL DINIEGO VA MANTENUTO E FATTO RISPETTARE

Il primo segreto per saper dire "no" consiste nell'essere profondamente convinti della necessità di porre quella determinata regola e dell'importanza di farla rispettare sempre. Un "no" non deve mai diventare "sì" per esaurimento: i bambini sono bravissimi nel cogliere le debolezze di mamma e papà e ritrarle fuori nel momento opportuno. Il fatto che i genitori si lascino prendere, anche solo in rare occasioni, da incertezze o cedimenti spiega, per esempio, perché il bambino ubbidisca senza remore alla baby sitter o alla maestra (i cui "no" non sono complicati dal coinvolgimento emotivo dei genitori o dall'ansia di "non dare abbastanza" al piccolo), opponendosi, invece, con forza a mamma e papà. Per lo stesso motivo molte volte i figli ritornano con insistenza esasperante su argomenti per cui è già stata stabilita in precedenza una regola: in questi casi i genitori devono farsi un esame di coscienza e chiedersi se, in qualche occasione, siano mostrati insicuri o non chiari nel rispondere alla richiesta dei figli.



### SERVE COERENZA

I bambini non incassano un "no" al primo colpo. È scritto nella loro natura ingenuamente egocentrica: pensano che il mondo giri intorno a loro e che tutto sia loro dovuto. Per smontare questa convinzione, va stabilito fin da subito che cosa si può e che cosa non si può fare, anticipando le situazioni: al supermercato non si comprano giocattoli, a tavola si sta seduti fino alla fine del pasto. Regole e divieti devono essere espressi in modo preciso, dichiarando prima il comportamento che ci si aspetta da loro.

## Come evitare di minare l'autostima

Il "no" deve mirare a costruire l'autostima del bambino e non a distruggerla. Bisogna, quindi, fare molta attenzione a come si pone il divieto, che deve essere focalizzato sull'azione o sull'oggetto in questione e non sulla persona che, al contrario, deve essere il più possibile valorizzata.

■ Si può, per esempio, vietare a un bambino di dipingere sui muri dicendo: «Questa cosa non si può fare, so che sei un bravo bambino e non lo farai più», oppure «Colorare sui muri è una cosa birichina, ma tu non lo sei e quindi non lo devi fare».

■ A volte i genitori rispondono in modo brusco perché hanno altro per la testa. Così facendo generano confusione e disorientamento nei piccoli, che si convincono che alzando la voce possono ottenere ciò che vogliono.

■ Un altro errore frequente è quello di trasformare una sgridata (anche se meritata) in un sfogo personale («Non ne posso più!», «Basta, è ora di finirla!»): rigettando addosso ai figli la propria rabbia si perde di vista il proprio ruolo educativo e viene meno la credibilità e l'autorità.

■ Di fronte a un capriccio insistente, l'atteggiamento giusto è mantenere la calma senza partire subito in quarta con i rimproveri. Meglio aspettare qualche minuto, sbollire la rabbia e poi ribadire il divieto in modo tranquillo, ma fermo e deciso.

■ Così il piccolo si sentirà disarmato e capirà che i suoi ricatti non provocano in mamma e papà le reazioni desiderate (rabbia, agitazione, attenzione). In ogni caso, anche i genitori devono chiedere scusa, se sbagliano.



## TRASFORMARE I DIVIETI IN MESSAGGI POSITIVI

Quando il bimbo dimostra di avere capito la lezione e di saperla mettere in pratica (per esempio, colorare sui fogli anziché sui muri), bisogna dargli valore e lodarlo. Questo rinforza la sua autostima e lo sprona a seguire in futuro i suggerimenti dei genitori, sicuro di ricevere da loro approvazione ed elogi. Così il divieto da atto punitivo diventerà un messaggio positivo di attenzione e di fiducia nella sua capacità di comportarsi bene. Al contrario, se facendo il bravo viene ignorato, penserà che disobbedire sia l'unico modo per essere al centro dell'attenzione. Se, invece, la regola continua a essere trasgredita e si vuole punirlo, al posto di togliergli il suo giocattolo del cuore, si può affidargli un compito sgradito, come riordinare la sua cameretta.



## Le armi del piccolo per averla vinta

Il bambino che ubbidisce alla maestra o alla nonna, ma non ai genitori, ha interiorizzato la regola e la sa applicare, perché ha già compiuto un passo avanti rispetto a chi non accetta un "no" da nessuno.

■ Questo atteggiamento, però, si configura come una vera e propria sfida nei confronti di mamma e papà: il bambino vuole metterli alla prova per vedere fin dove può spingersi per vincere le loro resistenze e ottenere quello che vuole. In realtà, potrebbe anche nascondere una richiesta di maggiori attenzioni o di rassicurazioni affettive.

■ Se, invece, di fronte a un "no" il piccolo punta sulla commiserazione, cioè piange, supplica e addirittura contratta («Se dici di sì ti prometto che sistemo la cameretta!»), va bene consolarlo, dimostrargli solidarietà e dare valore ai suoi desideri (che sono legittimi e da non sottovalutare), ma senza cedere: «Capisco che questo gioco è bellissimo, ma costa tanti soldi e non possiamo proprio comprarlo».

**TROPPI PALETTI SONO CONTROPRODUCENTI**

I “no” non devono essere eccessivi. Nello stabilire i divieti, bisogna essere realisti e non pretendere troppo, né da se stessi né dai propri figli. Meglio fissare pochi obiettivi, semplici e raggiungibili, e impegnarsi a fondo affinché vengano rispettati. I bambini non vanno ingabbiati con troppe regole, devono essere lasciati liberi di esprimersi e di scegliere, sempre all'interno di confini prestabiliti, altrimenti non svilupperanno mai autonomia e capacità di giudizio. Se, per esempio, al bambino è concesso un gelato al giorno, potrà decidere se mangiarlo a merenda o dopo cena, ma mai più di uno. Oppure, nell'ora di televisione al giorno che gli è stata accordata, può scegliere il programma che preferisce tra quelli adatti alla sua età.

**A 1-2 ANNI****non servono spiegazioni**

Si deve, cominciare a dire “no” ai bambini quando sono ancora molto piccoli. Nel primo anno di vita i “no” devono essere decisi e perentori, senza spiegazioni, per tre motivi.

**1** I divieti riguardano quasi sempre azioni pericolose (mettere le dita nella corrente, arrampicarsi sulle sedie, toccare i fornelli accesi) e, quindi, non possono ammettere la minima indecisione.

**2** Le spiegazioni sono inutili, perché nei primi mesi i bambini comunicano solo attraverso gesti ed espressioni, mentre non capiscono il significato delle parole, ma afferrano un “no” secco e deciso.

**3** I piccolini hanno tempi di attenzione brevissimi (non più di qualche secondo), perciò non ci si può perdere in lunghi discorsi sul perché il fuoco o il balcone siano pericoli da cui stare alla larga.

**A 2-3 ANNI****ogni regola va motivata**

La soglia di attenzione si è alzata ed è ora di introdurre il perché di ogni regola, senza però dilungarsi troppo: non si può andare al parco perché la mamma deve fare la spesa, non si può giocare con le forbici perché possono fare male eccetera.

■ Tre anni è anche l'età in cui sono i bambini che rispondono “no” a ogni richiesta del genitore (indossare il cappellino, mangiare tutta la pappa, lavarsi i denti eccetera).

■ Questo atteggiamento non va represso, perché è il modo che ha il bambino di acquisire la sua identità e di rivendicare la sua capacità decisionale: si può allora scegliere di fare alcune eccezioni a quelle regole che non sono di primaria importanza per la sua crescita o la sua salute.

■ Si può, per esempio, cedere per una volta sul rifiuto del cappellino se la giornata non è molto fredda, ma non sulla richiesta dello spuntino prima di cena, perché una concessione del genere rischia di diventare un precedente per le sere successive.

■ Il segreto sta nel capire quali “no” sono detti dal bimbo a priori, per affermare la sua autonomia (non c'è un motivo reale per rifiutare il cappello) e quali, invece, sono dovuti alla difficoltà di accettare le regole (è divertente mangiare le patatine davanti alla tv).

**A 4-6 ANNI****ci vogliono valide ragioni**

All'ingresso nella scuola elementare, i bambini diventano più motivati nel rispettare le regole, se ne capiscono il significato. Bisogna, quindi, spendere qualche parola in più nelle spiegazioni, trasformando il “no” in un “sì, ma...”.

■ In altre parole bisogna fare capire al bambino che la mamma accoglie il suo desiderio e lo capisce, ma che non può esaudirlo per valide ragioni. «Sì, capisco che vorresti andare al parco, ma non si può perché piove e le giostre sono tutte bagnate»; «Sì, lo so che i compiti non sono divertenti, ma bisogna farli tutti altrimenti la maestra darà un brutto voto».

■ L'approccio del “sì, ma...” si può mettere in pratica quasi sempre, anche quando il divieto è tassativo. Picchiare un amichetto, per esempio, è un'azione da condannare sempre, ma se il no è accompagnato da una spiegazione acquisterà un valore diverso: «Sì, lo so che avete litigato, ma i calci non si danno mai, neppure quando si è molto arrabbiati».

■ Se le fasi precedenti (il “no punto e basta” e il “no perché...”) sono tappe transitorie di comunicazione tra genitori e figli, che dipendono dallo stadio di crescita in cui si trovano questi ultimi, il “sì, ma...” è il punto di arrivo, la modalità di comunicazione definitiva che il bambino deve acquisire e che lui stesso dovrà mettere in atto nel relazionarsi con gli altri.

*Servizio di Roberta Camisaca.  
Con la consulenza della dottoressa Emanuela Iacchia, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva a Como e Milano e socio fondatore dell'Associazione Panda onlus per la tutela della mamma e del bambino.*