

## ***Nutrimiento della genitorialità***

*Alcune riflessioni sul nostro essere genitori*



Essere genitori significa prendersi cura dei figli e rispondere in modo sufficientemente adeguato ai loro bisogni che sono diversi nelle diverse fasi di sviluppo, al fine di crescere una persona indipendente e capace di autodeterminarsi. Il lungo cammino della genitorialità implica enormi responsabilità e il giusto equilibrio tra coerenza, affetto e fermezza.

A volte, la fatica e l'insicurezza che il ruolo materno e paterno portano con sé, ci spingono ad affidarci ad un modello ideale di genitorialità: consigli apparentemente efficaci, tecniche e ricette miracolose sembrano aiutarci, ma in realtà creano solo confusione ed alimentano l'incertezza.

Ciò che realmente possiamo fare è prendere consapevolezza del nostro modo di essere genitori e nutrirlo dal profondo.

In che modo?

Innanzitutto fidandoci di noi stessi, delle nostre innate potenzialità e del buon senso; fidandoci anche del nostro bambino, del suo modo di amarci e di rispettarci; infine mettendoci costantemente in discussione come genitori e come coppia, per aspirare a fare sempre meglio.

*Alcuni ingredienti per nutrire nel profondo il nostro essere genitore*

### ***Fare spazio***

Essere genitore significa accogliere il bambino, fare per lui uno spazio. Spazio mentale, poiché la genitorialità ci impone di pensare un po' meno a noi stessi per aprirci all'altro; spazio fisico perché il bimbo occupa parte del corpo della madre e il suo arrivo prevede un riadattamento della casa, degli armadi, dell'auto; spazio cronologico, perché la genitorialità implica fare nuovi progetti, investire e riprogrammare il futuro; spazio emozionale, perché nuovi sentimenti ed emozioni prendono forma e ci travolgono; spazio temporale, perché un bambino ci obbliga a fermarci dai nostri impegni e stare con lui.

# SPAZIO Pedagogia

---

www.agamica.org

*Il nostro bambino ha uno spazio per il gioco? C'è un luogo per condividere il pasto o si mangia dove capita? Come investiamo il nostro spazio/tempo con lui? Gli dedichiamo dei momenti affettivi (coccole, gioco insieme, lettura di un libro, fare i biscotti...)?*

## *Prendersi cura*

Prenderci cura dei nostri bambini significa aiutarli a comprendere le loro risorse e potenzialità per poterle esprimere, controllare, vivere e condividere con gli altri. La cura si manifesta in diversi modi e attraverso moltissimi gesti: c'è cura quando sorridiamo, quando prepariamo la cena, quando aiutiamo il bambino a superare una difficoltà, quando sappiamo dire di no...

*Nella nostra storia, avere cura del nostro bambino significa...  
Posso migliorare qualche aspetto delle mie modalità di cura?  
Mi prendo cura del mio rapporto di coppia?*

## *Stare con lui*

Un genitore aiuta il proprio figlio a crescere se sta con lui, se lo ascolta, lo rispetta, se cerca di comprenderne i bisogni e i vissuti. Stare con lui significa stare al suo fianco, permettergli di esplorare e sperimentare in sicurezza, offrirgli fiducia.

*Attenzione a quando...*

*...ci mettiamo al suo posto: facciamo noi quello che potrebbe fare il bambino (lo vestiamo, gli soffiando il naso...), rispondiamo noi alle domande che vengono rivolte a lui.*

*...siamo dentro di lui: controlliamo ogni suo movimento, gli impediamo di esplorare, di esprimersi.*

*...siamo sotto di lui: i ruoli sono ribaltati, è il bambino che domina e noi siamo al suo servizio.*

*...siamo sopra di lui: il punto di vista del bambino non ci interessa, non ascoltiamo le sue ragioni perché deve accettare solo le nostre. Il dialogo è assente.*

## *Saper ascoltare*

Le emozioni dei bambini vanno ascoltate e rispettate, sia che si tratti di gioia, di paura o di rabbia. In un ascolto rispettoso è importante essere al fianco del bambino con lo sguardo, il corpo e il cuore; lasciare esprimere l'emozione fino alla fine; usare frasi del tipo "Che cosa succede?", "Cosa ti rende triste/contento...?", "Cosa ti fa paura/arrabbiare...?"; rispettare il bambino con frasi tipo "Capisco la tua paura...", "Ti senti triste...", "Che cosa possiamo fare..?".

# SPAZIO Pedagogia

---

www.agamica.org

*In che modo i nostri bambini guardano se stessi e il mondo? Come vivono i propri affetti? Con serenità, rabbia o apatia? Che significato danno alle cose? E noi genitori viviamo le nostre emozioni o le soffochiamo? Cosa succede quando ci arrabbiamo?*

## *Essere coerenti*

Ogni nostra azione trasmette un messaggio ai nostri figli. Loro guardano e riflettono il nostro modo di agire.

*Vogliamo che i nostri bambini abbiano fiducia in noi e chiedano consiglio in situazioni difficili? Allora dobbiamo essere noi i primi a dare loro fiducia, offrire aiuto quando piangono, comprendere anche i loro "capricci".*

*Vogliamo che trattino le persone con rispetto? Allora trattiamoli fin da subito con rispetto, mostrando con l'esempio come esprimere richieste.*

*Vogliamo che rispettino le regole? Allora mostriamoci noi, per primi, coerenti e rispettosi delle regole.*

## *Porre limiti*

Dire sempre di sì ad ogni richiesta del bambino non lo fa crescere, così come opporre un fermo rifiuto a prescindere: ci vogliono poche regole, semplici, coerenti e comprensibili.

I limiti danno dei confini al bambino e lo fanno sentire al sicuro; aiutano a sviluppare le sue risorse e la sua individualità. Dare dei limiti significa educare. Al contrario, vivere senza regole vuol dire lasciare il bambino abbandonato a se stesso, impedendogli di avere un rapporto sereno e coerente con sé e il mondo.

*Pensiamo, nella nostra storia familiare, a situazioni nelle quali abbiamo detto o non detto "no". Siamo stati coerenti? Le regole erano adatte all'età e alle capacità del bambino? Di fronte a quali capricci cediamo e infrangiamo una direttiva? Ci sono regole condivise da mamma e papà? Il bambino conosce le regole alle quali deve attenersi o gli imponiamo a priori il nostro punto di vista?*

## *Dialogo*

Il dialogo con i figli si costruisce nei primi anni di vita. E' questo il momento fertile per educare i bimbi all'ascolto, al rispetto, alla possibilità di raccontarsi e condividere le proprie emozioni. Esso trova le sue radici nel dialogo tonico emozionale, prima vera comunicazione corporea, tattile, sensitiva attraverso la quale la mamma coglie i segnali corporei di benessere e disagio del bambino e vi risponde in maniera adeguata. E' altrettanto importante sostenere questo scambio con una buona comunicazione verbale, con parole

# SPAZIO Pedagogia

---

www.agamica.org

chiare, semplici, efficaci che riportino il bambino all'interno della realtà in cui vive.

*Le parole che usiamo con i nostri bambini parlano con serenità, spiegano in modo semplice, rispettano, non giudicano? Oppure sono parole che sgridano senza dare spiegazioni, che fanno tacere, che umiliano, che non rispettano la sua sensibilità? E il nostro corpo? Comunichiamo con il bambino dall'alto, non volgendo lo sguardo verso lui o ci avviciniamo a lui mettendoci al suo livello?*

*Per concludere...*

*Dall'Udienza generale di Papa Francesco del 4 febbraio 2015*

*"Ogni famiglia ha bisogno di un padre. Un padre che non si illuda e pavoneggi del fatto che suo figlio sia come lui, ma felice che suo figlio apprenda la rettitudine e la saggezza, che è ciò che conta nella vita. Questa sarà la migliore eredità che un padre potrà trasmettere al figlio, e si sentirà pieno di gioia quando vedrà che ha ricevuto e appreso a utilizzare questi doni. Per questo il padre cerca di insegnare ciò che il figlio ancora non sa, corregge gli errori che il figlio ancora non vede, guida il suo cuore e lo protegge nelle difficoltà. Tutto questo con vicinanza, delicatezza e una fermezza che non umilia".*

*Dall'Udienza Generale di Papa Francesco del 7 gennaio 2015*

*"Le mamme testimoniano sempre, anche nei momenti peggiori, tenerezza, dedizione, umiltà, amore gratuito e forza morale. Si fanno piccole come i bambini, ma sono capaci di trasformarsi in rocce e porti sicuri dove trovare pace e sostegno nei momenti più difficili [...]. Essere madre non significa solo mettere al mondo un figlio, ma è anche una scelta di vita, la scelta di dare la vita, e questo è bello, questo è grande".*

Dott.ssa Valentina Meggetto  
Pedagogista Clinico