

COME MIGLIORARE IL RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI

INTRODUZIONE

In America, per i bambini sotto i cinque anni, il posto più pericoloso è l'ambiente familiare. In questa grande nazione, infatti, ogni anno migliaia di bambini sotto i cinque anni vengono uccisi dai propri genitori. Anche in Italia, purtroppo, questo tragico fenomeno è andato crescendo negli ultimi tempi. Molti bambini soffrono fisicamente e psicologicamente a causa della folle brutalità dei genitori, i quali nutrono verso i figli una irrazionale ostilità, che li porta a perdere il controllo e a giungere al punto di far loro del male.

Ognuno di noi porta su di sé l'impronta della propria famiglia d'origine. Nel bene e nel male, ciascuno rispecchia, entro certi limiti, l'ambiente familiare dal quale è uscito per rivestire il proprio ruolo nella vita. Sembrerebbe una cosa ingiusta, ed effettivamente lo è. Molti bambini, quando diventeranno adulti, porteranno su di sé le tracce dei problemi dei propri genitori, e vacilleranno per tutta la vita; poi, a loro volta, metteranno al mondo dei figli che incontreranno molte difficoltà a causa del problematico ambiente familiare nel quale sono cresciuti.

Il presente scritto ha lo scopo di dare ai genitori alcuni suggerimenti su come costruire un ambiente familiare favorevole al sano sviluppo dei figli, in modo tale che, quando questi saranno usciti dalla famiglia d'origine, potranno avere una vita equilibrata, e non dovranno soffrire né far soffrire altre persone a causa dei problemi dei loro genitori. Per alcuni genitori può essere ormai troppo tardi: se i figli sono diventati adulti, non si può più tornare indietro per rifare l'ambiente familiare. A ogni modo, nei suggerimenti seguenti (che non sono elencati secondo un ordine di valore) ciascuno potrà trovare qualcosa di utile da applicare al proprio caso.

UN AMBIENTE PIENO D'AMORE

Innanzitutto, per favorire il sano sviluppo dei figli è necessario che l'ambiente familiare sia pieno d'amore. Fin dalla nascita, i figli devono sapere di essere molto amati dai genitori e di avere un grande valore ai loro occhi.

C'è una malattia che gli psicologi chiamano "marasma": è la malattia dei bambini non amati. Parecchi anni fa, si è visto che i bambini orfani ricoverati negli istituti avevano una mortalità molto superiore rispetto ai bambini delle famiglie normali. Quando gli studiosi sono andati a indagare, hanno scoperto che quei bambini morivano proprio per mancanza d'amore. Ma nel momento in cui, in questi istituti, le infermiere addette alla cura degli orfani hanno incominciato a prenderli in braccio, a coccolarli, a parlare con loro e a mostrare affetto nei loro confronti, la mortalità di questi bambini è diventata simile a quella registrata tra i bambini delle famiglie normali. Queste ricerche sono state condotte negli Stati Uniti intorno al

1915. Da allora, almeno in America, per le infermiere e per il personale che lavora all'interno di orfanotrofi e brefotrofi è previsto dal contratto di lavoro l'obbligo di prendere ogni giorno i bambini in braccio, di coccolarli, di mostrare loro affetto, di parlare con loro, in quanto ciò fa parte del trattamento che questi istituti devono fornire. È quindi molto importante che i figli sappiano di essere amati dai propri genitori.

L'amore ha a che fare anche con la disponibilità dei genitori verso i figli. Spesso si parla di "tempo" in senso qualitativo; molti genitori dicono: "lo posso trascorrere pochissimo tempo con i miei figli, ma faccio in modo che il tempo che passo con loro sia qualitativamente buono." Quando si dispone di poco tempo, è giusto adoperarsi per utilizzarlo nel migliore dei modi. Tuttavia, occorre dire che è molto difficile dare in poco tempo ai nostri figli tutto l'affetto e tutte le attenzioni di cui hanno bisogno, in modo particolare nei primi anni di vita. Sbagliano quei genitori che non riescono a trovare il tempo necessario per manifestare l'affetto che nutrono verso i figli. È proprio quando i figli sono piccoli che i genitori sono maggiormente impegnati nel lavoro, negli studi, nello sforzo di avanzare professionalmente, e in molte altre attività che li portano a disporre di pochissimo tempo da dedicare ai figli. La giustificazione che viene più spesso addotta a propria discolpa da questi genitori così impegnati è che tutto quello che fanno lo fanno per i figli. Ma se i figli potessero scegliere tra una maggiore presenza fisica dei genitori e tutti i beni materiali che il lavoro del papà e della mamma potranno loro un giorno procurare, è indubitabile che essi sceglierebbero sempre la presenza fisica dei genitori.

È dunque molto importante dare ai figli tutto il tempo di cui essi hanno bisogno, affinché facciano la meravigliosa esperienza di crescere in un ambiente pieno d'amore, dove c'è chi dice loro: "Sei molto importante per me. Hai molto valore ai miei occhi. Sei bravo"; tutte cose che in seguito avranno a che fare con l'autostima, che i figli devono sviluppare per poter affrontare adeguatamente i problemi della vita. Se non diamo questo affetto e questo tempo ai nostri figli, essi non diranno mai: "I miei genitori sono troppo occupati per stare con me", ma penseranno piuttosto che c'è qualcosa che non va in loro stessi. È molto difficile, infatti, che i figli ritengano i genitori colpevoli di essere poco presenti. In modo particolare quando sono piccoli, i figli hanno la tendenza ad attribuire a qualche loro mancanza la causa della scarsa presenza e delle insufficienti attenzioni dei genitori.

Dunque, se vogliamo che i nostri figli abbiano una positiva stima di sé, dobbiamo mostrare loro tutto il nostro amore. C'è una stretta relazione tra l'affetto che viene mostrato ai figli nei primi anni di vita e la positiva stima di sé che questi svilupperanno in seguito.

LA COMUNICAZIONE

Una seconda cosa molto importante per costruire un ambiente familiare favorevole alla sana crescita dei figli è la comunicazione. I genitori devono dedicare del tempo alla comunicazione con i propri figli. A tavola, per esempio, e in tutte le altre occasioni in cui la famiglia è riunita, è molto importante che i genitori coinvolgano nella loro conversazione i figli, anche quando sono molto piccoli. Commettono un

grosso errore quei genitori che conversano fra di loro, mentre i figli rimangono passivamente ad ascoltare, senza poter mai entrare nella comunicazione. Se intorno alla tavola e in tutte le altre possibili occasioni, avremo cercato di includere i figli nelle nostre conversazioni, fin dai loro primissimi anni di età, contribuiremo molto allo sviluppo di quel senso di valore che i nostri figli devono avere, e faremo sì che essi imparino veramente a comunicare e a comprendere l'importanza della comunicazione. Ciò avrà anche un'utile ricaduta in senso sociale.

Molti genitori non conoscono i propri figli. Quando questi incominciano a diventare grandi, accade spesso che i genitori interroghino parenti e amici per sapere com'è il proprio figlio, che cosa pensa, come si comporta. Questi genitori cercano di ottenere da altre persone quelle informazioni che potrebbero avere per conto proprio, se fin dai primi anni avessero iniziato a comunicare con i figli. La comunicazione è infatti il mezzo che dobbiamo adoperare per farci conoscere dai nostri figli e per conoscerli. In definitiva, la famiglia che vuole fornire ai figli un ambiente favorevole al loro sano sviluppo deve essere una famiglia che fin dai primissimi anni di età fa diventare i figli partecipi del processo comunicativo, in base al livello di comprensione di ciascuno.

LA DISCIPLINA

La terza cosa molto importante che deve caratterizzare la famiglia è la disciplina. La parola "disciplina" significa "insegnamento", "ammaestramento", non punizione! Spesso, quando pensiamo alla disciplina, intendiamo riferirci alla punizione. Ma quando domandiamo a uno studente: "Qual è la tua disciplina?", intendiamo dire: "Qual è la tua materia di studio?", ovvero "Qual è il campo di studi che hai seguito?" Se incominciamo a considerare la disciplina come un modo per istruire, anziché pensare alla disciplina come a un modo per punire, otterremo dei risultati molto positivi. Ora non si può negare che a volte la disciplina debba includere anche la punizione, ma quando i nostri figli diventano più grandi e più maturi, la disciplina deve continuare, però senza punizione. Dopo una certa età, la disciplina consiste in ragionamenti e dialogo, ossia in quegli strumenti che favoriscono l'attuazione delle regole fissate dalla famiglia.

La disciplina inizia con l'autodisciplina dei genitori. Tutti i genitori desiderano che i propri figli raggiungano l'autodisciplina. Non è concepibile che i figli abbiano bisogno di un genitore che li accompagni per tutta la vita per dire loro quello che devono fare, o di un sorvegliante sempre presente che controlli se ubbidiscono o meno alle norme sociali. Lo scopo della disciplina è di far giungere i figli all'autodisciplina, in modo tale che abbiano in un certo senso i genitori dentro di sé. Perciò noi genitori dobbiamo essere i modelli della disciplina che impartiamo ai nostri figli. È dunque molto importante che essi vedano che noi rispettiamo la legge, che abbiamo regole nella famiglia e le rispettiamo, che queste regole non valgono soltanto per i figli, ma si applicano a tutti, genitori compresi.

I nostri figli devono sapere che anche noi possiamo sbagliare e che siamo disposti a riconoscere i nostri errori, senza cercare di giustificarci.

Per la disciplina non occorrono tante regole. I nostri figli hanno diritto ad avere poche regole, spiegate con grande chiarezza. È molto importante che i genitori siano concordi nel fissare le regole della famiglia, di modo che, se un genitore è assente, i figli non godranno di libertà che normalmente non hanno quando quel genitore è presente. Se i genitori sono in disaccordo circa la disciplina da applicare alla famiglia, devono discuterne fra di loro (mai davanti ai figli) in modo tale che, quando si presentano ai figli, siano concordi riguardo alle regole da impartire.

Quando i figli infrangono una regola della famiglia, i genitori devono prestare immediatamente attenzione, senza chiudere gli occhi lasciando che più volte essi trasgrediscano e, alla fine, quando i genitori sono magari già nervosi o adirati per qualche altro motivo, si gettano sui figli punendoli per l'infrangimento commesso. Un simile comportamento finisce col confondere i figli, perché se questi sono riusciti a infrangere la regola più volte senza mai essere ripresi, e quell'unica volta in cui sono ripresi vedono che il papà e la mamma sono già nervosi o adirati per qualcos'altro, allora è molto facile che il bambino interpreti la punizione non come conseguenza delle proprie azioni, ma come conseguenza della condizione del genitore; cioè il bambino penserà: "Sono stato punito perché il papà era arrabbiato con la mamma." Allora, se non vogliamo che i nostri figli abbiano le idee confuse circa la disciplina, dobbiamo intervenire al momento opportuno per mostrare che l'infrangimento di quella regola comporta una punizione. Non lasceremo che nostro figlio infranga la regola dieci volte, per poi punirlo l'undicesima per aver fatto qualcosa che gli abbiamo detto di non fare.

A volte è faticoso essere perseveranti nella disciplina, ma è anche molto importante, se vogliamo che i nostri figli diventino persone come si deve.

IL V.I.P. DAY

La famiglia dovrebbe essere un luogo in cui tutti i componenti sono tenuti in grande considerazione. In inglese si usano tre lettere: V.I.P., che sono l'acronimo dell'espressione *Very Important Person* (*persona molto importante*). Nella famiglia sarebbe bene avere un "VIP day" per ciascuno dei suoi componenti, ossia un giorno in cui un membro della famiglia viene riconosciuto dagli altri come *persona molto importante*, magari preparando il suo cibo preferito, o facendogli un regalo, oppure mettendo in vista un cartello con la scritta: "Ti vogliamo bene. Siamo fortunati ad averti come membro della nostra famiglia."

Sarebbe molto bello se nella famiglia, ogni mese, ciascuno avesse un giorno in cui i familiari gli dimostrano, in diverse maniere, quanto egli è importante per loro.

L'OSPITALITÀ

Una famiglia capace di offrire ai figli tutto ciò di cui essi hanno bisogno, deve essere una famiglia ospitale. L'ospitalità è molto importante. I bambini che crescono in famiglie ospitali ricevono una buona educazione sociale e acquisiscono una grandezza di cuore, che influiranno sul loro carattere. I genitori devono imparare a essere ospitali anche verso gli amici dei loro figli. È importante che i figli sappiano di

essere liberi di invitare i propri amici, magari con un preavviso, perché a volte queste sorprese non sono gradite. Dunque, una famiglia aperta e ospitale è molto importante per la sana crescita dei figli.

NESSUNO È PERFETTO

L'ambiente familiare dovrebbe offrire ai figli la possibilità di essere sé stessi, di dimostrare quello che valgono, di sapere che saranno accettati esattamente come sono, e apprezzati per quello che sono.

Nessuno di noi è perfetto. I nostri figli hanno genitori che non sono perfetti. Nessuno di noi vince sempre in tutto quello che fa; nessuno di noi va avanti nella vita senza sbagliare mai. E allora dobbiamo far sì che i nostri figli sappiano che sono bene accettati anche se qualche volta sbagliano, anche se non riescono bene in tutte le cose che cercano di fare. Dobbiamo spiegare ai nostri figli che fallire è umano e che, anche se falliranno in qualche cosa, non perderanno il nostro affetto e il nostro sostegno.

Al giorno d'oggi, molti genitori fanno praticare ai figli vari tipi di sport. Spesso accade che i bambini si sentano frustrati quando non riescono a eccellere nello sport; ma questo senso di frustrazione non nasce da loro stessi, bensì dal dispiacere che essi pensano di aver arrecato ai propri genitori, i quali vorrebbero che i loro figli fossero i più bravi in tutto quello che fanno. Quando i figli non riescono a essere i più bravi, i genitori rimangono delusi e si convincono che i loro figli mancano delle qualità sperate.

Noi genitori, invece, dobbiamo far capire ai nostri figli che li accettiamo come sono: imperfetti; dobbiamo accettare il fatto che essi possano sbagliare, come sbagliamo noi; dobbiamo tenere presente che non riusciranno sempre a essere i migliori, i più bravi, che non vinceranno tutte le gare cui prenderanno parte; del resto non è questo che noi ci aspettiamo dai nostri figli. Le nostre aspettative non dovranno mai esercitare sui nostri figli una pressione tale da far dire loro, una volta divenuti adulti: "Crescendo ho capito che non ho mai potuto soddisfare i miei genitori. Essi esigevano da me sempre qualcosa di più, e anche quando io avevo fatto del mio meglio, ciò non era mai sufficiente per loro."

Allora dobbiamo cercare di far vedere ai nostri figli che gli vogliamo bene, perché sono i nostri figli, perché hanno molte doti che noi apprezziamo, e li accettiamo come sono; anche quando falliscono, sono sempre i nostri figli, benvenuti da noi. È inoltre importante che riconosciamo davanti a loro che anche noi, a volte, non siamo riusciti bene nelle cose che abbiamo tentato di fare.

UN POSTO DOVE CIASCUNO HA IL PROPRIO RUOLO

La famiglia dovrebbe essere un luogo in cui tutti hanno qualcosa da fare. Parecchi anni fa è stata condotta un'indagine per cercare di capire come mai molte persone, che pure hanno delle capacità, non sono in grado di ottenere il massimo rendimento. Sono state esaminate due categorie di persone. I due gruppi erano composti da individui con gli stessi talenti e le stesse capacità, ma soltanto un

gruppo riusciva a esprimere tutte le proprie potenzialità; l'altro gruppo, che pure era ugualmente dotato, arrivava a un livello molto inferiore rispetto alle attese. Quali erano le differenze fra questi due gruppi? Per ovvi motivi non si possono esporre qui tutte le cose che sono venute alla luce paragonando i due gruppi, ma una cosa è emersa da tutte le ricerche che sono state fatte: nella maggioranza dei casi, i ragazzi che sono riusciti a esprimere pienamente le proprie capacità avevano quasi sempre dei genitori che, fin dai primissimi anni, avevano affidato loro qualche compito o qualche responsabilità (come pulire o riordinare la propria stanza o rimettere i giocattoli al loro posto, ecc.), rendendoli così partecipi in qualche maniera del lavoro della famiglia. Coloro che conseguivano, invece, dei risultati molto inferiori rispetto alle proprie potenzialità avevano in maggioranza dei genitori (e in particolare le mamme) che facevano tutto per i figli, sollevandoli da qualsiasi compito o responsabilità. Le madri di questi ragazzi dicevano di agire in questo modo per il grande affetto che nutrivano verso i propri figli; in cuor loro esse pensavano che, quando il figlio fosse divenuto grande, avrebbe dovuto fare tutto da sé; dunque sembrava loro bene pensare a tutto, mentre il figlio era ancora piccolo. In seguito, molte di queste madri si sarebbero lamentate, vedendo i propri figli non arrivare al livello corrispondente alle loro potenzialità. Ovviamente questo non era l'unico elemento che differenziava i due gruppi, ma in quasi tutte le indagini che sono state fatte, è emerso proprio questo particolare.

È quindi molto importante che i figli si sentano partecipi dell'andamento della casa e della famiglia, e che abbiano qualche responsabilità. È inoltre importante che i figli vedano anche il papà fare qualcosa in casa. Se vogliamo che i nostri figli crescano con l'idea di partecipare all'andamento della famiglia, allora è bene che vedano anche il papà svolgere qualche attività in casa.

UN POSTO PIACEVOLE

La famiglia dovrebbe essere un luogo in cui si ride insieme, si gioca insieme, ci si occupa anche di cose divertenti. Se tutte le comunicazioni tra genitori e figli hanno a che fare con cose pesanti e serie, non va bene. È molto importante ridere insieme a tavola, giocare e trascorrere piacevolmente del tempo insieme, facendo sì che l'ambiente familiare sia un posto di pace, di ristoro, di svago, di giochi, di sorrisi.

La famiglia dovrebbe essere un posto in cui c'è spazio per la vita privata di tutti i suoi componenti. Molte volte noi genitori soffochiamo i nostri figli, cercando di entrare in ogni aspetto della loro vita, non lasciando che abbiano un po' di spazio per sé. D'altra parte, di questo spazio hanno bisogno anche la moglie e il marito; in famiglia ognuno ha diritto a un po' di spazio per pensare anche a sé stesso e alla propria vita, riflettendo su quello che sta facendo o intende fare.

Spesso i genitori (ma forse in questo la mamma è più colpevole) invadono a tal punto la vita dei figli che questi si allontanano da casa non appena ne hanno la possibilità, per trovare quello spazio personale di cui hanno bisogno e che viene loro negato. È dunque molto importante lasciare un po' di spazio a tutti i membri della

famiglia, in modo che ciascuno possa dedicarsi a qualcosa che appartiene soltanto a lui.

UN AMBIENTE SPIRITUALE

L'ultimo e più importante suggerimento è quello di fare tutto il possibile affinché la famiglia sia un posto spirituale. Noi genitori dobbiamo prenderci tutto il tempo necessario per condividere con i nostri figli la sapienza più grande che esista: la Sapienza di Dio. Ai nostri figli, fin dalla più tenera età, dobbiamo raccontare le storie dell'Antico Testamento: di Noè, Abramo, Isacco, Rebecca, Giacobbe, Giuseppe, Mosè, Giosuè, Rut, David, ecc., grandi uomini e grandi donne che, con il loro esempio, hanno dimostrato che camminare con Dio e secondo il piano di Dio significa conseguire il vero "successo" nella vita. Ai nostri figli dobbiamo parlare di Gesù, dei Suoi insegnamenti, della Sua perfetta moralità. È bene che ogni sera, prima di andare a dormire, passiamo del tempo con i nostri figli leggendo brani della Bibbia. I bambini sono molto contenti di ascoltare le grandi storie dell'Antico Testamento; inoltre sembra che tutti i bambini proprio per natura vogliano bene a Gesù. Dobbiamo trovare il tempo per mostrare ai nostri figli che crediamo in Dio, e per insegnare loro che ciò che Dio richiede da noi è sempre finalizzato al nostro bene: tutte le Sue leggi, tutti i Suoi insegnamenti non hanno mai lo scopo di farci soffrire o di negarci qualcosa; tutti gli insegnamenti di Dio sono per darci più libertà, per far sì che la nostra vita abbia più valore possibile, e che possiamo raggiungere il più grande "successo" possibile nella vita, avendo presente il vero significato che Dio attribuisce a questa parola.

Se desideriamo vivere in un mondo migliore, dobbiamo fare in modo che Dio torni a essere al centro della famiglia; dobbiamo far sì che i nostri figli crescano nella preghiera, vedendo che, prima di iniziare a mangiare, non ci comportiamo come gli animali che si buttano sul cibo senza discernere la Fonte dei beni ricevuti, ma ci raccogliamo in preghiera per dire insieme "grazie" al Padre nostro celeste per averci dato la salute, il cibo e tutte le benedizioni che godiamo grazie alla Sua bontà.

C'è una enorme differenza tra i giovani che sono cresciuti in famiglie dove il lato spirituale è stato valorizzato, e quelli che sono cresciuti senza avere questa grande opportunità. Sarebbe un triste giorno quello in cui i nostri figli dovessero dirci: "Mi dispiace di essere cresciuto in una famiglia in cui non si è mai parlato di Dio né della Sua Parola."

PERDERE IL TRENO

Quando si tratta dei figli, occorre tenere presente che il tempo passa e, col passare del tempo, svaniscono anche le opportunità che i genitori hanno di costruire un sano rapporto con i figli.

Una divertente storiella racconta di un tale che stava aspettando alla stazione ferroviaria di Roma il treno delle 14:22 per Milano. Arrivato in anticipo, l'uomo incominciò a gironzolare per la stazione, cercando di ingannare l'attesa. A un certo punto, la sua attenzione fu catturata da uno strano marchingegno che, previo inserimento di una moneta da 1 euro, metteva fuori un foglietto sul quale era scritto

il peso della persona e qualcosa che la riguardava. L'uomo introdusse, allora, nella macchina una moneta, e vide uscire fuori un pezzo di carta sul quale era scritto: "Il tuo nome è Giacomo Bianchi, pesi 68 kg e stai aspettando il treno delle 14:22 per Milano." Preso da grande stupore, l'uomo si mise a camminare nervosamente, domandandosi come avesse fatto la macchina a indovinare quelle cose sul suo conto; quindi ritornò alla macchina e vi introdusse un'altra moneta da 1 euro. Allora uscì fuori un altro foglietto su cui era scritto: "Ti chiami sempre Giacomo Bianchi, pesi sempre 68 kg e stai ancora aspettando il treno delle 14:22 per Milano." A questo punto l'uomo rimase veramente male, prese la sua valigia, andò nella toilette, aprì la valigia, tirò fuori un altro vestito, si cambiò d'abito, si pettinò diversamente, si mise un paio di occhiali scuri, e andò a introdurre nuovamente una moneta nella macchina. Per la terza volta uscì fuori un foglietto che diceva: "Ti chiami sempre Giacomo Bianchi, pesi sempre 68 kg, ma hai perso il treno delle 14:22 per Milano."

Le opportunità in famiglia passano in un soffio. Ci sembra ieri quando dovevamo alzarci alle due di notte perché i nostri figli piccoli avevano bisogno di qualche cosa. Allora pensavamo: "Come sarà bello quando i nostri figli saranno grandi e potranno fare tutto da sé!" Ma ecco che, senza nemmeno rendercene conto, i nostri figli sono diventati grandi e ormai non hanno più bisogno di noi; sono usciti dalle nostre case per vivere la loro vita, e le opportunità che c'erano un tempo oggi non ci sono più.

In conclusione, i genitori più giovani devono sapere che è molto bello dedicarsi a cose piacevoli e interessanti, ma così facendo si possono anche perdere delle preziose occasioni e, una volta che queste siano passate, non si ripresenteranno più. È bene fare tante cose per gli altri, per noi stessi, per la vita in generale, ma il costo che si paga per aver trascurato i propri figli è troppo elevato!

Dio benedica tutti quei genitori che si sforzano, giorno dopo giorno, di mettere in pratica i Suoi insegnamenti nella propria famiglia.

"Figli, ubbidite nel Signore ai vostri genitori, perché ciò è giusto. «Onora tuo padre e tua madre» (questo è il primo comandamento con promessa) «affinché tu sia felice e abbia lunga vita sulla terra». E voi, padri, non irritate i vostri figli, ma allevateli nella disciplina e nell'istruzione del Signore." (Efesini 6:1-4)