



COME SVILUPPARE LE AUTONOMIE DEI BAMBINI

Genitori come funamboli tra i bisogni di dipendenza e di autonomia dei propri figli.

Ci penserò a settembre”; “A settembre vediamo”, “Ne riparliamo a settembre”.

Quante volte abbiamo ripetuto queste frasi quando sentivamo di avere tempo, di avere davanti mesi di sole, riposo e vacanze.

Ma, aiuto siamo già a **SETTEMBRE!**

Mese di cambiamenti, progetti, riprese, nuove sfide... anche per i nostri bambini che devono iniziare un nuovo ciclo scolastico o semplicemente riprendere la scuola.

La routine ci annoia e ci stressa, ogni giorno ci sembra di ripetere le cose della giornata precedente come se fossimo i protagonisti di una replica teatrale.

A volte anche nel rapportarci ai bambini entriamo in questa logica: *“Sbrigati! E’ tardi, tutte le mattine devo sempre ripeterti le stesse cose! Hai fatto i compiti? Tutti i giorni è la stessa storia!”.*



Molto probabilmente quando parliamo di educazione dei figli queste dinamiche sono destinate ad accompagnarci per molti anni; può darsi che la pazienza e la perseveranza siano il giusto mix per non arrendersi, ma forse conoscere e sapere che ai bambini può essere chiesto di fare delle cose in autonomia è un valido aiuto per non farsi abbattere dallo sconforto e allentare la pressione.

La **dipendenza** e l'**autonomia** sono due polarità presenti in tutto l’arco della vita dell’essere umano: la nascita è il periodo in cui il neonato si trova sbilanciato sul polo della dipendenza da chi si prende cura di lui; in adolescenza, invece, assistiamo spesso a un conflitto tra autonomia e dipendenza; nell’età adulta si sperimenta maggiormente una fase di autonomia e nell’età senile si ritorna gradualmente in una condizione di dipendenza dal contesto e dagli altri.

Ritornando ai bambini l'*autonomia non compare improvvisamente, ma gradualmente.*

Quando il bambino inizia a voler fare da solo, a prendere il cibo con le mani, ad afferrare il cucchiaino anche in maniera maldestra e poi successivamente a gattonare o a muovere i primi passi sta cercando di dirvi che vuole la sua autonomia. Anche quando vi dirà i primi “no” e si opporrà alle regole, quella è una chiara affermazione della sua autonomia.

Il bambino è quindi attrezzato per sganciarsi progressivamente dal controllo e dall’aiuto costante del genitore.



Come in tutti i processi di sviluppo è necessario un certo **equilibrio**, una sorta di “autonomia controllata” che permette al bambino di sentire che può farcela da solo, ma che se avrà difficoltà i genitori saranno pronti ad aiutarlo.

Come sostiene un famoso studioso delle relazioni familiari J. Bowlby “*è fondamentale fornire una base sicura da cui un bambino o un adolescente possa partire per affacciarsi al mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, assicurato se spaventato...*”.

Come in una danza dove entrambi i partner si adeguano al ritmo dell'altro, così anche l'autonomia e la dipendenza devono trovare la giusta sintonia.

Ci sono, infatti, dei rischi nell'**eccessiva dipendenza** dei figli dai genitori come ad esempio non riuscire a prendere decisioni da soli, sentirsi incapaci, ansiosi, arrabbiati, insicuri...

Facciamo alcuni esempi di comportamenti iperprotettivi che possono essere nemici del processo di autonomia nei figli: fare i compiti scolastici al loro posto, non allontanarsi mai dal bambino, non dare ai figli nessuna responsabilità, metterli continuamente in guardia dai pericoli quotidiani o criticarli costantemente nella loro competenza di svolgere i piccoli compiti giornalieri...

Al contrario **comportamenti non protettivi** possono paradossalmente favorire un'eccessiva dipendenza; come ad esempio: mettere il bambino in condizioni di prendere decisioni troppo importanti rispetto alla sua età, non dare al figlio nessun esempio concreto, aspettarsi da lui che conosca e faccia cose troppe difficili per la sua età...

Ma quindi come si fa a crescere dei figli autonomi?

E' necessario un mix di regole, modelli, aiuti e rinforzi.

Le **regole** (di cui abbiamo già parlato in un precedente articolo) devono essere poche, chiare e condivise. I **modelli** sono persone, soprattutto i genitori che possono essere imitate dai bambini, possono agevolare l'apprendimento di un nuovo compito e rendere l'attività coinvolgente e divertente.

Gli **aiuti**, invece, sono importanti inizialmente quando il bambino si trova di fronte a nuove sfide poi vanno ridotti mano a mano che egli acquisisce più sicurezza.

I **rinforzi positivi** sono delle gratificazioni materiali o non materiali che dovrebbero essere elargite ogni qualvolta il bambino mette in atto un comportamento richiesto o che gli adulti di riferimento ritengono corretto: “*Sei stato bravissimo! Sono proprio orgoglioso di te!, Grazie che hai fatto questa cosa per me, te ne sono molto grata!*”.

Il rinforzo, come abbiamo descritto, non deve essere sempre e per forza una ricompensa materiale, ma può essere un'uscita con i genitori, un privilegio come poter invitare un amichetto a casa, un gioco speciale o fare qualcosa insieme come una torta, colorare, costruire qualcosa con i materiali di riciclo...

Concludo questo articolo lasciandovi qualche suggerimento pratico di responsabilità che si possono assegnare ai bambini con l'obiettivo di sviluppare le loro autonomie. Ad esempio a un bambino di *tre anni* gli si può chiedere di mettere a posto i suoi giocattoli suddividendoli per tipo in contenitori diversi, aiutare ad accudire gli animali da compagnia e dar loro da mangiare, imparare a mangiare da solo, indossare qualche abito semplice da solo...



Dai *quattro anni* le responsabilità precedenti rimango e possono essere aggiunte altre richieste: apparecchiare e sparecchiare la tavola, annaffiare le piante, aiutarvi a svuotare la lavastoviglie...
Dai *cinque* e dai *sei* anni le autonomie da rinforzare saranno relative all'igiene personale, al riordino della cameretta, aiutarvi a cucinare...

La relazione tra genitori e figli è in continua trasformazione e spesso dura tutta la vita.
La soluzione agli inevitabili ostacoli che si incontrano non è la pretesa di instaurare una relazione perfetta, quanto la capacità autentica di sintonizzarsi empaticamente con i bisogni affettivi dei propri figli e costruire, senza arrendersi, una base sicura.

*“I genitori danno due cose ai figli: le radici e le ali.
La grandezza e il vigore delle ali dipende dalla profondità e dalla robustezza delle radici”
(Proverbio del Quèbec)*