

Stéphanie Bujon, Laurence Einfalt

Educare i bambini e gli adolescenti all'autonomia



Introduzione

Driiin... driiin...

– Pronto?

– Pronto Mamma... come stai? Potresti venire qui domani a tenere i bambini? Siamo invitati dai nostri amici Pignoletti, e sai bene che non possiamo andarci con loro...

– Oh... non so... non potrebbe occuparsene Figliamaggiore?

– Ehm... Sai che se li lasciamo da soli passano ore davanti alla televisione. Tra l'altro, Figliosecondo ha un compito da preparare che non ha nemmeno cominciato, Piccolina deve fare il bagno e, per di più, Figliamaggiore ha bisogno d'aiuto per stirare la sua roba e preparare la valigia, perché lunedì va in gita a Londra con la sua classe...

Benvenuti nel club! Anche voi non avete trovato il tempo di insegnare ai figli le cose che servono per cavarsela da soli? Vi capita di svegliarvi in un bagno di sudore per aver sognato il vostro bambino ancora in casa a 28 anni, con mucchi di calzini sporchi in giro e con un incendio in cucina ogni volta che si cuoce due uova? Tranquilli, non siete certo i soli. Come voi, anche noi abbiamo impiegato un certo tempo a crescere, e i nostri genitori, troppo occupati e desiderosi che vivessimo tranquilli la nostra 'vita da bambini', hanno trascurato di insegnarci i segreti dell'autonomia e dell'organizzazione quotidiana.

Guardateci: diploma in tasca, incapaci però di mettere in ordine la biancheria, di cambiare la guarnizione di un rubinetto o di tenere sotto controllo il bilancio di casa, di fare la spesa senza lasciare marcire tutto nel frigo... E poi, diventati a nostra volta genitori, preoccupati per l'avvenire della nostra progenie, ecco-

ci qui a grattarci la testa per trovare una qualche soluzione. Per questo, di errore in errore, provando e riprovando, abbiamo testato, modificato, adattato ogni tecnica a nostra disposizione per fare in modo che i nostri figli crescessero come individui sicuri di se stessi e autonomi. Come futuri adulti responsabili.

Intendiamo dunque insegnarvi a maneggiare la frusta, usare privazioni, distribuire castighi? Niente di più lontano dalle nostre intenzioni: esistono modalità più efficaci e meno faticose! Perché non accompagnarvi con un poco di amabilità e divertimento al lavoro di condurre i vostri bambini verso l'autonomia? Perché non raccontarvi in che modo le buone abitudini, spiegate con chiarezza, applicate con semplicità, possono rendere le nostre giornate meno complicate e più tranquille? Perché non dimostrarvi che l'energia dei vostri figli può servire altrettanto bene a passare l'aspirapolvere in soggiorno che a battere l'ennesimo record del loro videogioco preferito?

Questo è il progetto di questa piccola guida: accompagnare i bambini, a poco a poco, verso l'autonomia e la responsabilità.

Le basi dell'organizzazione con i bambini

*Vi sono momenti in cui l'assenza di orchi
si fa crudelmente sentire.*

Alphonse Allais

Prima di cominciare a esplorare tutti gli ambiti nei quali i nostri figli devono imparare a organizzarsi, sarà meglio parlare di ciò che vi sarà utile per raggiungere lo scopo a tutti i livelli. Come si insegna a un bambino a fare qualcosa di nuovo? Come convincerlo dei vantaggi di imparare e di mettere in pratica nel quotidiano le cose imparate? Quali sono gli strumenti dei quali non potete fare a meno per organizzare il vostro tempo e il suo? Quali oggetti vi fanno risparmiare tempo e fatica con i bambini? E infine, che cosa potete davvero evitare di comprare perché totalmente inutile (l'abbiamo sperimentato...)?

Un po' di metodo, molta pazienza...

Certo, sarebbe bello se bastasse l'esempio per abituare i nostri bambini a ciò che li aspetta nell'età adulta. Ovviamente se l'esempio è positivo. Talvolta però occorre aggiungere anche un po' di metodo, moltissima pazienza e una certa dose di esperienza.

Come insegnare qualcosa a un bambino

Già dalla più tenera età il migliore insegnamento è l'esempio. Vostro figlio da quando è nato ha una sola idea in testa: fare tutto esattamente come lo fate voi. Il fatto di avervi visto fare per

mesi e poi per anni gli insegna a fare lui stesso le cose e, con un po' di fortuna, ottenere i vostri stessi risultati. Sarete stupiti, per esempio, di vedere fino a che punto il vostro bambino di 3 anni è felice di poter maneggiare il frullino in cucina come fate voi... O come la sola idea di portare all'orecchio il telefono come voi (di solito senza parlare, basta l'emozione!) lo riempia di soddisfazione.

Approfittate di questi atteggiamenti senza sgridarlo. Alcuni bambini molto caotici hanno genitori un po' maniaci, e viceversa.

Notate anche – e ci ritorneremo – che l'abitudine costituisce una potente motivazione. Così, un bambino, felicemente abituato a vivere in un ambiente pulito e in un clima psicologico disteso, cercherà sempre di riprodurre quell'ambiente e quel clima. Se i vostri figli sono felici di vivere con voi, se trovano sempre un posto per loro sul divano, se chi gli sta vicino odora di pulito, tenderanno, crescendo, a ricreare queste abitudini.

Il principio è il seguente: prima si mostra come si fa, poi si mostra come si fa spiegando contemporaneamente a parole, poi si aiuta il bambino a farlo, e infine lo si lascia fare.

Per esempio, decidete di insegnare al vostro bambino come rifare il suo letto:

- Lo chiamate un mattino per dirgli: 'Vieni, ti faccio vedere come si rifà il letto, così anche tu potrai rifare il tuo al mattino quando ti alzi'. Gli mostrate come fare, spiegando con semplicità le varie tappe: 'Vedi? Arrotolo il piumone in fondo al letto, tiro bene il lenzuolo di sotto per togliere le pieghe e poi lo rinalzo sotto il materasso per fermarlo. Ecco fatto. Ora scuoto un po' il piumone, così tutte le piume dentro si ridistribuiscono dappertutto, lo riporto a coprire il letto, batto un po' il cuscino e... ecco fatto!'. Se la cosa da insegnare è più complessa, spiegate i particolari su una scheda in forma scritta, o come un fumetto disegnato. Alcuni bambini, a richiesta, saranno anche felicissimi di disegnare loro stessi sotto dettatura. Nella spiegazione delle varie fasi non dimenticate di dettagliare bene gli oggetti interessati e mostrate dove si trovano.

- Poi mostrategli di nuovo come si fa sul letto del fratello, spiegandogli ogni gesto: 'Per tirare bene, vedi, prendo il lenzuolo con le mani, così, e poi faccio sparire le piccole pieghe in questo modo, passandoci sopra la mano'.
- Di solito, a questo punto, il bambino muore dalla voglia di provare a fare da solo (o anche muore di impazienza, per poter tornare a fare quello che faceva prima). Dato che avete cominciato dal vostro letto e poi da quello del fratello, ora potete guardarlo rifare il suo, facendogli rivedere se occorre i gesti più difficili ma, soprattutto, lasciandolo fare.
- Presto sarà lui il responsabile del rifacimento del suo letto. Dato che dovrete ricordarglielo, accompagnatelo dicendogli: 'Dai, fammi vedere come fai. Se viene bene, da domani potrai farlo da solo!'.
- Questo è il momento in cui dovete trattenervi... Infatti, mentre rifà il suo letto seguendo meglio che può le indicazioni che gli avete dato, dovete resistere all'impulso di precipitarvi a correggere o sistemare una piega o un rigonfiamento. Per conquistarsi l'autonomia vostro figlio deve prima di tutto fare da solo, anche se le cose che fa non sono perfette. Il modo migliore per scoraggiarlo e disgustarlo tutta la vita dal rifare il suo letto sarà proprio quello di criticare ogni movimento, sottolineando la sua imperizia o la sua poca destrezza.
- Ci sono pareri discordi quanto all'opportunità di congratularsi con un bambino che ha appena rifatto il suo letto. Siamo portati senz'altro a dire che, per le prime volte, gli elogi sono più che giusti. Ma dopo qualche settimana sarà meglio limitarli, accontentandosi per esempio, davanti alla nonna che è venuta a trovarvi, di tessere le lodi di un figliolo così bravo da essere già capace di rifarsi il letto da solo, fingendo di non sapere che il piccolo vi sta ascoltando. Perché? È semplice, i complimenti quotidiani potrebbero alla lunga fargli credere che rifare il letto ogni giorno sia un tale atto di eroismo da consentirgli di saltare ogni altro aspetto del riordino della sua camera...
- E se non riesce a cavarsela? Capita di sopravvalutare i propri figli, talvolta però si esige da loro molto più di quanto è necessario. Il letto non è perfettamente squadrato come in caserma

(o come il vostro)? Per un bambino di 5 anni è già molto l'aver sistemato alla meglio il cuscino e aver tirato su il piumone, no? Se non ci riesce, cercate con lui altri metodi. Dopotutto, il vostro può non essere il modo migliore possibile...

PAROLA DI GENITORE...

Mi ero resa conto che Noé, a 3-4 anni, rifiutava di aiutare ad apparecchiare la tavola solo perché si confondeva con le posate: solamente gli adulti hanno il coltello, si mettono i cucchiari solo quando c'è la minestra... Per rimediare, allora, prima di apparecchiare abbiamo cominciato a contare assieme. Dunque: cinque forchette, cinque cucchiari, due coltelli per Mamma e Papà. Da allora, tutto bene.

Anne, 30 anni, insegnante, mamma di Noé, 5 anni, Ronan e Luc, 7 anni

L'arte di delegare

Scegliete la persona giusta

Ecco cosa succede nella maggior parte dei casi: ne avete abbastanza di sobbarcarvi ogni weekend il compito di stirare per tutta la famiglia. Chiedete con gentilezza a Figliamaggiore (che ha imparato a stirare perché una sera doveva asso-lu-ta-mente mettersi i jeans ricamati e la camicetta verde proprio quando voi stavate per uscire) se per favore potrebbe occuparsi della pila di roba da stirare. Lei brontola, dice che tocca sempre a lei fare le cose, e voi rispondete gemendo che è lei la sola a saperlo fare...

Dunque, ricominciamo. Lo stirare non è necessariamente un compito femminile. E piantare chiodi non è solo maschile. Per prima cosa, dunque, niente sessismo. Il più servizievole non deve necessariamente essere anche il più sfruttato, anche se per voi è più facile. E il più grande, che sa già fare tutto, non deve per forza essere quello che si occupa di ogni incombenza, altri-

menti i più piccoli non cresceranno mai... Allora, fino a quando avranno tutti più o meno le stesse competenze (cioè verso gli 11 anni), cominciate a occuparvi del più piccolo, poi di quello che viene subito prima ecc. Vedrete che sarete contenti di trovare una Figliamaggiore disposta a stirare proprio perché nessuno la obbliga, e di fare apparecchiare la tavola a Piccolina che ha 4 anni.

Scegliete il ritmo giusto

D'altra parte, ci sono due tipi di compiti: quelli che si fanno con piacere, e gli altri.

Se a Figliamaggiore piace molto (relativamente) fare giardinaggio o il bucato, sarà probabilmente disponibile, diciamo per un trimestre o per quasi tutto l'anno scolastico, a occuparsi del giardino e della biancheria di tutta la famiglia. Oltre a tenere pulita e in ordine la sua camera e... vivere la sua vita, perché è già molto per una famiglia con 4 bambini! Anche gli altri avranno le loro responsabilità, che verranno ridistribuite alla fine dell'anno o del trimestre.

Se tutti detestano il giardinaggio, bisognerà allora dividere. Ognuno farà una parte: chi si occuperà dei fiori, chi del prato, chi dell'orto! Oppure ognuno farà tutto, ma a turno. Per alcuni compiti particolarmente sgraditi potrebbe essere d'aiuto creare una squadra apposita, che sveltisce il lavoro: la squadra stoviglie, con il lavatore e l'asciugatore; la squadra piantagione, con lo zappatore e il seminatore ecc.

Create le condizioni ottimali

Rendete gli incarichi semplici e rapidi, come fareste per voi stessi. Sistemate l'occorrente a portata di mano, prevedendo anche, quando occorre, utensili speciali e prodotti non tossici riservati ai bambini.

Pensate a uno sgabello per arrivare più in alto, alla bottiglia di plastica e non di vetro, a una scopetta, a un vassoio con i bordi alti, a un vaporizzatore che fa 'pschiittt', a un attaccapanni non troppo alto ecc.

L'arte di comunicare

Chiedete con gentilezza e con chiarezza

Una brutta notizia: a lungo (molto a lungo) dovrete essere voi a chiedere ai vostri bambini di fare le cose. Secondo il modo in cui lo chiederete (e secondo il loro umore del momento) otterrete o no un risultato. Tanto vale, allora, chiedere nel modo migliore possibile.

- Siate gentili: 'per favore' e 'grazie' è il modo giusto.
- Se il compito è complesso e richiede più azioni in successione, scomponetelo in fasi distinte: 'Rimetti le macchinine nel cesto dei giocattoli, poi tira bene la coperta sul letto', e non 'Mettili in ordine la camera!'.
- Anticipate la richiesta. Per esempio: 'Quando avrai finito di giocare, ricordati di mettere in ordine', oppure 'Domani, potresti per favore fare una macchinata con la roba bianca da lavare?', e non dire, dopo aver messo in moto la lavatrice: 'Non potevi accorgerti di tutta la biancheria da lavare? Non potevi pensarci tu?'.
- E ancora, avvertite i figli dell'imminenza di un compito: 'È quasi l'una. Ricordati che devi preparare la borsa per la piscina se devi essere lì alle due!'.

Insegnategli a dire 'no'

Tornate indietro con la memoria, aveva circa 14 mesi quando ha pronunciato distintamente il suo primo 'no'. E lì vi siete detti: 'Ecco che cominciano i problemi!'. Eppure, questa è una tra le più utili parole della nostra lingua: ci consente di affermare la nostra personalità rispetto agli altri e di scegliere in autonomia (è davvero la parola giusta) ciò che dobbiamo o non dobbiamo fare, ciò che vogliamo o non vogliamo fare, ciò che possiamo o non possiamo fare.

Così, molto presto, gli insegnerete a rispondere 'no' allo sconosciuto che gli offre una caramella per strada, 'no' alla bambina che gli sta tirando i capelli, 'no' a quel ragazzino convinto che non si può far parte della banda se non si fuma ecc.

E poco a poco gli insegnerete anche a dire 'no' a tutti quelli che gli vogliono talmente bene da volergli portar via tutto il suo tempo e il suo denaro. 'No' a Hélène che gli chiede di fare il suo esercizio di matematica oltre ai suoi compiti, 'no' alla signora Faccia-di-bronzo che vorrebbe vederlo arrivare prima in palestra per predisporre i tappeti degli esercizi al posto suo... E 'no' anche a quella grossa signora che gli è appena passata davanti nella fila dal panettiere, 'no' a quel commesso che vuole vendergli un abbonamento per il cellulare totalmente sproporzionato ai suoi bisogni.

Vostro figlio, nei limiti delle regole che avrete stabilito assieme, deve assumere pienamente il controllo del suo tempo e di ciò che è suo. Andare a scuola è necessario e obbligatorio, partecipare alla vita della famiglia in casa è normale, avere amici è cosa sana, prendersi cura di se stessi è importante. Al contrario, dare malvolentieri il proprio tempo solo per far piacere a qualcuno non è un buon mezzo per stabilire relazioni sane.

Prendere decisioni e pianificare

Lasciatelo decidere

Prendere decisioni è il segno dell'autonomia. È proprio dal momento in cui si dice 'no', da quando si sceglie una soluzione diversa da quella proposta, che si diventa fedeli a se stessi, che si vive la propria vita. La vita è piena di decisioni da prendere: a che ora mettere la sveglia? Cosa mangiare? Bagno o doccia? Spazzolino da denti normale o elettrico? Fare i compiti o guardare la Tv?

Aiutate vostro figlio a decidere. Fin da piccolo, allenatelo a capire ciò che preferisce davvero, cominciando dalle decisioni più futili: il pantalone nuovo, blu o rosso? Lo yogurt, fragola o albicocca? Progressivamente la vita stessa vi aiuterà ad aumentare la difficoltà. Coinvolgetelo in tutte le scelte che lo riguardano, dalle sue attività extrascolastiche alla seconda lingua da studiare a scuola o al tipo di abbonamento per il suo cellulare. Sollecitatelo ad

argomentare. Fate assieme confronti e comparazioni. Ascoltate il suo parere e, se preferite un'altra opzione, diversa dalla sua, spiegate in modo approfondito. Se proprio serve, litigate anche un poco, ma lasciate che sia lui, alla fine, a intervenire sulle scelte che lo riguardano. Ne ha bisogno per l'avvenire.

Programmate in dettaglio lo svolgimento di un compito

Prima di iniziare un qualunque progetto che coinvolga anche vostro figlio (una nuova ricetta di cucina, realizzare una maschera in cartapesta, ritinteggiare la sua camera...), cominciate con il riflettere assieme, dettagliatamente e a voce alta: di cosa avremo bisogno nel corso della realizzazione del progetto? Dove e come lo realizzeremo? Quando si può prevedere che sia terminato? Quali sono le varie fasi? Che fare tra una fase e l'altra? Per esempio: dove mettere il battello in legno di balsa che stiamo costruendo in cucina nell'attesa che la colla asciughi? Bisogna prevedere degli intervalli? Dobbiamo chiedere il parere di qualcuno?

PAROLA DI GENITORE...

Il leitmotiv di casa nostra: 'Il lavoro è finito solo quando tutto è stato rimesso in ordine'. Così, quando fanno una torta, si possono leccare ciotole e cucchiari solo quando ogni altra cosa è pulita e rimessa a posto. E hanno il diritto di sgridarmi se non faccio anch'io come loro. E ne ridiamo assieme. E anch'io imparo con loro!

Virginie, 37 anni, insegnante, 3 bambini.

È vero, pianificare un'attività, anche piacevole, è meno semplice di quel che può sembrare. Ma si sa che tutto ciò, le fasi di preparazione e di riordino, spesso più lunghe e impegnative della fase stessa di realizzazione, sono inevitabili. Pensiamo per esempio al tempo che passiamo in cucina per le cene delle festività o all'ultima volta che abbiamo ritinteggiato il soggiorno!

Io rimando, tu procrastini, egli rinvia a più tardi...

Rinvviare un'incombenza a più tardi... Tutti lo facciamo ogni tanto. Ma è cosa problematica se diventa un'abitudine. Si aspetta a fare i compiti domenica sera, quando invece 'Insomma Figliosecondo, avevi tutta la settimana per fare questo esercizio di matematica!', oppure fino all'ultimo momento non si decide di depilarsi le gambe e si pretende di farlo quando in bagno c'è la ressa, o si lascia un oggetto dove capita nell'attesa di metterlo a posto più tardi... Le ragioni sono numerose: vediamole.

- Il dovere da compiere l'annoia profondamente (esercizio di matematica o di fisica, lavaggio dei piatti), o addirittura gli ripugna (rimettere in ordine): c'è allora bisogno di una forte motivazione oppure che qualcuno l'aiuti a trovare un modo più gradevole (ascoltare musica mentre si lavora in cucina, studiare matematica con un'amica), o una modalità più semplice o addirittura giocosa per farlo.
- Si sente sopraffatto (la stanza è ridotta a una Waterloo, l'esercizio è particolarmente ostico), ha bisogno d'aiuto. Mostrategli sia come frazionare un grosso lavoro in piccole 'tappe' più semplici, sia come darsi le priorità (non sa da dove cominciare), sia come fare perché le incombenze non gli prendano tutto il tempo che pensa necessario (utilizzate un cronometro).
- Fa resistenza passiva, accampa scuse: ha bisogno di regole chiare per certi doveri, come orari precisi per i suoi compiti di scuola, un calendario per le operazioni di lunga durata.
- Ha timore dell'ignoto, ha paura di deludere e di essere giudicato, criticato o punito, teme la sconfitta e anche il successo: ha bisogno del vostro sostegno, di provarvi che può riuscire, e che ogni cosa sarà positiva per lui; ha anche bisogno di essere perdonato in caso d'errore.
- È perfezionista, aspetta il momento buono e la giusta ispirazione: ha bisogno che gli si dia fiducia ma, nello stesso tempo, che si ammetta la possibilità di un errore o di una imperfezione; certe cose meritano di essere realizzate perfettamente, ma sono rare.

Indice

- 4 **Introduzione**
- 6 **Le basi dell'organizzazione con i bambini**
- 6 Un po' di metodo, molta pazienza...
- 9 L'arte di delegare
- 11 L'arte di comunicare
- 12 Prendere decisioni e pianificare
- 14 Io rimando, tu procrastini, egli rinvia a più tardi...
- 15 Il potere della motivazione
- 22 Strumenti per gestire il tempo
- 25 Altri strumenti: utili o superflui?
- 27 Premi e ricompense
- 29 **Imparare a prendersi cura di sé**
- 29 Igiene: musetti sporchi e capelli untati
- 36 Imparare a mangiare... possibilmente sano!
- 42 L'esercizio fisico, un'abitudine da prendere al più presto
- 43 Aver cura della propria salute
- 47 **Sopravvivere agli oggetti**
- 47 Sistemazione della cameretta: il piumone e 'la regola dei 5 livelli'
- 57 Selezioni periodiche: ricordi delle vacanze e lettere della nonna
- 63 Carte e documenti
- 67 **Fare bene (quasi) tutti i lavori di casa**
- 67 Quando iniziare?

- 72 Non è mai troppo tardi...
- 75 Lavare i panni: un compito alla portata di tutti
- 76 Questione di hobby...
- 77 Amici a quattro zampe
- 79 Pollice verde
- 80 La scatola degli attrezzi
- 81 Un investimento sul lungo periodo

- 83 **Cartelle, diari, compiti e lezioni...**
- 83 Vado all'asilo!
- 85 Vado alle elementari!
- 87 Vado alle medie!
- 88 Compiti, compiti, compiti...
- 93 Obiettivi ed esami
- 97 Consigli 'salva budget' per la riapertura delle scuole

- 99 **Saper gestire il tempo libero**
- 99 Computer, tv, videogiochi...
- 103 Le attività extrascolastiche
- 108 Uscite in famiglia: cinema, gelati, musei e concerti rock
- 112 In visita dalla zia
- 114 Facciamo una festa!
- 116 Al ristorante
- 117 In vacanza
- 121 Diventare autonomi negli spostamenti

- 129 **Assumere responsabilità da adulto**
- 129 Il rapporto con il denaro
- 138 Destreggiarsi nella società dei consumi
- 142 Vostro figlio e la burocrazia...
- 143 Imparare a proteggersi dai pericoli
- 146 Vivere come i grandi

- 149 **In breve**
- 149 Dai 3 anni
- 149 Dai 4 anni
- 150 Dai 6 anni

- 150 Dagli 8 anni
- 150 Dai 10 anni
- 151 Dagli 11 anni
- 151 Dai 14 anni
- 152 **Conclusion**