

La mia storia: come ho conosciuto la disciplina dolce

Gli inizi

Voglio raccontarvi ora qualcosa di me, per trasmettervi tutta la passione che mi spinge ogni giorno a seguire la disciplina dolce, approfondendo la mia formazione, senza smettere mai di rimanerne affascinata.

È stato un percorso tortuoso quello che mi ha portata a svolgere questo lavoro. Inizialmente non ero assolutamente consapevole di quale fosse la strada giusta per me. Quando è stato il momento di decidere a quale scuola superiore iscrivermi, ho fatto una scelta superficiale dettata dalla comodità e basata sui consigli degli altri, che mi dicevano di iscrivermi a ragioneria perché la sede della scuola era vicina a casa e perché mi avrebbe assicurato quel pezzo di carta utile se avessi deciso di non continuare poi con gli studi universitari. In realtà proprio negli anni in cui frequentavo le superiori le cose iniziarono a cambiare e, se nel momento in cui ho cominciato in tanti ancora andavano a lavorare con il solo diploma, quando mi sono diplomata tutti o quasi frequentavano l'università.

Con il passare del tempo, però, mi rendevo conto sempre di più di

quanto fossi lontana da quel mondo, pur non avendo ancora la minima idea di quali fossero le mie reali ambizioni.

Sono dovuta arrivare a 24 anni, passando attraverso un'università abbandonata ancora prima di iniziare e numerosi lavori, per capire che in realtà io volevo fare, genericamente, "l'insegnante".

A distanza di tanti anni, mi sono tornate in mente le parole della mia professoressa di lettere delle medie: lei lo aveva capito molto presto quale dovesse essere il mio destino, era stata capace di leggermi dentro come nessuno è mai riuscito a fare. Lei è ancora oggi il modello reale di professionista a cui mi ispiro per il mio lavoro: l'insegnante che ti ascolta e ti lascia spazio, quella che ti chiede, ma soprattutto è davvero interessata alla tua opinione, quella che, quando è il momento, si aspetta di vederti lavorare sodo, ma sa anche motivarti a farlo.

Ecco, lei, quando mi ritrovai a dover scegliere per il mio futuro mi disse: «tu devi fare il liceo socio-psico-pedagogico» (l'attuale liceo delle scienze umane).

Ma era lontano da casa e io non ho avuto abbastanza convinzione e forza per impormi, e d'altronde avevo soltanto 12-13 anni, che cosa ne potevo sapere?

Quando mi iscrissi a ragioneria, ne fu contrariata e mi disse: «temo che ti pentirai di questa scelta».

Per più di dieci anni non ho più pensato alle sue parole e sono andata avanti per la mia strada, poi, quando ho capito che cosa volessi fare "da grande", mi sono tornate in mente e ho realizzato quanto il non averla ascoltata mi avesse condizionato la vita. Pazienza, non è mai troppo tardi!

E così mi sono licenziata da un lavoro sicuro per iscrivermi al corso di laurea in Scienze dell'educazione e iniziare a lavorare come educatrice.

Non sapevo assolutamente nulla, sono approdata nel mondo scolastico un po' come una studentessa troppo cresciuta, che faceva amicizia con i ragazzi, rispetto ai quali si sentiva più coetanea che un referente adulto. Facevo il jolly, cioè sostituivo gli educatori nei

La dolce fermezza

Le parole che formano il titolo di questo capitolo sono le migliori per definire che cosa sia la disciplina dolce.

Tra tutti i diversi modi con cui viene chiamata – educazione gentile, disciplina positiva, educazione rispettosa, *respectful parenting*, *gentle parenting* – “dolce fermezza” è quello che trovo più adeguato a descriverla pienamente. Queste due parole insieme hanno qualcosa di magico. Possono sembrare un ossimoro, come d'altronde lo sono le parole “disciplina”, che ci ricorda qualcosa di rigido, e “dolce”, che al contrario rimanda ad amore e ascolto.

In realtà, non dovrebbero esistere l'una senza l'altra.

.....
 : Se sei soltanto fermo, senza essere dolce e comprensivo, rischi di
 : essere troppo rigido.
 : Se sei soltanto dolce, senza essere fermo, rischi di non trasmettere
 : valori e principi.
 :

Per questo dolcezza e fermezza devono andare a braccetto, devono essere due facce della stessa medaglia.

Conosciamo la fermezza e la disciplina perché siamo cresciuti con questi valori e conosciamo la dolcezza perché sicuramente i nostri genitori ci hanno anche saputo donare molto amore, ma non sappiamo che possono essere usate insieme. Per imparare a farlo nella nostra pratica educativa dobbiamo però provare a cambiare la no-

stra forma mentis. Vedere le cose da una prospettiva differente può aiutarci a mantenere la calma ed essere più efficaci.

Mantenere la calma significa imparare a controllare sia gli scatti di rabbia che ci portano a inveire contro il bambino sia le emozioni che il suo pianto e le sue rimostreanze creano in noi e che spesso sono la conseguenza dei nostri comportamenti lassisti.

La prima cosa importante da tenere a mente è che da un lato non esistono momenti in cui i bambini fanno i “capricci” e noi dobbiamo mostrarci inflessibili e nascondere la nostra sensibilità, perché altrimenti “ci mettono i piedi in testa”; dall'altro, non esistono momenti in cui bambini meritano più comprensione perché stanno vivendo quella che noi riteniamo essere una vera sofferenza: non perché i bambini non possano provare vere sofferenze, ma perché le vere sofferenze non sono quelle causate da un bisticcio per chi deve salire per primo sullo scivolo o dal mancato acquisto di un giocattolo.

Mi vengono in mente due situazioni tipiche. Vediamole.

- **Primo caso.** Siamo al supermercato, il bambino vede l'ovetto di cioccolato e vuole comprarlo, ma noi non siamo d'accordo: il bambino piange disperato, si butta a terra e noi ci arrabbiamo perché non riesce a capire che gli abbiamo appena comprato altre cose e che non può avere tutto. Questo viene considerato un “capriccio”, inutile e fastidioso e per questo non merita alcuna comprensione.
- **Secondo caso.** Siamo al parco, un bambino strappa di mano a nostro figlio il suo gioco e lo caccia via con forza dicendo «non voglio giocare con te». Lui piange, noi interveniamo in difesa del nostro povero piccolo bullizzato. Questa viene considerata una ragione valida per piangere e lamentarsi; quindi, il genitore prende le difese del bambino.

A volte situazioni come quelle appena descritte possono prendere risvolti più pesanti: ho visto genitori trascinare bambini fuori dal supermercato picchiandoli. Ho visto genitori difendere con la

Costruire un rapporto educativo efficace

La trappola delle aspettative

Per costruire un rapporto educativo efficace con i nostri bambini, dobbiamo partire dalle aspettative che abbiamo nei loro confronti e dal modo in cui percepiamo i loro comportamenti.

Le aspettative sono quanto di più pericoloso possa crearsi in una qualunque relazione, soprattutto in quella con i nostri figli.

Aspettarsi che gli altri aderiscano all'immagine idealizzata che ci siamo costruiti di loro, attribuendogli le nostre convinzioni e i nostri pensieri, è quasi sempre fonte di delusione, frustrazione e dolore. Queste emozioni possono essere così forti da trasformarsi in rifiuto e da modificare il nostro sguardo sull'altro.

Nel caso di un figlio, inoltre, le aspettative dei genitori condizionano anche l'immagine che il bambino ha di sé stesso andando a compromettere lo stile di attaccamento alla figura genitoriale e l'autostima e portandolo a reprimere le proprie emozioni per accondiscendere alle aspettative del genitore.

La costruzione della personalità del bambino, la formazione del suo Io, è strettamente correlata al legame che il piccolo instaura

con la figura genitoriale, e per lui risulta difficile perfino distinguere le proprie percezioni e aspirazioni da quelle dei genitori.

Anche le più piccole aspettative possono generare delusioni che ci rimangono e lavorano dentro.

Già durante la gravidanza iniziamo a immaginare il nostro bambino, come sarà, come lo vorremmo, e non c'è nulla di male in questo, è un istinto naturale.

Ma mi è capitato di vedere madri provare un senso di rifiuto per la propria gravidanza o comunque avere difficoltà a viverla serenamente perché si aspettavano una femmina e il nascituro era invece un maschio o viceversa.

Più avanti, poi, potremmo sognare per nostro figlio un futuro da medico perché quella era la nostra ambizione, che magari non siamo riusciti a realizzare.

Oppure che prenda una laurea perché noi non abbiamo avuto la possibilità di farlo.

O ancora, che non trovi troppo presto un fidanzato o una fidanzata per divertirsi a lungo come noi non abbiamo fatto perché ci siamo sposati giovani.

Le aspettative in fondo non sono altro che il desiderio di offrire ai nostri figli un futuro migliore del nostro, nella speranza che possano essere più sereni e vivere meglio, che non commettano i nostri stessi errori e che abbiano tutte le opportunità che noi non abbiamo avuto.

Ma nostro figlio non è il nostro prolungamento e non è nemmeno una tela bianca da scrivere, come qualche famoso pedagogista del passato riteneva.

“ Il bambino non è un vaso da riempire, ma una sorgente da lasciar sgorgare. ”

Maria Montessori

verata perché lasciavo che mio figlio salisse al contrario sullo scivolo (quando nessuno voleva scendere). Quando le ho detto: «scusi ma qual è il problema se a lui piace salire da qui?», lei mi ha risposto disgustata «genitori moderni» e poi si è allontanata. Un'altra volta c'era una pozzanghera con cui mio figlio stava giocando muovendo l'acqua con un bastoncino: ovviamente tutti i bambini volevano fare lo stesso e i genitori, uno a uno, li portavano via per evitare che si sporcassero. Che cosa mai cosa succederà se gli arriva uno spruzzo di acqua addosso! Poi magari, quei genitori sono le stesse persone che dopo aver rimproverato i figli, aver loro impedito di sporcarsi, di correre, di arrampicarsi e averli picchiati, lasciano che portino via i giochi agli altri, che spingano altri bambini, che li trattino senza rispetto, senza intervenire.

Quando è ora di andare via dal parco, ci mettono un'ora perché il bambino non si vuole spostare. Al culmine della discussione, arrivo io che fino a quel momento sono stata in silenzio a guardarlo, dico «ultima scivolata e poi andiamo a casa»: mio figlio fa l'ultima scivolata e viene a casa.

Ma io sono la mamma degenerare che segue la disciplina dolce e lascia che suo figlio possa fare tutto quello che vuole... o forse no?

Lo so, è difficile essere un genitore equilibrato, nemmeno io ci riesco sempre, ma ci provo più che posso. Mi pongo domande continuamente, osservo, provo e riprovo, cerco di parlare sempre con rispetto e, quando è necessario, tiro fuori la fermezza che serve.

Proviamoci tutti a costruire un mondo migliore, vorrei tanto che potessimo lasciarlo ai nostri figli. E, anche se non ci riusciremo, sapremo di aver seminato in loro empatia, gentilezza, consapevolezza, amore, autostima e coraggio. E tanto basterà.

E tu? Se sei arrivato fino a qui, significa che anche tu vuoi fare il tuo pezzettino e stai facendo del tuo meglio, non credi?

Grazie.

INDICE

5	Partiamo dal principio
8	Un nuovo approccio: la disciplina dolce
12	La mia storia: come ho conosciuto la disciplina dolce
12	Gli inizi
15	Andiamo avanti...
18	Che cosa faccio ora?
19	Uno sguardo agli ultimi decenni: dall'autoritarismo al lassismo
19	Il metodo autoritario
22	Scriviamo una storia nuova
24	Da un eccesso all'altro
27	Piccoli principi, piccole principesse
31	E gli adolescenti?
38	La dolce fermezza
41	Autorità, lassismo o autorevolezza?
45	Il bullismo
50	Costruire un rapporto educativo efficace
50	La trappola delle aspettative
52	Quindi, come fare?
58	Sanare le proprie ferite per essere un genitore migliore
61	Punire, bullizzare o insegnare?
62	Bastone o carota?
66	Come sanare le nostre ferite?
68	Conoscere per reagire diversamente
68	Lo sviluppo cognitivo del bambino
73	Alla radice dei nostri comportamenti irrazionali

79	Empatia e pazienza: sono qualità innate?
82	Alleniamo la pazienza dei bambini
84	Alleniamo la pazienza degli adulti
88	E l'empatia?
93	Conclusione