

MAI URLARE CON BAMBINE E BAMBINI

Sono stata contattata, in qualità di Garante per l'infanzia e l'adolescenza, dalla mamma di una bambina di 5 anni, da lei descritta come molto vivace, un po' litigiosa, spesso distratta, tanto che le risulta molto faticoso riuscire a farsi sentire e ascoltare. Questo la porta ad alzare spesso la voce con la piccola, ma poi se ne pente: mi ha chiesto qualche consiglio per affrontare al meglio la situazione.

Cara mamma, non sono pochi i genitori che, perdendo la pazienza con figli e figlie, si ritrovano a urlare, pur consapevoli che si tratta di una reazione sbagliata. Gridare, infatti, dimostra che i genitori sono allo stremo delle forze e non trovano modalità alternative per comunicare. È proprio questa assenza di alternative che conduce a frustrazione, non il comportamento di figlie e figli: alzare la voce è però una forma di prevaricazione che provoca nei piccoli agitazione e favorisce la perdita di autostima. Inoltre, se gli adulti utilizzano le urla per comunicare, figli e figlie facilmente la adatteranno come propria modalità di porsi in relazione con gli altri. Per evitare di trovarsi in questa situazione, Le sarà utile stabilire in modo chiaro le regole che Sua figlia deve seguire, nonché le conseguenze nell'eventualità non venissero rispettate. Ad esempio, organizzi una routine serale precisa, che comprenda sia momenti di gioco e coccole sia passi fondamentali come indossare il pigiama e lavarsi i denti, e stabilisca un tempo determinato per ogni attività. Se Sua figlia farà capricci quando è il momento di mettersi sotto le coperte Le ricordi che i minuti che perde lamentandosi non li potrà utilizzare per leggere assieme una storia della buonanotte: in questo modo la responsabilizzerà. Provi anche a migliorare le argomentazioni che utilizza per trasmettere un messaggio: se Sua figlia capirà le motivazioni che stanno alla base delle Sue richieste, sarà di sicuro più semplice per lei conformare il comportamento alle regole stabilite. Per quanto riguarda il Suo atteggiamento, se sente aumentare l'agitazione può prendersi qualche minuto per calmarsi, respirare profondamente, se necessario allontanarsi un attimo dalla bambina per riprendere il controllo. Ci tengo comunque a dirle che può capitare di sentirsi sopraffatti dalla situazione e di alzare la voce con bambine e bambini: l'importante è rendersi conto di aver commesso un errore e chiedere scusa.

Se hai bisogno di info e consulenza sui diritti dei minori o su situazioni che li coinvolgono, puoi rivolgerti in maniera anonima e gratuita alla Garante per l'infanzia e l'adolescenza. Siamo in via Cavour 23/c a Bolzano, e ci puoi raggiungere anche telefonicamente, al nr. 0471 946050, o tramite l'indirizzo e-mail info@garanteinfanzia-adolescenza-bz.org. Sul nostro sito www.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org trovi tutte le informazioni sul nostro servizio.

