

di collera erompono da situazioni di stress e stanchezza. Quando si è annebbiati dal logorio della giornata è difficile "ragionare" con calma.

Qualora si avverta l'insopprimibile arrivo della "mosca al naso" è meglio "mettersi in pausa" e inquadrare la situazione con un minimo di calma. Quando c'è molta tensione serale, qualche volta, è meglio fare la pizza insieme, un Nutella Party o una battaglia a cusciolate, rimandando al giorno dopo la soluzione del problema.

Dire la propria collera senza accusare. È molto importante cercare di non ferire. Le cicatrici guariscono molto lentamente. Ma ciascuno ha il diritto di far sapere i motivi del proprio disagio: «Io mi sento terribilmente furiosa quando rispondi con quel tono!».

Evitare le minacce e la violenza. I castighi fisici non affermano l'autorità, ma la superiorità fisica del forte sul debole. Niente di glorioso per i genitori e molta umiliazione per i figli. Le minacce gettano benzina sul fuoco. Sono pericolosissime quelle che poi non vengono messe in atto.

Limitarsi al presente. È importante evitare le prediche interminabili in cui vengono ricapitolate tutte le colpe di un mese o dell'intera esistenza.

Essere brevi e precisi. Limitarsi strettamente al problema. Con i bambini soprattutto non bisogna lasciarsi coinvolgere nel gioco dei "Perché?". I bambini sono inesauribili, noi no.

Provare a scriverlo. Scrivere ci offre il vantaggio di poter riflettere ed esprimere chiaramente sentimenti e recriminazioni. A volte un biglietto lasciato sul cuscino risolve le situazioni più intricate.

Saper fare la pace. È importante saper chiedere scusa e saper perdonare, ma soprattutto è importante passare tante ore felici insieme.

educare

da: BRUNO FERRERO, *Il Bollettino Salesiano* - rubrica *Come Don Bosco*
Coordinamento redazionale di *Angelo Santi*, ex-allievo salesiano

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Essere sempre d'accordo sulle regole da seguire: la mamma non può proibire una data cosa se poi il babbo la fa coi figli.

SCHEDA

7

GIALLA

serie

EDUCARE LA FAMIGLIA CON LA FAMIGLIASupplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

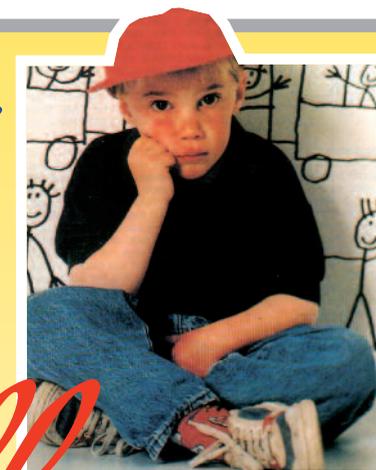
L'EDUCATORE

Quando
la
collera
complica le cose

**SEMPLICI REGOLE IN AMBITO
FAMILIARE PER "GETTARE ACQUA
SUL FUOCO"**

Conflitti in famiglia sono quasi giornalieri. **No alla legge del più forte.** E la sculacciata? Alcune semplici regole possono servire ad "addomesticare" la collera.

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.



da: *il Bollettino Salesiano*, rivista mensile

In tanti anni di incontri con i genitori, nessuno è mai riuscito a smontare una semplice affermazione: «*Tutte le volte che entrate in conflitto con i vostri figli voi avete già perso*».

È difficile non farsi trascinare quotidianamente in conflitti familiari. Per un semplice fatto: è sempre difficile amare. I figli sono in grado di esasperarci: si beffano della nostra autorità e cercano scientificamente lo scontro per vedere dove sta il limite.

Una certa "aggressività" non è una dimensione solo negativa. Per crescere, i bambini e i ragazzi hanno bisogno di "farsi largo". L'**aggressività** positiva porta a perseverare, a prendere decisioni, a osare. Ma **ha bisogno di essere controllata** e questo i bambini non sanno ancora farlo. Per cui si comportano come tutti, grandi e piccoli: quando non ottengono qualcosa si arrabbiano.

Il rischio è che tutta l'impostazione familiare finisca per essere basata sulla legge del più forte.

Una grande percentuale di persone è ancora convinta che le sberle siano una punizione accettabile. Dicono: «*I miei genitori mi hanno dato qualche schiaffo e ha funzionato benissimo*», oppure «*Do uno scapaccione a mio figlio solo quando è veramente necessario*».

Si ricorre allora al classico scapaccione: «*Così impari!*». In realtà i figli non imparano niente. La sculacciata è un sistema che serve a scaricare le frustrazioni e la rabbia e a mascherare il fatto che i genitori non riescono ad affrontare la situazione. Dopo tutto non è difficile picchiare un bambino. È molto più difficile **spiegargli le cose**, un'operazione, però, che **porta a risultati decisamente migliori**.

Ogni azione dei genitori è un esempio per i figli: se tenete il broncio,



Quando i genitori entrano in conflitto con i figli hanno già perso, poichè il loro scopo è vedere dove sta il limite.

La sculacciata è un sistema che serve a scaricare frustrazioni e rabbia: non è difficile picchiare un bambino; è molto più difficile spiegargli le cose.

anche i vostri bambini lo faranno; **se vi mettete a urlare** quando siete stanchi e frustrati, i bambini reagiranno di conseguenza; **se li prendete a schiaffi** quando siete fuori di voi dalla rabbia, **adotteranno un comportamento in tono con il vostro**. La tattica per evitare i conflitti deve avere un impatto di lungo periodo; **le sberle** durano poco, quindi inducono i bambini a dimenticare in fretta la ragione per cui le hanno prese e, in ultima analisi, **risultano assolutamente inutili**.

Oggi si aggiunge un pericolo: gli "eroi" dei bambini e dei ragazzi, quelli esaltati dalla televisione, dal mondo delle canzoni, dai videogiochi, sono quasi tutti duri, trasgressivi, sprezzanti, ribelli e maleducati, non si fanno mettere il piede sul collo, reagiscono con violenza alle imposizioni.

Non credo si possa sottovalutare l'influenza di questi modelli. Il vero problema di solito consiste nello **stabilire dove si trovano esattamente i confini dell'autonomia e della fiducia**. I figli lottano per allargare i loro margini, i genitori difendono il loro cuore e la loro autorità.

SI PUÒ ADDOMESTICARE LA COLLERA?

Ecco alcune tecniche che permettono di identificare la propria collera e reagire senza peggiorare la situazione.

Pensarci "prima". Stabilire con molta attenzione i comportamenti inammissibili, quelli ammessi e quelli trattabili. **Entrambi i genitori devono essere d'accordo sulle regole da seguire**: la mamma non può proibire ai bambini di saltare sul divano se il babbo vi salta insieme a loro.

È infatti necessario avere le stesse idee quando si stabiliscono le regole da seguire in casa e le eventuali sanzioni. L'educazione è sempre un gioco di squadra. **I bambini devono conoscere con molta chiarezza ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.**

Lasciare passare il temporale. Quasi sempre le esplosioni

Attenzione genitori: una delle cause di collera nei figli sono, oggi, gli "eroi" esaltati della tv che reagiscono con violenza alle imposizioni.