
Ragazzi capaci di affrontare le difficoltà

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Se vogliamo aiutare i nostri figli a fronteggiare situazioni difficili è importante fornire loro occasioni per allenare questa capacità

Ciascun genitore vorrebbe per i propri figli una vita facile e spensierata. Ma la vita non sempre è facile. Ci richiede spesso di affrontare nuove sfide o di avere costanza nei momenti difficili. **Come aiutare, dunque, i nostri figli ad essere pronti di fronte a queste sfide che certamente incontreranno?** Quando un bambino sta imparando a camminare non ha bisogno di un genitore che gli dica come fare, ma che abbia il coraggio di lasciarlo andare, di guardare quei primi passi incerti, resistendo alla tentazione di metterlo al sicuro tra le proprie braccia. **Un genitore sa che di quel coraggio avrà bisogno in tante tappe della crescita del figlio e che non sempre sarà facile.** Dovrà mantenere infatti un delicato equilibrio tra la necessità di preservarlo dai pericoli e quella di favorire la sua autonomia e la sua capacità di «cavarsela» nelle situazioni critiche. Proteggere i propri cuccioli (non a caso utilizzo questo termine) è un comportamento guidato dall'istinto e ci viene dunque naturale; crescerli in modo che sappiano affrontare le difficoltà è invece frutto di una scelta consapevole, a volte faticosa. Ecco 4 cose da tenere presenti quando vogliamo promuovere autonomia e impegno nei nostri figli.

1. Paura e coraggio possono vivere insieme

Ciascuno di noi ricorda un momento dell'infanzia o dell'adolescenza in cui quel gradino da salire sembrava davvero troppo alto e la sensazione era quella di sentirsi senza fiato, col cuore in gola, o con le farfalle nello stomaco. Momenti in cui l'ansia e la paura erano più forti della voglia di esplorare e di mettersi in gioco. **Quando ci accorgiamo che un figlio è bloccato dalla paura nell'affrontare qualcosa di difficile, ma al tempo stesso importante per lui,** non minimizziamo i suoi sentimenti, non diciamogli che non c'è nulla di cui aver paura o che è troppo pauroso. Insegniamogli che la paura è spiacevole da provare, ma non può controllare le nostre azioni. Siamo noi che decidiamo se dare ascolto alla paura e alle immagini spaventose che proietta nella nostra mente o andare in una direzione diversa. Possiamo dunque sentirci spaventati ma agire con coraggio.

2. Per imparare occorre allenarsi

Se vogliamo aiutare i nostri figli a fronteggiare situazioni difficili è importante fornire loro occasioni per allenare questa capacità. Possiamo affidare loro piccoli lavoretti domestici, con una difficoltà che sia proporzionata all'età. In questo modo diamo loro l'opportunità di provare in un contesto sicuro cosa vuol dire portare a termine un compito con impegno e responsabilità.

3. È importante premiare l'impegno più che il risultato

Quando un figlio collabora in casa o aiuta un fratello più piccolo nei compiti, è importante riconoscere il valore di ciò che ha fatto, premiandolo prima di tutto con il nostro riconoscimento, ma anche, se vogliamo, con una ricompensa materiale. Avrà così la soddisfazione di aver guadagnato qualcosa con il proprio impegno.

4. Un errore può diventare un'opportunità per apprendere

Quando il contesto lo permette, è importante dare ai bambini e ai ragazzi l'opportunità di sperimentare nuovi repertori di comportamento, accettando anche il rischio che possano sbagliare. Questo non esclude il fatto di spingerli a migliorare se stessi. **Quando l'errore non viene etichettato come una colpa o una vergogna, o come un segnale d'incapacità, esso può essere utilizzato per capire cosa non ha funzionato e sviluppare nuove strategie.** È importante dunque che il ragazzo viva la famiglia come una palestra nella quale è possibile sbagliare e ricominciare con rinnovato impegno. L'essere umano non impara solamente attraverso il linguaggio, ma anche attraverso le proprie azioni, per prove ed errori. Immaginiamo che **nostro figlio debba costruire un difficile puzzle composto da tanti pezzi. Se decidessimo di aiutarlo con i nostri suggerimenti verbali**, senza lasciargli la libertà di provare e di «sbagliare l'incastro», potrebbe mai imparare come si fa a ricomporre un puzzle? Ecco perché le raccomandazioni non bastano per crescere dei figli autonomi e coraggiosi. **Hanno anche bisogno di sperimentare, di affrontare dei percorsi in salita**, di sbagliare e riprovare in un contesto sicuro e accogliente dove l'errore può diventare opportunità di crescita, dove l'impegno e la responsabilità sono più importanti della perfezione.