
Consapevolezza e autoregolazione in famiglia

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Per i genitori è importante essere una guida sicura, che stabilisca confini chiari e regole precise. D'altro canto, è altrettanto necessario lasciare crescenti spazi di autonomia affinché i figli imparino dall'esperienza e dal confronto con la realtà, fuori dal cerchio protetto e rassicurante delle mura di casa.

Per un genitore è importante sapere che oltre a **prendersi cura delle esigenze quotidiane dei propri figli**, li sta aiutando anche a costruire una cassetta degli attrezzi che porteranno con sé nelle diverse situazioni della loro vita futura. Si tratta di un compito arduo. È necessario infatti **sintonizzarsi col momento presente, senza tuttavia perdere di vista una prospettiva più ampia**, che abbraccia anche il futuro. **È un lavoro che non si può imparare una volta per tutte**. Ogni fase dello sviluppo, infatti, richiede un diverso equilibrio tra il porre dei limiti, da un lato, e il promuovere l'autonomia, dall'altro. **Per un genitore infatti è importante essere una guida sicura, che stabilisca confini chiari e regole precise**. D'altro canto, è altrettanto funzionale lasciare crescenti spazi di autonomia ai figli perché imparino dall'esperienza e dal confronto con la realtà, fuori dal cerchio protetto e rassicurante delle mura di casa. **Uno dei rischi che si corrono più di frequente è quello di oscillare da un estremo all'altro, generando confusione e disorientamento** nei ragazzi. Come fare dunque ad operare una sintesi tra queste due importanti funzioni genitoriali? Quella cioè che protegge, controllando e ponendo dei limiti, e quella che favorisce l'autonomia e l'auto-regolazione? Mi è capitato spesso di incontrare genitori, che all'ingresso dei figli in adolescenza, temono la loro crescente autonomia e pertanto vivono questa fase dello sviluppo con estrema apprensione. **Il timore è quello di perdere progressivamente il controllo di ciò che essi fanno** (e "postano" sui social), e quindi di non riuscire a proteggerli da eventuali errori. Per questo è importante arrivare preparati a questa fase di sviluppo, aiutandoli a costruire e rinforzare le risorse per orientarsi nelle diverse situazioni della vita e regolare di conseguenza il proprio comportamento. Una di queste risorse è **la consapevolezza di sé e dell'effetto che il proprio comportamento ha sulle altre persone**. **Conoscere noi stessi**, infatti, e sapere quali sono i nostri punti deboli (ad esempio tendiamo ad arrabbiarci facilmente? Tendiamo ad arrenderci dopo le prime difficoltà?) **ci aiuta a regolare e modificare gradualmente il nostro repertorio comportamentale**. **Sin da piccoli i bambini possono essere aiutati a riflettere sulle loro azioni ed emozioni**. Per iniziare **possiamo fare un esercizio insieme**. In un momento tranquillo, ad esempio prima di andare a dormire, proviamo a ripercorrere la giornata appena trascorsa. Ogni componente della famiglia (genitori inclusi) cerca di riportare alla mente un momento del giorno in cui è stato fiero (o contento) di sé e del proprio comportamento, ed un momento in cui invece si è comportato in un modo che non gli piace. **Stiamo attenti a non etichettare il comportamento dall'esterno**, dicendo ad esempio: ti sei comportato bene o ti sei comportato male. Lasciamo che sia il bambino a tenere in mano la bussola. Successivamente, anche a seconda dell'età, possiamo includere nell'esercizio la domanda: «E dopo come ti sei sentito? Cosa è successo?» In questo modo **il bambino può valutare le conseguenze del proprio agire**. Il genitore, facendo a sua volta l'esercizio, può anch'egli sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e fare da modello per il figlio. Alla fine dell'esercizio ciascun componente può **cercare di formulare una strategia per il futuro**, in modo da essere pronto se dovesse trovarsi nuovamente in una situazione simile. **Anche dal punto di vista delle neuroscienze, questo esercizio può rivelarsi molto utile**, in quanto tende ad attivare le parti superiori della corteccia pre-frontale, quelle che ci permettono di auto-regolarci, di decidere e di pianificare il nostro comportamento. Cerchiamo dunque, con creatività, di aiutare i ragazzi ad osservare se stessi e il proprio comportamento, ed a **sviluppare da sé nuove strategie, in funzione**

di una crescita e di un apprendimento continui.