

Ho detto di no e non lo farò! Se questo mi piace e sono capace.. di dir tutto il dì No, No, No!

Dott. Rossana Candia

Questa canzoncina dal simpatico ritornello richiama in tutta la sua veemenza quel “piglio e cipiglio” assunto improvvisamente dalla maggior parte dei bambini al compimento dei due anni e giù di lì. E’ un guizzo importante di vitalità e affermazione che gli esperti riconducono alla **fase dei no**, quando i bambini sono alle prese con il proprio e sano desiderio di affermarsi agli occhi del genitore.

Soddisfatti i bisogni primari attraverso le cure e le attenzioni della propria mamma, i bambini di questa età cominciano infatti a muoversi disinvolti e sicuri e si sentono ora in diritto di poter esprimere il proprio parere sulle cose. Il loro no è come se volesse comunicarci: *“ora posso dire la mia sulle cose che mi riguardano!”* esprimendo tutto ad un tratto così un vero e proprio desiderio di partecipazione alla vita familiare. Si sentono veri e propri, protagonisti e artefici della realtà. Ed è proprio la loro intenzionalità che a questo punto ha bisogno di essere riconosciuta e valorizzata dall’adulto.

La pazienza dei genitori può essere però messa davvero a dura prova in questa fase evolutiva del bambino. Eppure la fase del no è un transito obbligato della crescita che apre la porta alle relazioni sociali e alle prime forme di indipendenza. Questo compito evolutivo coinvolge infatti anche la capacità di percepirsi come essere distinto e separato dall’adulto e cioè la capacità di differenziare il me da il non me. La realtà esterna ora in quanto “altro” da sé comincia ad essere sperimentata anche come limite. Ecco allora i no, a volte ostinati e irremovibili dei nostri bambini.

“Io , Io...!” Baby his majesty

Gia i bambini di fatto nascono un po’ megalomani nel primo anno di vita, considerano infatti tutto ciò che di buono viene dall’esterno come un “regalo” che essi fanno a loro stessi poiché ancora sommarie sono le differenze tra il loro interno e l’esterno e cioè il me e non me. Sentono come “dovuto” tutto ciò che di soddisfacente è dato loro, dal nutrimento alle cure e ogni tipo di attenzione, mentre tutte le richieste e i divieti vengono considerati alla stregua di terribili ingiustizie. E allora apriti cielo ... i bambini diventano d’istinto allergici a

qualsiasi no e richiesta. Incombe improvvisamente su di loro l'esperienza della delusione che contrastano con ostinazione volendo a tutti costi la luna. E non c'è verso a convincerli che ad esempio è pericoloso toccare le prese o avvicinarsi troppo ai fornelli (i primi no infatti sono quelli che riguardano la sicurezza del bambino) che i denti bisogna lavarli, che bisogna tornare a casa dai giardinetti perché è tardi, che ora la caramella no perché è ora di mangiare . Vogliono l'erba voglio che cresce solo nel giardino del re! E' a questo punto che i genitori si trovano nella necessità di fare appello alle proprie e più nobili virtù per offrire norme e limiti autorevoli e aiutare il bambino a rapportarsi con la realtà ahimè spesso tutt'altro diversa dai propri desideri.

E' un compito arduo seppure molto sano quello che aspetta il bambino: superare quella iniziale concezione illusoria e mitomane della realtà, un po'da superman, dove ogni mancanza può trovare il suo immediato risarcimento . E' un compito ingrato anche quello dei genitori che devono fare appello alle loro doti di pazienza e di equilibrio per aiutare i bambini a superare questa fase delicata ma avvincente della crescita.

Una ricetta

Premesso che non c'è una soluzione uguale per tutti i bambini il principio base adottabile da tutti i genitori è quello in primo luogo **di rafforzare la fiducia e l'alleanza con il proprio figlio** assicurando sempre la propria presenza al momento del bisogno, offrendo conferme alla sua intenzionalità ,offrendo rispetto e cura della sua persona in ogni momento. Si tratta cioè di fornire in concreto **messaggi positivi** che nel corso della giornata devono essere sempre superiori a quelli negativi. Insomma **pochi no su una base di si** (lo diceva anche Winnicott, noto psicoanalista). Non si può infatti continuare a dire al bambino "*non fare questo non fare quello!*", un atteggiamento di limitazione e di coercizione costante oltre che inibire le sue capacità esplorative rischia di attivare una lotta senza fine con il risultato di creare dei Signor No a tutto tondo. E importante **essere empatici** verso le fatiche che il bambino può sperimentare nel rispondere alle nostre richieste ad es dire "*mi dispiace , ma ora dobbiamo proprio andare a casa!*" . **Chiedere le cose per favore** in segno di rispetto del bambino, **dare più tempo e cioè non tendere un agguato con una brutta notizia** quando vogliamo proporre un cambio di situazione (il che significa prepararlo in tempo quando si tratta di dover lasciare i giardinetti o andare a nanna, (ricordatevi i rituali) si tratta di aiutare cioè ad affrontare le delusioni.

Offrire un'alternativa ad es “*dobbiamo uscire puoi scegliere tra la giacca blu o quella rossa?*”, **dare spiegazioni** alle regole educative (sfido chiunque non si sentirebbe messo alle strette di fronte ad una richiesta tranchant) **dare informazioni** sui nostri propositi e su ciò che accade. (ad es abbiamo fretta ,il lavoro mi aspetta, poi faremo, andremo..la vita è in fondo come una lunga storia). **Non prendere alla lettera i no dei bambini** quando provano rabbia nei nostri confronti. Non prendiamo il no semplicemente come atto di sfida di disobbedienza e di opposizione contro di noi, scopriamone altri significati : forse ci stanno chiedendo più tempo o ci stanno dicendo che sono spaventati,infastiditi o che vogliono andare via perchè il posto è noioso). **Farsi quindi delle domande** di fronte ad un no incondizionato e ripetuto:spesso il contenuto del contrasto è solo un pretesto per esprimere un disaccordo sul piano della relazione,forse c'è qualcosa che non va in famiglia,forse si usano sempre toni accesi e i bambini imparano da noi, forse il bambino si sente costantemente svalutato e reclama di essere riconosciuto nella sua persona e ahimè è costretto a richiamare l'attenzione su di se usando una strategia non sempre vincente guizzo importante di vitalità e affermazione che gli esperti riconducono alla **fase dei no**.

Dimmi di no. Le regole servono,poche ma buone /I no dei genitori

Le regole sono importanti perché oggi il rischio è che i bambini crescano soli,, precocemente lasciati in balia di se stessi e forzati subito a essere protagonisti delle loro scelte. Ci sono bambini adultizzati che vengono eletti interlocutori competenti sul sonno e sull'ora della nanna ,o sul monopolio del telecomando. Lasciati soli anche con il problema di costruirsi da soli un argine ai loro impulsi, anche quelli aggressivi e distruttivi che spingono verso la luna .

Se c'è qualche genitore a cui può risultare sgradito l'idea di reclamare un No (in genere questo accade quando si è affaticati, preoccupati e allora i no appaiono incerti, confusi ,discontinui e soprattutto legati all'esperazione del momento) la cosa potrebbe risultare meno seccante se teniamo presente che ai bambini piccoli piace tantissimo sentirsi dire di no . Si sentono infatti protetti anche dai no detti con il cuore e con tutto l'affetto possibile . Perché per loro è come ricevere una comunicazione del tipo: *tu esisti per me!*” (il laissez faire rischia piu facilmente di generare sentimenti abbandonici) E come diceva Manuela Trinci nel suo libro *Microbi* “*Ai bambini non serve solo giocare sempre con cose morbide, sanno apprezzare i sassi, i bastoni e il pavimento duro, in altre parole qualche volta amano anche sentirsene dire quattro tanto quanto essere coccolati*”. Insomma spesso è il bambino stesso a voler scendere dal trono e restituire il presunto scettro al legittimo proprietario !

Diventare bambini grandi, simpatici e di compagnia inevitabilmente comporta limitazioni alla propria libertà, magari anche alla propria selvaggia natura. *Per favore addomesticami!* chiese la volpe al Piccolo Principe de Saint Exupery. Perché “addomesticare” significa creare dei legami e scoprire con questo il prezzo della felicità.

Il no del bambino

I no rappresentano spesso l’inizio di una conversazione e non la fine

Dietro un no ci può essere un’intera frase Non mi sento sicuro, ho paura, spiegati meglio, mi sento a disagio

Il no è uno dei mezzi che il bambino ha a disposizione per suscitare delle reazioni per coinvolgerci

Paolino fa le bizze ogni volta che dobbiamo uscire, non vuole vestirsi né mettere su le scarpe, è tutto un no. Che fare?

Paolino cosa stava facendo? Assonnato sul divano davanti alla tv con il biberon di latte o sul tappeto a giocare con il trenino. L’abbiamo avvisato in tempo? (per i bambini i cambi di situazione sono spesso traumatici e devono essere accompagnati nei passaggi:” Paolino ora guardi ancora un po’ di tv poi la mamma ti chiama per andarci a vestire. Il tono è chiaro e deve essere convincente: è proprio una cosa che si deve fare.

Non vuole mettersi il maglione blu: è un problema di potere? Perché proprio quello e non quello con le strisce rosse e verdi? Forse potremmo offrirgli un’alternativa: “Scegli tra questi due “

Ma gli abbiamo detto dove andiamo? Noi sappiamo perché gli stiamo chiedendo una certa cosa ma lui non sa perché deve interrompere quel gioco che gli piaceva tanto

Oppure oggi è più stanco, irritabile e svegliato più volte nella notte. Forse vuole prima terminare quello che stava facendo e fare le cose con calma.

E poi ricordiamoci che quando noi siamo al top siamo certi che un tono allegro, una canzoncina, una battuta allegra che accompagni. I gesti quotidiani costituiscono la ricetta migliore per convincere i bambini a fare le cose con entusiasmo.

dott. ssa Rossana Candia
Bau...sette! Gioco e Creatività
www.bausette.it