

## **PASSAPAROLA di Silvana Mazzocchi**

### **Litigare con i figli fa bene, ma bisogna saperlo fare**

Se i figli fanno il broncio, protestano, s'impuntano e vi contraddicono, non perdetevi la pazienza, non alzate la voce e affrontate la contestazione: litigare fa bene ai bambini. Imparano a non risolvere i conflitti con la forza, ma anche a non lasciarsi sopraffare e a reagire. In una parola, scontrarsi può aiutare i più piccoli a sviluppare carattere e personalità. Importante è osservare come si comportano, guidarli e fare in modo che il litigio si mantenga sempre nei confini del rispetto e della lealtà; così sarà costruttivo per tutti.

E' la tesi di Rita Steinger, saggista tedesca, specializzata in temi aderenti all'educazione dei più giovani e all'apprendimento infantile che, nel suo ultimo libro *I litigi che fanno crescere* (Feltrinelli), analizza quanto i conflitti aiutino lo sviluppo e quando e come risolverli. Le discussioni in famiglia sono una realtà quotidiana e le tensioni e i litigi tra genitori e figli rischiano di scavare incomprensioni e ferite profonde. Ma, se non sono evitabili, si può imparare ad affrontarli in modo giusto, senza urla, minacce o punizioni, bensì con calma, competenza e capacità di mediazione. Un'abilità non certo innata; che si deve invece apprendere e coltivare, per non cedere all'emotività e riuscire a governarla. E' la sfida dei giorni nostri per garantire ai figli una buona crescita e favorire le relazioni familiari.

Rita Steinger fotografa con precisione le contese più diffuse tra adulti e giovanissimi, sia in età scolare che adolescenziale, e suggerisce il tipo di comunicazione da adottare con loro, come far sì che cooperino e rispettino le regole, come usare le parole giuste al momento giusto, come evitare urla e reazioni negative. E anche come ricomporre al meglio le liti tra fratelli. Coraggio, anche gli scontri si possono tradurre in nutrimento dell'anima.

#### **Quando i conflitti sono utili e costruttivi per i bambini?**

Spesso i genitori si chiedono: ci devono sempre essere conflitti nella nostra famiglia? Io penso di sì, certo! Già i bambini possono avere conflitti; litigare è una parte importante della formazione della personalità. Litigando i bambini imparano, da un lato, a non cedere sempre, a non subire e a non lasciarsi dominare; dall'altra a non risolvere solo con la forza i propri interessi a scapito degli altri.

Lo psicologo americano Richard Gardener ha detto una volta: il conflitto è un segno che il bambino possiede forze sane. Era dell'idea che, se un bambino non litiga, non può sviluppare la sua stessa personalità. Se i genitori si preoccupano che la vita della famiglia corra su buoni binari, non devono stare a guardare se ci siano conflitti in famiglia, ma come ci si comporta a vicenda nel conflitto, se si è corretti gli uni verso gli altri o se si travalicano i confini della correttezza. E il conflitto - purché si svolga entro i limiti-, ha l'effetto positivo di approfondire le relazioni. Perché, attraverso il conflitto, ciascuna parte non solo comprende meglio i propri desideri e i propri bisogni, ma impara a conoscere più da vicino anche i desideri e i bisogni dell'altra parte.

#### **Come affrontare le dispute in modo da trasformare il conflitto in un'occasione di crescita?**

Tutti abbiamo sperimentato che, nel vivo di un confronto, le emozioni possono finire facilmente fuori controllo. Per questo è tanto più importante fare attenzione e chiedersi: come voglio uscire da questo conflitto? Se ciascuna parte è intenzionata solo ad affermare i propri interessi, contro quelli dell'altro (e quindi a uscire da vincitrice), queste sono condizioni sfavorevoli. In un conflitto fra genitori e figli ciascuna parte può sviluppare così la propria strategia: i genitori vogliono spuntarla, infliggendo per esempio al figlio una punizione. Il bambino sa quali siano i punti deboli dei genitori e cerca di sfruttarli. Queste strategie hanno un successo solo apparente, perché generano in chi perde frustrazione e

risentimento e, quando si verificherà un altro litigio, metterà in campo armi ancora più potenti per poter vincere. Se nel conflitto si tengono comportamenti del genere, sul lungo periodo non si ottiene altro che un irrigidimento dei fronti. Un confronto positivo, invece, si verifica quando non c'è un vincitore e non c'è un vinto, quando, nella contrapposizione, si cerca di trovare una soluzione che sia accettabile per entrambe le parti. Bisogna che ciascuna parte si avvicini un po' all'altra, ma che veda anche un po' soddisfatti i propri interessi. Una situazione win-win, in cui tutti vincono.

### **Che cosa consiglia ai genitori?**

Il mio consiglio è di imparare a condurre un conflitto. A prima vista può sembrare bizzarro, ma ovviamente non dobbiamo partire dal presupposto che sappiamo litigare perché nella nostra vita abbiamo già litigato spesso. Per arrivare alla correttezza nel conflitto bisogna seguire un processo di apprendimento lungo, spesso difficile. Ma, proprio se si hanno dei figli, bisogna farsene carico, perché è grazie al modello che offriamo loro che i nostri figli impareranno come si conduce un conflitto.

Oggi poi valgono principi educativi diversi da quelli di un tempo. Per esempio, che i sentimenti in gioco nel conflitto vanno rispettati, anche se sono scomodi. Questo non era usuale, un tempo, nell'educazione: i genitori cercavano invece di mettere a tacere sentimenti come la collera, la frustrazione e l'aggressività, spesso con una minaccia: "Smetti subito di urlare, altrimenti ti spedisco in camera tua". Frasi di questo genere hanno un effetto distruttivo, perché il bambino si sente degradato e incompreso nei suoi sentimenti.

Oggi sappiamo che i sentimenti sono una parte importante della personalità e che è fondamentale tenerne conto anche nella comunicazione. Per esempio, in questo modo: "Capisco che tu sia arrabbiato, ma non posso sopportare che tu urli così. Per favore, abbassa la voce". Con una formulazione del genere, le prospettive di ottenere la cooperazione del bambino sono molto migliori. E lì c'è già quello a cui voglio arrivare: trovare, con chi è partner nel conflitto, una soluzione comune.