

Società e Territorio

Il Villaggio dell'anziano

Un progetto innovativo, promosso dalla Fondazione Casa San Rocco, prende forma tra Morbio Inferiore e Vacallo



► pagina 4

Il coworking a Lugano

Uno spazio-ufficio da condividere con altri per abbattere i costi ma anche unire le forze: un nuovo modello arrivato a Lugano con lo Spazio 1929

► pagina 5



Il mondo dei videogame è in crisi?

Poche innovazioni e poca voglia di osare: negli ultimi mesi il settore del videoludico sembra fare marcia indietro. Un esempio eclatante è la nuova console Nintendo 2DS

► pagina 6



«Lavati i denti e vai a letto!»: le regole sono efficaci solo se accompagnate da un'emozione positiva. (Keystone)

Imparare a dire no, ma con sensibilità

Famiglia Le scoperte più recenti della psicologia dello sviluppo sottolineano l'importanza per i bambini di forti legami di attaccamento e vanno in aiuto dei genitori con la «disciplina sensibile»

Massimiliano Angeli

Impedire ai bambini di alzarsi da tavola prima di aver finito di pranzare, non permettere che rimangano davanti ai cartoni animati o attaccati al tablet l'intero pomeriggio, riuscire a infilarli nel letto all'ora stabilita. Chiedete ai genitori. La maggior parte di loro risponderà che far rispettare le «regole» è uno dei compiti più difficili; costa fatica e genera malumori, con ripercussioni negative sull'atmosfera familiare.

Oggi però, in soccorso di mamma e papà, arrivano le scoperte più recenti della psicologia dello sviluppo, come la «disciplina sensibile». Per avere bambini ben educati e mantenere, al tempo stesso, un ambiente sereno basta aggiungere a rigore e severità la giusta dose di dolcezza e comprensione, ovvero coniugare la disciplina con la sensibilità. Fin da subito, già quando i bambini compiono i 18 mesi. Di più. Secondo i ricercatori la coercizione, da sola, è controproducente; le regole devono essere partecipate. Chi adotta il pugno di ferro corre il serio rischio di ritrovarsi con adolescenti prepotenti,

rabbiosi e aggressivi o, al contrario, passivi.

Rispolverare la vecchia arte della pazienza, dunque, ma declinata in modo contemporaneo. Questo il consiglio degli psicologi che si sono dati appuntamento alla *Conferenza Internazionale sull'Attaccamento*, giunta quest'anno alla sesta edizione. Nella città italiana di Pavia, più di 500 studiosi, provenienti da 35 Paesi del mondo, hanno parlato dell'affettività e degli interventi possibili per aiutare i genitori nel loro ruolo educativo; dell'influenza che i legami sviluppati durante l'infanzia hanno sulla crescita del bambino durante tutta la vita; del legame tra emozioni e comportamenti aggressivi.

I test realizzati da Marian Barkermans-Kranenburg e dai colleghi dell'Università di Leida in Olanda, Paese all'avanguardia in questo campo, sono riusciti a dimostrare la validità della «disciplina sensibile»: i genitori che la applicano riducono i comportamenti aggressivi dei figli, fino all'adolescenza.

«Le regole sono efficaci solo se vengono accompagnate da un'emozione positiva, non quando sono imposte con

rabbia dal genitore o, peggio, vissute con paura e vergogna dal bambino», spiega la psicoterapeuta Lavinia Barone, organizzatrice della Conferenza internazionale, docente dell'Università di Pavia e direttrice del Laboratorio di psicologia dell'attaccamento e sostegno alla genitorialità dell'ateneo.

La «disciplina sensibile» si basa sull'idea di regole trasversali, proposte però in modo individuale. «Non esistono ricette valide per tutti - sottolinea la professoressa Barone -. Quello che una volta chiamavamo "temperamento", oggi lo definiamo "differente suscettibilità". Anche nella stessa famiglia possono avere bambini con sensibilità e soglie di reazione diverse, che rispondono in modo opposto all'incontro-scontro con il carattere del genitore».

Facciamo un esempio. All'ora stabilita molti bimbi reagiscono allo schermo nero della tv o alla chiusura del libro delle fiabe con un capriccio. «In questi casi il genitore può proporre un patto: concede una piccola proroga ma, in cambio, riceve la promessa del rispetto dell'orario per il giorno successivo. In certe situazioni, a patto di non

esagerare, bisogna anche lasciare "vincere" i bambini. L'emozione dell'orgoglio è molto importante per il loro sviluppo», sostiene la psicoterapeuta.

I bimbi più suscettibili, quelli che s'inalberano, sono più sensibili ai messaggi positivi. Con loro, quindi, è ancora più importante controllarsi, evitare *escalation* durante il rimprovero e modulare la risposta in relazione alla sensibilità e reattività del minore.

«Le regole, di fatto, sono richieste dell'adulto - precisa la professoressa -. È bene sapere che a due anni scatta il periodo dei no (sono i primi tentativi di autonomia) mentre fino a 7/8 anni i bimbi hanno uno sviluppo relativo, non riescono ancora a inibire un'azione, a fermarsi nel momento giusto. E spesso i capricci nascono dall'incapacità di tenere testa a determinate emozioni».

Se imporre divieti e restrizioni è fondamentale per crescere ragazzi equilibrati e non aggressivi, mamma e papà esercitano pienamente il loro ruolo quando utilizzano la «disciplina sensibile» e puntano sulla qualità della relazione affettiva genitori-figli. La con-

ferma della teoria arriva anche da una ricerca che ha sintetizzato i risultati ottenuti su più di 6000 bambini, pubblicata sulla rivista scientifica «Child Development». «Il professor Pasco Fearon e il suo team sostengono che sono proprio i legami affettivi (o meglio i legami di attaccamento) a fare la differenza - conferma la professoressa Barone -. I bambini con attaccamento sicuro sono protetti dal rischio di diventare adolescenti impulsivi, incapaci di controllare l'aggressività. Il rischio si alza drasticamente, invece, se nell'infanzia la qualità del legame è insicura o disorganizzata».

Attenzione, infine, a non punire le bugie manifeste del tipo: «Le stringhe di entrambe le scarpe si sono slacciate contemporaneamente da sole»; «Ho un'amica che guida l'auto...». «Spesso i bambini usano la fantasia per sentirsi capaci di fare cose per loro difficili o impossibili - conclude la professoressa Barone -. È un comportamento assolutamente fisiologico e non una volontà d'inganno. Noi adulti dovremmo impegnarci di più per interpretare nel modo giusto quello che i bambini vogliono comunicarci».