

MARINA ZANOTTA

A FARE DA SOLI SI IMPARA

Insegnare l'autonomia ai figli
perché crescano forti e sereni



MARINA ZANOTTA

A FARE DA SOLI SI IMPARA

**Insegnare l'autonomia ai figli
perché crescano forti e sereni**

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15777-3

Prima edizione BUR Parenting: settembre 2021

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

A fare da soli si impara

*Tieni un capo del filo,
con l'altro capo in mano io correrò nel mondo.
E se dovessi perdermi tu, mamma mia, tira.*
(M. Mazzantini, *Venuto al mondo*, 2008)

Introduzione

L'età della crescita è come un caleidoscopio di forme in continuo movimento: ciò che era vero un giorno o un mese fa non lo è più oggi, e sarà completamente diverso tra meno di una settimana. Bambini e preadolescenti, però, attraversano questi cambiamenti costanti e improvvisi con una leggerezza a dir poco innaturale: quasi senza farci caso, scoprono di avere nella loro personalissima cassetta degli attrezzi uno strumento nuovo, che impugnano fiduciosi di riuscire a capire, prima o poi, a cosa serve e come usarlo.

A volte questo meccanismo funziona al primo colpo, altre volte richiede un numero infinito di tentativi ed errori, altre ancora si inceppa e richiama l'attenzione di mamma e papà. Loro, preoccupatissimi, intervengono all'istante, cercando di impossessarsi del nuovo strumento per poterlo studiare, comprendere e restituire al figlio completo di istruzioni per l'uso, certificati di adeguatezza del sistema e prevenzione del rischio. In altre parole, alla naturale spinta che guida bambini e ragazzi verso la conquista dell'autonomia segue un altrettanto naturale panico dei genitori, che spesso non si sentono in gra-

do di spiegare il mondo ai più piccoli e temono che insegnare l'autonomia ai figli coincida con il lanciarli nella fossa dei leoni (senza nemmeno un cappello per ripararsi dal sole di mezzogiorno).

Quel che ne consegue è un caos vorticoso, in cui gli adulti rincorrono costantemente i più piccoli e i più piccoli non capiscono se il pericolo maggiore stia nell'affrontare il mondo o nel rimanere avvolti dall'alone protettivo delle attenzioni di mamma e papà.

Per quanto ogni genitore sia stato un tempo bambino, preadolescente, adolescente e giovane adulto, tra le domande che arrivano attraverso tutti i miei canali di comunicazione (lo studio, le consulenze online, le rubriche di "domanda e risposta" che tengo sul mio profilo Instagram eccetera) c'è un quesito che rimbomba costantemente: «Come si fa a far crescere un figlio?». I genitori di oggi sentono di non conoscere e non riconoscere le diverse tappe dello sviluppo e i possibili percorsi evolutivi dei propri figli; di conseguenza, si credono incapaci di farli crescere in modo adeguato.

Il periodo pandemico che ci ha coinvolto, inoltre, ha peggiorato ulteriormente le cose: da un lato, ha forzato i genitori ad avere a che fare con bambini e preadolescenti, e i loro relativi universi, ventiquattr'ore su ventiquattro, costringendoli a riassumere ruoli che avevano ormai delegato ad altri adulti (insegnanti, allenatori, educatori eccetera); dall'altro, li ha completamente tagliati fuori dalla possibilità di confrontarsi con le altre figure significative che fanno parte del percorso di sviluppo dei più piccoli, accentuando così la percezione di essere poco efficaci nel difficile compito di farli crescere e alimentando la paura di sbagliare e dan-

neggiare i propri figli. La reazione dell'adulto di fronte a questo genere di situazioni è chiudersi a riccio, limitando tutta la famiglia nel percorso di acquisizione delle rispettive autonomie.

Se i genitori si sentono inefficaci, non avranno la motivazione necessaria a rendersi autonomi rispetto ai figli, né a rendere autonomi loro; concretizzando quindi il rischio dell'insorgenza di quelle che, nel gergo psicologico, si chiamano "patologie delle relazioni di cura": cioè offrire ai figli gesti di attenzione decisamente sbilanciati verso gli estremi del "tutto o niente", oppure attivare cure e comportamenti non adeguati all'età e alle tappe dello sviluppo che bambini e ragazzi affrontano.

Trovandomi davanti a genitori che vivono ogni giorno questo tipo di fatiche, il mio lavoro sta proprio nel prendermi cura della relazione familiare, ripartendo dalle basi.

- Come sono fatti i bambini?
- Quali sono le aree e le principali tappe della crescita da conoscere e da rinforzare per favorire lo sviluppo del senso di autoefficacia e l'autonomia dei più piccoli?
- Come poter lavorare in squadra, figli e genitori insieme, per costruire un percorso di crescita che sia costruttivo per i primi e rassicurante per i secondi?
- Come poter osservare i propri figli in modo da conoscerli, vederli crescere tenendosi alla giusta distanza e, quando sarà giunto il momento, lasciarli camminare da soli?

Le riflessioni presenti in questo libro raccontano proprio il modo per costruire il concetto di autonomia in grandi e piccini.