

ROSICLER RAMIREZ MORAN

---

# 30 SUGGERIMENTI PER EDUCARE NELLA CALMA



I nostri figli non torneranno mai più bambini, non potremmo più prenderli in braccio ma soprattutto non saremo mai più così vicini a loro come adesso, questo è il momento per dimostrare il nostro amore incondizionato.

E-BOOK PRIMA EDIZIONE

Educare un figlio è una delle esperienze più difficili e nessuno sa spiegarci il perché: il problema deriva probabilmente dal fatto che il mondo dei bambini è a noi sconosciuto e il nostro pensiero di adulto “pretende” che i piccoli abbiano comportamenti e ragionamenti da “grandi”.

La gente spesso considera i bambini come “esserini senza manuale di istruzione” e tu, genitore, credi nell’illusione di conoscere tuo/a figlio/a ancor prima che nasca; ti senti sicuro/a del fatto che non sarà difficile gestirlo perché hai letto tutti i libri che potevano aiutarti e, soprattutto, hai fatto quel corso pre-parto che tanto ti avevano consigliato.

Poi arriva quel momento nel quale la tua vita diventa caoticamente strana, le prime settimane sono un mix straordinario di felicità e incertezza; sei emozionata/o ma allo stesso momento confusa/o, non conosci ancora bene quel cucciolo e ti rendi conto che, dal momento della nascita in poi, non riesci più ad avere il controllo su niente, tutto comincia a dipendere dal nuovo esserino che ogni giorno cresce ed con lui cresce anche la tua difficoltà di mantenere le promesse che ti eri fatto: niente lettone, solo allattamento al seno, niente ciuccio, solo trasporto in fascia, meglio il passeggino, ecc... CHE CAOS! Per non farci mancare nulla aggiungiamo: le notti insonni, i risvegli continui, la stanchezza che diventa “una brutta bestia” e che non permette di mantenere la calma quando sarebbe necessaria per un’educazione serena e felice. La stanchezza è il nostro principale nemico e ci lascia senza energia, senza chiarezza e lucidità, senza quell’entusiasmo con il quale tanto sognavamo l’arrivo della cosa più preziosa mai avuta: IL “NOSTRO” BIMBO.

Questo cucciolo inizia a crescere e pian piano diventa una personcina a sé, capace di dire la sua con espressioni e comportamenti che noi siamo incapaci di comprendere; eh si, perché il “bambinese” non è facile da interpretare e va a toccare, molto dolcemente, la nostra infanzia, quella che ha lasciato dentro di noi segni indelebili. Ed è esattamente qui che entriamo in confusione perché, a volte, vogliamo seguire il nostro istinto ma le convinzioni sociali ci portano a dubitare di noi stessi e di ciò di cui hanno bisogno i nostri figli. Quando hai scoperto che saresti diventato genitore, ti sei ripromesso di non fare mai gli “sbagli” che i tuoi genitori hanno fatto con te e poi ti ritrovi lì, esattamente nelle loro vesti, a ripetere in modo automatico tutto ciò che non desideravi fare.

Per questo motivo ho creato una Guida con 30 suggerimenti perché so esattamente cosa si prova in quei momenti di difficoltà, quando arriviamo a sentirci come una barca alla deriva. Personalmente rileggo spesso alcuni punti, soprattutto nei momenti in cui mi sento inadeguata, tormentata e piena di dubbi perché non esiste esperienza più complessa della maternità/paternità.

Questi consigli vogliono essere spunti per iniziare ad affrontare una genitorialità serena con un approccio educativo rispettoso e consapevole nei confronti di nostri piccoli, ma soprattutto nei nostri confronti. Ricorda che, in caso di emergenza, è necessario in primis il benessere dell’adulto e poi quello del bambino. Vi faccio un esempio che enuncio spesso nelle conferenze e consulenze: ricordate le istruzioni dell’hostess in aereo nel momento in cui spiega come usare la mascherina dell’ossigeno? prima è necessario l’ossigenazione dell’adulto e dopo quella del bambino perché, se il genitore sviene, il piccolo non ha più chi lo protegge.

Spero che questi suggerimenti, consigli o esperienze di vita siano una boccata d’ossigeno nei momenti di emergenza.

1. **Riposati:** questo consiglio, anche se vi sembra scontato o palese, sarà sempre il più importante di tutti.

Tu mi chiederai: Quando? Ed io ti dirò: quando dorme tuo figlio, se si addormenta presto, fallo anche tu, se fa solamente pochi pisolini, sdraiati anche tu insieme a lui/lei (anche solo per 15 minuti). Riposati il più possibile; lascia i piatti da lavare, la casa da pulire o i panni da stirare: queste cose possono aspettare. Ricorda che è possibile riposare anche senza dormire: prendere sonno in 15 minuti spesso può sembrare difficile, perciò mettiti al fianco del tuo piccolo cercando di non pensare, prendi un bel libro e stacca la mente.

2. **Ascoltalo:** cerca di ricordare sempre che il tuo piccolo dipende esclusivamente da te, ha bisogno di sentirti vicino sempre (eh si... SEMPRE) perché tu sei la sua ancora di salvezza. Quando sente che ti stai allontanando, in lui scatta un meccanismo di sicurezza per farti riavvicinare (il pianto). Lui piangerà per farti tornare, quindi ricorda: loro si nutrono anche della tua vicinanza e del tuo contatto... Sai cosa ti dirà tutta quella gente che vuole dare consigli, ovviamente non richiedi (gli "opinologi")? "Non prenderlo in braccio" "Lascialo piangere" "Si deve abituare a stare senza di te" ecc... Beh, tu lasciali parlare e cerca di ascoltare i bisogni di tuo figlio e ricorda: noi siamo mammiferi sociali, quando nasciamo siamo immaturi, senza autonomia e dipendenti esclusivamente dai nostri genitori. Ci vogliono 9 mesi dentro e 9 fuori dal grembo materno per iniziare a capire che siamo al mondo. Il bebè deve percepire le tue braccia come un secondo utero.

3. **Impara a chiedere aiuto:** so che questo è un argomento molto delicato, perché ci risulta difficile chiedere aiuto, ci vuole coraggio per accettare di non riuscire ad arrivare a tutto. Non dobbiamo sentirci in colpa perché non riusciamo a fare tutto da soli: chiedere aiuto ci crea disagio in quanto dobbiamo lasciar vedere una nostra debolezza, ma in realtà (ripeto) ci vuole coraggio perché ci vergogniamo nel chiedere una mano semplicemente per fare una lavatrice, fare la spesa o una doccia. Magari all'inizio sono queste le richieste di aiuto perché i neonati ci lasciano veramente poco tempo, ma durante la crescita avremo bisogno di altre cose ed io, essendo senza la mia famiglia vicina, non ho disponibile un aiuto parentale, ma fortunatamente ho creato una piccola rete di amici.

4. **Accetta che tuo figlio voglia solo te:** la cosa più difficile da comprendere, quando sono piccoli (fino ai 2/3anni), loro vogliono solo te. Questo ci fa sentire tremendamente "sole" pur avendo intorno un esercito di persone pronte a volerci dare una mano. All'inizio ti sentirai confusa perché vorresti fare una doccia di un'ora, ma se lasci il piccolo col papà, la nonna o la zia nel momento del riposino, sai già che quando si sveglierà, vorrà solo te. Come detto al punto 2, tu sei la sua sicurezza e questo ci fa sentire molto più stanche rispetto allo stare sveglie una settimana intera: questo accade perché senti di non riuscire a respirare senza la presenza di tuo figlio.

Tranquilla! Prova a vivere questo momento come un periodo corto rispetto agli anni in cui tuo figlio diventerà autonomo, considera che sei stata più anni senza piuttosto che con lui/lei: questo pensiero mi ha realmente risollevato tante volte. Ricordo quanto mi sorprendevo la mia cagnolina Dalila dopo aver partorito una cucciolata di 6 cagnolini: lei passò quasi due mesi sdraiata ad allattare, alzandosi solo per mangiare, bere e fare i bisogni... sembrava che lei amasse stare in quel posto (probabilmente lo amava davvero).

**5. Organizzati!:** in questo periodo così movimentato, dobbiamo avere la consapevolezza che spesso agiamo frettolosamente e abbiamo bisogno di organizzare la nostra vita per non restare nel caos estremo. Vivere con dei bambini comporta una casa disordinata e mille cose da fare: la spesa, il pediatra, i pannolini, il lavoro, la vita sociale, ecc... Cerca di programmare, di sincronizzarti con tuo marito, con gli amici, i famigliari segnando tutto ciò che c'è da fare durante la giornata in un calendario o in una agenda, perché la tua memoria a volte, potrebbe fare cilecca durante il tuo puerperio.

**6. Flessibilità':** Cerca di programmare le cose come enunciato al punto 5, ma lascia sempre una possibile flessibilità ai programmi perché, avendo dei bambini, dobbiamo essere organizzati ma non troppo rigidi. Prestate attenzione a quali siano le vere priorità come, ad esempio, se hai un appuntamento con gli amici organizzato da 20 giorni, lasciati la possibilità di non andarci perché ogni giornata sarà diversa. Potrà succedere che, proprio quel giorno, il bebè sarà particolarmente agitato e tu non riuscirai a riposare. La priorità, in questo caso, è il tuo riposo e quindi il tuo benessere.

Per cominciare ad educare in maniera rispettosa e consapevole dobbiamo accettare e capire che siamo noi ad adattare il nostro mondo di adulti a quello dei bambini; se continui a pensare che debba essere il bambino a dover adattarsi al nostro mondo, allora si entrerà in un "loop di potere" che creerà frustrazione, la peggiore consigliera per una educazione serena.

**7. Lascia da parte la colpa:** E' ciò che segue il punto 6: spendere le energie nelle cose che non vuoi fare non è un problema, anzi! Tu hai bisogno di ascoltarti, di mantenere la connessione con il tuo vero io. Devi riposare e avere cura di te nel miglior modo possibile e non sentirti in colpa se rinunci a qualche appuntamento.

**8. "I bambini non conoscono le regole sociali":** E' un'affermazione che mi ha fatto pensare a quelle situazioni in cui io, il mio compagno e il mio bimbo volevamo fare una serata "normale" con amici in pizzeria. Esiste una strategia infallibile per non stressarsi: accetta che il tuo cucciolo/a non conosca le regole sociali, che non riesca a stare seduto al tavolo come voi, per i piccoli il movimento è come l'ossigeno. Non pensare che il bambino "debba" imparare a stare seduto o comportarsi "bene" nei ristoranti. Con questo non voglio dire che non potrai uscire mai più di casa, ma è meglio se le decisioni di frequentare posti sociali da adulti si prendano in base all'età di tuo figlio/a. Cerca un posto dove ci sia lo spazio per il gioco libero del bambino, accetta il fatto che, per un po' di tempo, non mangerai tranquillamente insieme a tuo marito/moglie, dovrete "fare i turni". Ti suggerisco di organizzare momenti o cene con amici in casa tua, magari anche con altri bambini di modo che tu ti possa sentire connessa con una vita sociale e nello stesso momento più rilassata per goderti la compagnia... ah! Dimenticavo di dirti di portare con te sempre un sacchetto con dei giochi, anzi, mantieni questo sacchetto "magico" sempre in macchina, per poter avere delle proposte di distrazioni per il tuo piccolo/a.

**9. Rispettati** : Per educare e amare un bambino abbiamo bisogno di amarci e rispettarci noi in primis. Questo suggerimento può risuonare scontato, ma in realtà amarci e rispettarci è più difficile di quel che sembra, perché per farlo abbiamo bisogno di conoscerci, connetterci con noi stessi. Questa pratica non ce l'ha mai insegnata nessuno e a volte risultiamo essere i nostri peggiori nemici dicendo a noi stessi parole di poco conforto. Rispettarci è di vitale importanza se vogliamo intraprendere una educazione rispettosa, è basilare, non si può fare diversamente! Se vuoi iniziare a cambiare le cose, devi cominciare da te, perciò evita di maltrattarti, non crearti pensieri negativi su te stesso, sii comprensiva/o, non torturarti se non riesci a fare tutto, riposa se devi riposare, rispetta il tuo corpo e le tue forme post parto. In sostanza, trattati bene, diventa il tuo migliore alleato, crea un'alleanza fra te, in quanto persona, e il te divenuto genitore. Se tuo figlio vede in te una persona che si rispetta, ti copierà perché i nostri bimbi imparano per IMITAZIONE!

**10. Comincia a rispettarlo/la**: Il rispetto comincia da noi, e questo si deve prolungare anche verso i nostri piccoli quando iniziano a crescere e comincia la scoperta di sé stessi. I bambini, quando nascono, sanno bene chi sono, cosa vogliono e cosa provano (tutti siamo nati così, anche tu) ma la nostra impostazione sociale, che abbiamo da generazioni, considera il bambino una mente “vuota” da riempire e questo rende il bambino incapace di ascoltare il suo io più profondo. Il mio invito è di rispettare il loro “ascolto interiore”: se non ha più fame, non obblighiamolo a mangiare, se non vuole indossare un determinato vestito, non mettiamoglielo, se non vuole salire sullo scivolo, non forziamolo, se non vuole giocare con quella amichetta, accettiamolo, se ha bisogno di più tempo per interagire in un nuovo contesto, diamogli tutto il tempo di cui ha necessità, se non vuole essere baciato dalla nonna, accettiamo la sua volontà e non permettiamo che venga baciato per forza ecc.. Con questo non voglio dire di lasciar fare al bambino tutto ciò che “vuole”, vorrei solo farti arrivare il messaggio di come, anche loro, possano scegliere le azioni da compiere per incontrare il proprio sé interiore. Se tu riuscirai a riconoscere le sue tappe evolutive, tutto sarà molto più semplice in quanto il tuo/a piccolo/a sentirà che, anche tu, rispetterai la sua essenza. Rispetta tuo figlio sempre e in ogni momento: sono piccoli, sì, ma questo non toglie che meritino rispetto in quanto piccole persone che ancora non conoscono tante cose e non capiscono del tutto come funziona la vita, hanno bisogno di tutto il rispetto da parte delle persone adulte. Rispetta le sue emozioni, il suo sentire, le sue scelte, il suo corpo, la sua curiosità e tutto quello che rappresenta. Per utilizzare una educazione più “facile” il bimbo deve sentirsi amato e rispettato per interiorizzare il suo valore come persona nel rispettare gli altri, ma soprattutto sé stesso. Quando, nel percorso della sua vita, arriveranno persone che non lo rispetteranno, lui potrà dire: “NO! COSI' NON VA BENE!” E farà sentire la sua voce. Far diventare i nostri figli rispettosi e rispettati significa dimostrargli rispetto dal primo giorno di vita.

**11. Cerca di mantenere positività intorno a te.** Evita i rapporti che assorbono tutte le tue energie, scappa da quelle situazioni in cui ti senti scomoda/o, ascolta bene quella sensazione che ti dice “questo non è il mio posto”.

Facciamo un esempio: hai presente quelle amicizie che esistono da anni ma che, in realtà, durano solo per una questione di “anzianità”? Ecco, se ci fai caso non esiste più un vero e proprio legame.

In conclusione, allontanati dalle persone “tossiche” quelle che non ti fanno sentire a tuo agio perché anche questo è una forma di rispetto verso te stesso.

**12. Accetta che tuo figlio possa scegliere con chi stare.** Ricorda che saper scegliere con chi stare è un'arte che si impara solo ascoltandosi e i bambini lo sanno fare molto bene! Man mano che crescono dobbiamo accettare che scelgano autonomamente con chi stare. Non obbligarlo mai a stare, o meglio a giocare, con altri bambini se lui/lei non vuole; i bambini non devono per forza giocare con tutti. Vi racconto una mia esperienza: prima di rimanere incinta uscivo spesso con una mia carissima amica, una di quelle con cui sto proprio bene. Il destino ha voluto che entrambe aspettassimo un bambino nello stesso periodo e così abbiamo pensato che sarebbe stato bellissimo vedere giocare i nostri figli insieme mantenendo la nostra amicizia e le nostre lunghissime chiacchierate. La sorpresa è stata questa: nel momento in cui i nostri figli sono cresciuti (e non parlo dei 2 anni dove i bambini non sanno condividere e giocare con gli altri bimbi) non si piacevano più, così noi abbiamo optato per uscire ogni tanto da sole per evitare di obbligare i nostri bimbi a giocare per forza insieme.

**13. Prediligi il movimento.** Prendi il tuo piccolo ed esci di casa, con il passeggino, con la fascia, in bici o a piedi e vai a fare un giro all'aperto, cambia aria! È necessario che il sole tocchi la tua pelle, non restare immersa nella routine, la vita con un cucciolo è abitudinaria, cerca di cambiarla un po', se è possibile, perché il movimento stimola il tuo benessere .

**14. Per il tuo piccolo il movimento è ossigeno.** Cambia aria anche per lui/lei, perché i piccoli hanno bisogno di modificare la routine. Il loro bisogno di esplorazione è molto forte e stare per tante ore nello stesso spazio gli crea nervosismo. So che a volte non è possibile a causa del clima o del poco tempo a disposizione, ma per i piccoli, uscire anche solo sul pianerottolo, è un'avventura: io facevo fare tutte le scale della nostra palazzina a mio figlio quando faceva freddo o pioveva, per lui era emozionante e, nello stesso tempo, poteva muoversi provando nuove sfide col corpo (questo vale anche per i bimbi più grandi).

**15. La calma è fondamentale.** La vita frettolosa, causata dalla genitorialità, ci può portare davvero a un caos costante, per questo dobbiamo imparare ad "obbligarci" a cercare momenti di calma. Se non sei abituata/o a farlo, ti consiglio vivamente di cominciare adesso. Ognuno sa come trovare la propria calma: io ho imparato a respirare, ehh sì, RESPIRARE; questa azione, che diamo spesso per scontata, non la facciamo mai con consapevolezza. Ora vi racconto come faccio io: quando sento che sono in velocità massima mi fermo e respiro; se sono in casa mi impongo di sedermi sul divano, se sono in giro mi fermo in macchina seduta sul sedile e respiro, lo faccio con consapevolezza attraverso respiri profondi e lenti e, se riesco a chiudere gli occhi, mi concentro sull'aria che entra e esce dal mio naso, che tocca le mie narici e, a volte, anche il labbro superiore. È veramente un toccasana nelle giornate frenetiche (all'inizio è difficile perché ti senti addosso una sorta di agitazione; tranquilla, è normalissimo, ci vuole solo pratica). Ovviamente ognuno di noi deve trovare il suo metodo. Io uso anche la doccia, quella vera, lunga, poi c'è chi balla, canta, cammina, ma l'importante è che trovi una valvola di sfogo per le tensioni e per connetterti con te stessa.

**16. La Calma è fondamentale e si impara.** I bambini sono il nostro specchio: loro copiano tutto da noi, e possiamo trasmettergli anche il metodo per ritrovare la calma perduta. Come? Mostrandogli il metodo che utilizziamo noi! Osservandoci nel cercare il momento di calma, a loro risulterà naturale e spontaneo fare la stessa cosa. Prova a fare un piccolo rituale della calma insieme a tuo/a figlio/a, diventerà uno strumento anche per lui/lei nei momenti di frenetici.

**17. La casa sarà ordinata... prima o poi:** Col passare del tempo il bambino cresce, e, contemporaneamente, cresce anche la quantità di cose in giro per casa: questo, a volte, ci porta ad un stress senza fine, calcolando anche l'impegno che devi mettere per il lavoro, per le ore di sonno mancate e la conseguente stanchezza accumulata. Quando mio figlio ha iniziato a gattonare, sentivo che era di vitale importanza avere una casa estremamente pulita e, questo pensiero e il rispettivo impegno per attuare il tutto, mi ha portato ad un livello di stress esorbitante. Ho dovuto abbassare le pretese con me stessa, ho messo le cose su una bilancia: siccome mio figlio mi chiamava spesso per giocare o stare con lui, mi sono fermata e ho pensato "la casa può aspettare, Elias sta crescendo alla velocità della luce e ha bisogno di una mamma serena e non di una casa pulita!". Con questo non voglio dire che dobbiamo vivere nel disordine, vorrei solo trasmettervi l'importanza di saper mettere sulla bilancia le cose realmente importanti; vedrete che, con poco, riuscirete a trovare un equilibrio che vi faccia sentire sereni ma soprattutto che faccia sentire la vostra presenza ai vostri figli (e non la mamma sfuggente che deve fare mille cose per avere la casa perfetta).

**18. Trova la tua tribù:** E' importante trovare un gruppo di amiche che diventino la tua tribù: quando inizi la vita da genitore, tutto sembra molto confuso ma la sensazione peggiore è la solitudine; per questo è importante trovare un gruppo di amiche che non ti facciano sentire sola, che ti ascoltino o che ti facciano sorridere, ma soprattutto non ti facciano sentire giudicata e che ti dicano: "anche io mi sono sentita così". Prima del parto non avevo mai sentito un bisogno così grande di donne intorno a me: diventando madre ho avuto necessità di energia femminile che mi regalasse tranquillità sul fatto che ciò che stavo vivendo era assolutamente normale, che tutto passa e che le cose si trasformano fino a trovare la dimensione di una nuova me. Avevo bisogno di sentire altre persone parlare la mia stessa lingua, quella lingua materna che parla di allattamento, pannolini, pappe, educazione, pianto e anche di sesso, di come il rapporto di coppia vive una metamorfosi e del come tuo marito/ compagno non ti capisca... ahahah... Credimi, trovare una tribù ti fa sentire più normale in questa nuova vita meravigliosamente caotica.

**19. Cerca informazioni autentiche:** Per deformazione professionale essere informati, per me, ci dà la possibilità di essere liberi dalle convinzioni della nonna, della suocera, della mamma o della vicina di casa. (Io sono odontoiatra e la mia natura è la ricerca scientifica che merita, quando si parla di educazione, logica e senso di rispetto.) L'informazione giusta ti apre la mente verso cose che non avresti mai immaginato e ti porta a fare delle scelte più consapevoli rendendoti più forte. Ricorda: oggi stiamo entrando nell'era dell'informazione e in pieno XXI secolo non è più ammissibile l'ignoranza. Tutto questo ti darà il potere di sentirti più sicura davanti alle critiche e potrai argomentare con fermezza le tue scelte educative.

**20. Non avere fretta:** Coltiva la pazienza, non avere fretta di ritornare alla tua vecchia vita (anche perché la vecchia vita non torna più, è passato), non disperarti per recuperare il tuo vecchio corpo, o il tempo con tuo marito/compagno, non avere fretta che tuo figlio sia autonomo o che debba imparare a fare una determinata cosa. Evita tutti questi pensieri che ti fanno sentire che la tua vita si sia rallenta. Ogni cosa ha il suo tempo, stai tranquilla, ricorda che le cose importanti si vivono nel presente e non nel futuro perciò non vale la pena impazzire; il tuo piccolo crescerà, tutto ritornerà alla tranquillità, tuo figlio parlerà quando sarà il momento, il tempo della coppia ritornerà, il piccolo si "spannolinerà" quando sarà pronto, non forzare le cose e lascia che madre natura ed il signor tempo compiano la loro funzione.

**21. Vivi improvvisando:** Spesso abbiamo la pretesa di avere il controllo su tutto e questo ci può far veramente ammalare. Il controllo ci porta a dover calcolare ogni cosa, compreso il comportamento di nostro/a figlio/a. Prova ad accettare che, avere un bambino, significhi anche capire che questa piccola persona ha i suoi bisogni e suoi tempi, che essere genitori rappresenta la responsabilità di educare un altro individuo diverso da noi; tuo figlio non mangerà quando lo dici tu, ma quando avrà fame, non dormirà quando lo decidi tu, ma quando avrà sonno, loro sentono il tuo nervosismo quando pretendi qualcosa da loro che non sono pronti a "darti". Vivere improvvisando è un segreto fondamentale per una educazione felice, serena e rispettosa.

**22. Tuo figlio non è tuo:** Questa affermazione sembra scontata, ma è importante ricordarselo sempre. In ogni momento della tua vita da genitore ricorda che tuo figlio è nato da te, ma "non è te"! Lui avrà un percorso di vita e preferenze diverse; le cose che magari a te non piacciono saranno invece le sue preferite. Io sono sudamericana e penso spesso a quanto mi piacerebbe se mio figlio diventasse un super ballerino di salsa, ma poi cerco di ricordare che lui è lui ed io sono io. Se io amo ballare la salsa, non per forza la deve amare anche lui. Se, ad esempio, tu hai avuto una brutta esperienza a scuola, non vuol dire che accadrà la medesima cosa anche a lui. Non possiamo progettare il loro futuro basandoci sul nostro vissuto. Ricorda: la sua vita è sua, siamo qui per accompagnarli e aiutarli ma non possiamo vivere la loro vita o pretendere che loro vivano la nostra.

**23. Il Mantra infallibile:** Ci saranno momenti di caos totale in cui le tue emozioni, legittime che siano, andranno a scontrarsi con quelle del tuo piccolo/a: questo è il momento di ripetere il mantra: "l'adulto sono io, l'adulto sono io, l'adulto sono io..." proprio perché le emozioni sono molto spontanee ed arrivano all'improvviso, soprattutto quando siamo stanchi o quando abbiamo poco tempo. Ai nostri cuccioli succede la stessa cosa, solo che loro non hanno la maturità cerebrale per mantenere la situazione di calma, o esprimere i propri bisogni in maniera "educata" ed empatica.

Essendo emotivi, noi dobbiamo metterci sempre nella posizione dell'adulto e non in quella del bambino; eh sì, perché a volte noi adulti ci lasciamo trascinare dal crollo emotivo del bambino e finiamo per comportarci peggio di loro. Con tutte le più buone intenzioni cerchiamo di interrompere una situazione che ovviamente andrà a peggiorare comportandoci così. Come dico sempre nei miei corsi: "calmare la rabbia di un bambino urlando è come cercare di spegnere un fuoco versandoci sopra la benzina".

**24. Osserva il suo corpo:** Questo mi ha aiutato moltissimo, è una “strategia” che funziona tanto perché è incredibile come ciò faccia cambiare completamente prospettiva. Quando sei in uno dei tuoi momenti “NO” e quello che fa tuo/a figlio/a ti fa arrabbiare, perdere la pazienza o il controllo è un attimo: in quel momento osserva il suo nasino, le sue mani, i suoi piedini, la sua altezza, guarda quello che più ti piace del suo corpo quando stai per sculacciarlo, punirlo o umiliarlo, guarda il suo corpo e respira, respira profondamente 5 volte e pensa quanto sia piccolo anche il suo cervello.

Lo so che a volte è molto difficile contenere le tue emozioni, ma credimi che quel “vincolo”, quel legame, quel filo immaginario, che vi unisce con l’amore, si può spezzare poco per volta quando ti vedono così alterata/o.

**25. Ridi con loro:** Il senso dell’umorismo è ossigeno nella mia vita; per me ridere può veramente cambiare il corso delle cose e questo cerco di trasmetterlo ad Elias: se ridi, tutto risulta più facile. La genitorialità è una delle cose più complicate che esista, ma, con il buon umore, tutto può essere davvero più facile, il buon umore non si discosta molto dal rispetto.

**26. Respira:** Evidentemente questa azione sembra banale e scontata, ma credimi che è veramente importante. RESPIRARE significa connettersi con te stesso, fermarti ed ascoltarti; vuol dire aumentare quel dialogo interiore che ti permette di parlare con te stessa/o. Respirare in maniera consapevole è decisamente vitale nella maternità/genitorialità. È proprio quel respiro profondo e cadenzato che ti permette di ossigenare la tua mente. Respira prima, durante e dopo i conflitti, respira sempre durante tutta la giornata con tuoi figli, perché abbiamo bisogno di mantenere l'attenzione su noi stessi per restare calmi e poter educare nel rispetto e con empatia.

Respira sempre perché tuo figlio ti porterà nei posti più reconditi, nascosti e oscuri delle tue emozioni; se non sei presente nel tuo respiro potresti perdere la pazienza e il controllo in quei "momenti NO". Impara a conoscerti, impara dal tuo respiro ciò di cui hai bisogno per essere ogni giorno più comprensiva/o senza sentirti soffocare dalle situazioni di difficoltà in cui i bambini ci portano spesso.

**27. Impara il qui e ora.** In casa hai il migliore maestro del presente: tuo/a figlio/a. Lui sa vivere molto bene nel "qui e ora" perciò impara da lui a fermarti e a bloccare la mente quando sei presa da mille cose. Se tuo figlio ti chiede un po' di attenzione, dagli quello che ti chiede con esclusività. I bimbi crescono in fretta e, ogni giorno, tuo figlio cambierà, lasciando dietro quell'esserino ingenuo e piccolo che per ora, ha bisogno di te. Quando ti parla, ascoltalò attentamente senza interromperlo, guarda i suoi occhi e concentrati su quello che sta cercando di dirti, ricorda che ogni momento è unico e irripetibile. Pratica il "qui e ora" per mantenerti connesso/a con lui/lei, in modo che sarai tu a dirgli di non pensare al passato o al futuro quando avrà perso la capacità di concentrarsi nel presente.

**28. Conquista il suo amore.** Ogni essere umano (anche tu) desidera 3 grandi cose:

- Sentirsi amato
- Sentirsi rispettato
- Sentirsi ascoltato

Vi invito a ricordare che anche loro hanno bisogno di sentirsi amati, non glielo devi dire ma devi dimostrarlielo! Come? Con i tuoi gesti, con il tuo ascolto, con il tuo rispetto, con la tua accettazione di ciò che realmente è lui/lei, con la tua comprensione nei momenti di difficoltà, quei momenti nei quali ha bisogno di un abbraccio e non di giudizi; in conclusione, fallo sentire amato in ogni situazione, anche in quelle "sbagliate", con amore incondizionato, fallo sentire meritevole del tuo amore solo per il fatto di esistere.

**29. Comprendi la sua evoluzione:** Accetta il momento che sta vivendo tuo figlio/a, accetta che ogni bambino abbia tempi e uno sviluppo diverso, accetta i suoi processi verso l'indipendenza e l'autonomia. Accetta anche il fatto che un giorno vorrà essere grande e poi vorrà tornare piccolo, accetta le sue difficoltà nelle cose che tu pensi siano semplici. Lo so che a volte non è facile, ma, se pratichi il "qui e ora", potrai alleggerire un po' la gestione emozionale. Quando perdi la pazienza ricorda che urlare o ignorare il suo caos non serve a nulla, anzi, crea una crepa fra di voi. Accetta che tuo figlio sia agitato, o magari timido, accetta che possano non piacergli le cose che, invece, tu ami, accetta profondamente la persona che lui è. Aiutalo a credere in sé stesso amando quello che è come persona e non quello che ti piacerebbe diventasse.

**30. Dimentica il potere:** Ci hanno fatto credere che l'educazione dei figli assomiglia a una "guerra di potere" in cui lui non può comandare e nemmeno fare quello che vuole; ci lamentiamo con frasi come: "lui vuole sempre vincere" "Deve fare quello che dico io!" "Cosa si crede, qui il genitore sono io!" ecc... L'educazione consapevole e rispettosa non è una questione di potere, per me educare una persona non ha nulla a che fare con tutto questo caos, lo stesso caos che ho vissuto da bambina (e credo anche molti di voi). Per me l'educazione deve essere concepita come una crescita per entrambi, dove l'autorità si conquista e non si pretende, dove esiste la fiducia, è un rapporto di accompagnamento emozionale in cui lui/lei si senta libero di vivere le sue esperienze comprendendo le conseguenze delle sue azioni e non il tipico "fai quella cosa che ti ho detto e punto!". A nessuno piace vivere in questa situazione autoritaria, perché anche gli adulti che hanno la sfortuna di lavorare con capi pochi empatici e rispettosi, vorrebbero scappare da proprio posto di lavoro.

Pensa sempre a come ti piacerebbe essere trattato, e tratta di conseguenza anche a lui/lei così.

**31.** Questo sarebbe l'ultimo suggerimento, ma non il meno importante: se senti che non riesci a trovare un equilibrio fra le tue emozioni e quelle del tuo piccolo, cerca un aiuto professionale. Se senti che le persone intorno a te non ti lasciano libera/o di crescere ed educare il tuo piccolo come tu vorresti, cerca un aiuto professionale. Se senti che gli automatismi del passato sono molto più forti della tua consapevolezza, cerca aiuto, quell'aiuto sarà la mano che ti guiderà verso un/a TE più sicura/o e decisa/o all'interno del suo ruolo di madre/padre.

---

Sai cosa aiuta a mantenermi connessa con Elias? Domandarmi quale tipo di rapporto vorrei avere quando lui avrà 40 anni, e io 80. Pensare a queste cose mi dà la forza e l'impulso per cercare di migliorare insieme a lui.

Quando poi lo vedo crescere, mi rendo conto che sono stata più tempo della mia vita senza piuttosto che con lui e che mio figlio sarà bambino solo una volta nella vita perciò il tempo che devo dedicargli durante la sua "dipendenza" da me, sarà sempre molto meno del tempo che ho vissuto senza di lui, non so se rendo l'idea. Ciò che voglio dirti è che non mi pentirò mai (e nemmeno tu) di averlo abbracciato e aver dormito con lui, di averlo accompagnato nelle sue crisi di rabbia o di tristezza, perché potrò crescere Elias solo una volta nella vita; la vita non ci dà un'altra opportunità per farlo di nuovo.

I nostri figli non torneranno mai più bambini, non potremmo più prenderli in braccio ma soprattutto non saremo mai più così vicini a loro come adesso che sono piccoli quindi... non avere fretta!

Spero con tutta la mia energia che queste due chiacchiere scritte in 30 "consigli" ti possano dare una mano e che, nei momenti di difficoltà, li rileggerai.

Spero di essere riuscita, in qualche modo, a contribuire ad un sano equilibrio per sempre. Spero che qualcosa dentro di te si muova leggendo, ripensando e mettendo in pratica questi suggerimenti... e poi... lo sai che siamo distanti solo un click: [rosicler.ramirez@gmail.com](mailto:rosicler.ramirez@gmail.com)

SEGUIMI SU FACEBOOK E ISTAGRAM: @EDUCAZIONERISPETTOSA #EDUCAZIONERISPETTOSA

@ROSICLERRAMIREZMORAN #ROSICLERRAMIREZMORAN

[WWW.EDUCAZIONERISPETTOSA.IT](http://WWW.EDUCAZIONERISPETTOSA.IT)

