

## **Aiutare mamma e papà nelle faccende di casa : fa bene alla crescita ?**

<< Rendere partecipi i propri figli nelle attività domestiche ritengo sia utile e consigliabile poiché favorisce lo sviluppo di tre aspetti fondamentali per la crescita psichica e cognitiva:

- il **senso di auto-efficacia** e dunque di *autostima*, perché un bambino che riesce a portare a termine un compito che sa essere importante per mamma e papà (come può essere semplicemente aiutare a sparecchiare) è un bambino che si sentirà *capace*, e questa sensazione è il motore che dà la spinta essenziale per l'intero percorso di sviluppo (e che se ci pensiamo bene condiziona parecchio anche la nostra vita da adulti!);
- il senso di auto-efficacia va di pari passo, ed è indissolubilmente legato al **senso di autonomia**, perché è solo quando un bambino si sente capace, che riesce a lanciarsi, passo dopo passo, nel provare a “fare da solo”. Si innesca dunque un cosiddetto *circolo virtuoso* che si auto-rafforza : più un bambino si sente capace, più riuscirà ad essere autonomo e più lo sarà più rinforzerà il suo senso di auto-efficacia;
- il **senso di responsabilità** che, nonostante possa sembrare un termine riservato solo agli adulti, è fondamentale venga instillato già da bambini poiché è legato alla capacità di saper collegare le proprie azioni alle loro conseguenze, e in un secondo tempo di saperle anche prevedere. Può sembrare facile o scontato, ma il processo cognitivo che permette di posizionare un'azione in una sequenza temporale, e di valutarne le conseguenze logiche di causa-effetto, non è né facile né scontato e soprattutto non è innato, per cui va insegnato! I bambini, così come gli adolescenti, sono totalmente immersi nel loro presente, sotto la forte spinta delle emozioni e delle sensazioni che provano di volta in volta nel “*qui e ora*”. Le emozioni e le sensazioni che provano sono ancora prive di quei filtri cognitivi che ne consentano la modulazione, perciò sono forti, difficili da controllare, non sanno aspettare, frenare, rimandare. Con un'emotività così forte e dirompente, dove ogni sensazione è vissuta come un'urgenza, è comprensibilmente difficile imparare a guardare “oltre il qui e ora” per prevederne esiti e conseguenze. Ecco perché è importante che i genitori svolgano per i propri figli, almeno fino all'adolescenza, la funzione di *memoria storica* delle loro azioni e delle loro esperienze, proprio per aiutarli a

valutarne e gestirne le conseguenze. Fungere da memoria storica vuol dire anticipare tali possibili conseguenze al posto loro, almeno fin quando non sono in grado di farlo da se, ma affinché ciò funzioni occorre puntare non tanto sui fatti (“se non fai i compiti poi prendi un brutto voto”) quanto piuttosto sulle emozioni che comportano (“ti ricordi come ti sei sentito in imbarazzo quando la maestra ti ha sgridato davanti a tutti ?” o viceversa “ti ricordi com’eri felice la volta scorsa che hai preso un bel voto? Come ti sei sentito soddisfatto !”).

Ritengo che gli aspetti fondamentali per la sana crescita di un bambino risiedono sempre nella semplicità della vita quotidiana, nelle relazioni e nell’affettività di tutti i giorni. Invito sempre i genitori a riflettere su quanti traguardi importanti possono essere raggiunti dai loro figli, e a costo zero, se coinvolti per bene proprio nelle *faccende di tutti i giorni*.

E’ importante però soffermarsi sul **COME** si coinvolgono i bambini nelle attività domestiche. Probabilmente ogni genitore ripete tutti i giorni ai propri figli di rimettere in ordine o di aiutare a sparecchiare ecc...ma senza successo.

Per coinvolgere per bene i bambini nelle attività di casa bisognerebbe iniziare, a piccoli passi, proprio dai loro primi passi, aiutandoli magari a riporre il pupazzo nella sua cesta, o a ripiegare il bavaglino dopo la pappa, ovviamente i lavoretti da richiedere dovranno andare di pari passo all’età del bambino e alle sue capacità motorie e cognitive.

Ecco alcuni piccoli suggerimenti : prima di richiedere che facciano da soli, occorre coinvolgerli facendo insieme il lavoretto in questione; successivamente ritirarsi sempre un po’ di più lasciandoli fare da soli ma con la nostra supervisione e, soprattutto con il nostro incoraggiamento, fino a quando il bambino sarà in grado di fare da solo.

Al bambino bisogna trasmettere che ciò che gli richiediamo di fare non è una semplice pretesa ma è invece importante per noi (fosse anche rimettere a posto i giocattoli, perché così, per esempio, poi ci resta più tempo per guardare insieme quel cartone ...), che siamo certi che lui possa farcela anche da solo, e che se così non fosse ci riproveremmo insieme il giorno dopo.

E’ quindi un percorso che deve avere inizio da piccoli, che procede per tutta la crescita, e che si basa fondamentalmente sulla **relazione**. Non funziona se lo facciamo andando sempre di fretta, magari parlando (o urlando!) da una stanza all’altra senza innescare un contatto visivo e di vicinanza con il bambino, o se ripetiamo come un disco rotto ciò che deve fare mentre noi facciamo già altro, o se ci lamentiamo prima ancora di incoraggiarlo. Non funziona neanche se pretendiamo che ciò avvenga di punto in bianco e da un momento all’altro. Un bambino impara a collaborare in casa, e a fare da solo, se prima c’è stato un adulto che (con pazienza!) glielo ha insegnato.

Detto ciò, se coinvolgere i bambini nelle faccende domestiche aiuta a sviluppare autostima, autonomia e senso di responsabilità, tutti aspetti indispensabili per crescere bene, come si può non essere favorevoli ?! >>.

Dott.ssa Lorena Pentecoste  
Psicologa – Psicoterapeuta