

## GENITORI EFFICACI OGGI, PER FIGLI RESPONSABILI DOMANI

### Genitori si nasce o si diventa?

I ritmi di oggi sono molto diversi rispetto a quelli di un tempo, i luoghi di incontro nelle grandi città sono pochi e si assiste ad una disarmante realtà sociale nella quale i valori sembrano svanire. I ragazzi sono esposti a tutto questo ed è fondamentale che possano avere come punto di riferimento solido come la propria famiglia. Dal canto loro, i genitori, possono trovarsi destabilizzati e sentirsi sopraffatti dalle problematiche dei loro figli.

I genitori si occupano della gestione quotidiana dei figli che è fatta di condivisioni, confronti, regole, trasgressioni, conflitti, momenti di serenità, e di comportamenti che possono segnalare un disagio, come il bullismo, le difficoltà di interazione con i coetanei, le problematiche scolastiche, i comportamenti "di abuso" in adolescenza (utilizzo di sostanze, rapporti sessuali non protetti, fumo, alcol).

**Come intervenire?** I genitori solitamente oscillano fra due metodi educativi: quello **AUTORITARIO** e quello **PERMISSIVO**, ma entrambi questi metodi hanno dei limiti e non favoriscono la crescita e lo sviluppo della responsabilità nei figli. Un metodo relativamente recente, ma già molto conosciuto in tutto il mondo, per educare i figli con metodo empatico, è quello suggerito da Thomas Gordon. I corsi che adottano il metodo, aiutano i genitori ad essere sempre più **AUTOREVOLI**.

**Cosa vuol dire essere Genitori Efficaci?** Il metodo Gordon offre strumenti pratici e concreti che aiutano i genitori nella relazione quotidiana con i propri figli, con l'obiettivo di diventare più efficaci nel supportarli, nell'accogliere i loro problemi e nello stabilire e far rispettare regole di comportamento. Diminuisce così il rischio che i figli sfuggano ai loro impegni scolastici o domestici, rifiutino la famiglia con i suoi valori e ideali e sviluppino comportamenti a rischio. Un'educazione familiare che applica il metodo proposto da Gordon ha dimostrato avere un'influenza positiva nella crescita dei figli, soprattutto per quello che riguarda la stabilità emotiva e la maturità cognitiva.



## Per diventare genitori autorevoli bisogna...

- **Saper migliorare** la qualità dell'ascolto rivolto ai figli, in modo che si sentano maggiormente compresi;
  - **Stabilire** norme di comportamento;
  - **Riconoscere** ed evitare i comportamenti che ostacolano la comunicazione con i figli;
  - **Modificare** insieme ai figli l'ambiente domestico in modo da ridurre i problemi riguardanti la vita in comune;
  - **Favorire** la discussione e l'interazione con i figli;
  - **Risolvere** i conflitti in modo che tutte le parti in causa si sentano rispettate;
  - **Evitare** le conseguenze negative del permissivismo, senza cadere in comportamenti autoritari;
  - **Aiutare** i figli a diventare persone fiduciose ed autonome, contribuendo allo sviluppo della loro autostima e fiducia in se stessi;
  - **Supportare** i figli nelle scelte e nelle decisioni importanti che riguardano la loro vita.
- Essere genitori è davvero un'impresa ardua, forse è il mestiere più difficile che si possa immaginare di poter svolgere soprattutto ai nostri giorni. Altrettanto difficile è dipingere un prototipo di genitore *perfetto* in quanto strutturarne entro alcuni termini significherebbe privarlo di tutte quelle caratteristiche umane e *imperfette* di cui l'uomo stesso ne è soggiogato. Nonostante ciò, le coordinate di uno psicologo possono risultare utili a tutti quei genitori che si chiedono continuamente se sono o meno dei buoni genitori e cosa possono fare per migliorarsi al fine di assicurare al proprio figlio uno sviluppo sano.

DOTT.SSA MARTINA PERIS

PSICOLOGA

---

DOTT.SSA PAOLA CATALANO

PSICOLOGA