



## C'È CHI DICE "NO"...

DI LUCREZIA GIORDANO



E chi non è proprio capace. Ma per il bene dei più piccoli è necessario trovare un giusto equilibrio

*Ne debolezza,  
né severità, ma  
assertività*

**È** sempre più difficile dire di no ai tuoi figli, soprattutto in estate quando gestirli h24 diventa davvero complicato e spesso, magari per stanchezza o sfinimento, finisci per assecondarli pur di uscire dal circolo vizioso dei capricci. Tranquilla, non sei la sola. Ma imparare a dire no ai bambini è fondamentale!

### CHE MAMMA SEI?

“Il quadro che ci si trova davanti prevede solitamente due modelli”, ci ha detto Tata Roberta Cavallo, fondatrice di *Bimbiveri*, associazione pensata per garantire il benessere dei più piccoli. “Da un lato ci sono gli adulti troppo ‘deboli’, che non sanno più quali sono i no da dire e così tendono a

### QUATTRO PASSAGGI

Come si fa a imparare? La Tata afferma: “Intanto bisogna avere noi per primi chiarezza sui no da dire: viviamo sempre in emergenza e davanti alle richieste dei nostri figli ci vengono mille dubbi. La verità - e qui arriviamo al secondo punto - è che non siamo abituati ad ascoltare i bisogni dei più piccoli e loro hanno sempre motivi validissimi per fare delle richieste. Vuole far merenda ma non è ancora l'ora giusta? Forse a pranzo ha mangiato poco o magari ha giocato tantissimo. Il terzo passaggio - continua Tata Roberta - è: se si dice no, deve essere no. Se ti rendi conto di aver sbagliato, la prossima volta potrai dire ‘sì, ma non ora’: non devi cambiare idea, perché tuo figlio deve vedere in te fermezza. E arriviamo al quarto punto: devi accogliere anche la sua frustrazione”.

*La nostra esperta*



Con la consulenza di **Tata Roberta Cavallo**, family-coach del programma tv *“Quattro Mamme”*. È l'autrice più letta in Italia negli ultimi anni per quanto riguarda il settore infanzia.

delegare la scelta ai bambini: mangiamo? Ti cambio? Andiamo a nanna? Vuoi fare merenda? Questo è un atteggiamento che destabilizza i più piccoli che **hanno bisogno di avere una guida**, di sentirsi dire no per capire cosa si può fare e cosa no e quando farlo. Dall'altro lato ci sono adulti troppo duri, troppo rigidi: probabilmente per imitazione dei metodi educativi dei genitori o magari per reazione alla loro troppa debolezza. Altre volte, invece, **dietro ai no troppo rigidi si nasconde la propria sicurezza** che crea una sorta di barriera entro cui proteggerci: così, se non sappiamo cosa fare, alla fine diciamo no con toni di rabbia e facce brutte. La verità - conclude Tata Roberta - è che non si sa più dire di no in maniera equilibrata”.

### IMPARARE A FARSI ASCOLTARE

Il fatto di dire no ai figli, però, non deve essere accompagnato dalla paura né dalla severità. Un genitore deve imparare a farsi ascoltare in maniera assertiva. No all'autoritarismo, sì all'autorevolezza, dunque. “I genitori autorevoli - spiega Tata Roberta - sono quelli che sanno dire no al momento giusto e solo se necessario”. L'autrice definisce questi no come “i no dell'aiutante magico” e spiega: “Dobbiamo comprendere che **i no che diciamo ai bambini sono per il loro bene e di conseguenza non c'è bisogno di arrabbiarsi**. Purtroppo, però, non siamo abituati a questo genere di modello educativo”. La ragione va ricercata nella nostra infanzia: “Abbiamo esperienza dei ‘no e basta’ che ci dicevano i nostri genitori”. È però importante capire che i bambini di oggi sono ben diversi da quelli di un tempo: intanto vogliono che, giustamente, teniamo conto della loro dignità di esseri umani. E poi non sono così stupidi da non riuscire a capire. Severità o leggerezza, dunque? La strada giusta è quella di mezzo: un mix tra fermezza e un'accoglienza positiva.