

Anna Maria Cebrelli **ARTE E CULTURA LIBRI** 24-05-2018

Tuo figlio ti fa impazzire? Calmati ca**o, il libro che tutti i genitori dovrebbero leggere



Calmati, ca**o! Che sarà mai il figlio che ha problemi con il water o non vuole fare il pisolino oppure picchia gli altri bambini o tutto quello che viene in mente tra i "millemila" comportamenti impegnativi cui ti mette di fronte il tuo pargoletto, facendoti sorgere una improvvisa e sonora voglia di scappare!? Genitore, datti una calmata. Non ti preoccupare. Respira zen.

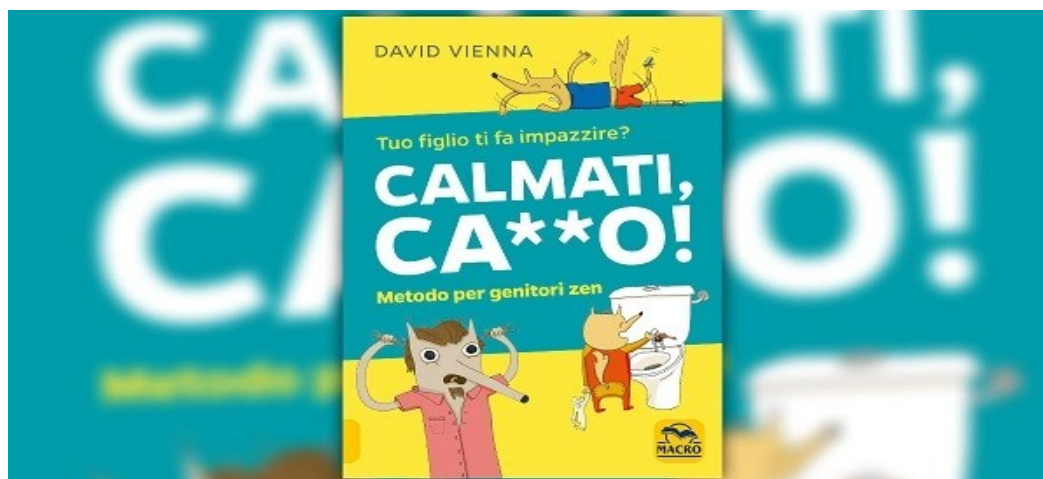
L'invito, ironico e scanzonato, è firmato **David Vienna**, definito in America "il più divertente papà blogger"; è lui l'autore di "**Calmati ca**o**", Macro Edizioni, un

libro ma soprattutto un metodo per superare le ansie e le insicurezze quotidiane e vivere l'essere genitori senza farsi abbattere dalle difficoltà.

Qui la teoria conta poco, si entra subito nella pratica: d'altra parte, questa serve per tutte le mamme e tutti i papà, cioè per ogni persona che deve affrontare le sfide, bellissime e difficili, che arrivano grazie e attraverso i figli (e si può dire che David abbia cominciato alla grande, subito con due gemelli).

Il risultato sono otto capitoli (che introducono nelle tappe e argomenti salienti della vita di un bimbo - i primi mesi, l'età dei primi passi, il periodo prescolare, l'età dello sviluppo, il comportamento – ed entrano nelle problematiche genitoriali: abilità genitoriali, maternità e paternità, problemi reali) e sessanta occasioni di espressione e vitalità infantile che, reiterate, metterebbero a dura prova la pazienza di chiunque, forse anche di Giobbe ma che, con la giusta dose di leggerezza e dolcezza ma anche saggezza, diventano altro: occasione di riflessione, di sviluppo di nuove abilità relazionali e di amore.

Ad esempio: il figlio fa scenate quando non si fa “a modo suo” e, grazie alla buona padronanza del linguaggio raggiunta e all'abilità nel camminare si immedesima nella figura del kaiser Guglielmo II? Ritiene, ad esempio, che un ghiacciolo alle 7 del mattino sia la migliore colazione possibile e, incurante dei vostri tentativi di farlo ragionare o avvicinarvi ad un compromesso, utilizza urla, pianti, calci e agitazione per ottenere ciò che vuole (come pare facesse anche Guglielmo II)? Alla fine cedete, date il ghiacciolo cercando di autoconvincervi che in fondo è come se fosse una porzione di frutta?



Ecco. Allora, calmati, ca**o! Rifletti.

“E' dura, perchè i capricci di vostro figlio sono piacevoli come essere legati ad una sedia a subire Dora l'esploratrice che vi racconta le sue avventure. Ma se reagite troppo negativamente – o peggio, cedete – col tempo lui capirà che può fare così tutte le volte che vuole fare a modo suo.

Ricordate sempre che vostro figlio non diventa stronzo... di proposito. Dovete insegnargli cose tipo la pazienza, l'empatia, la gratitudine, e che voi dovete incassare lo stipendio prima di comprargli il gioco dei pirati. Quindi, quando inizia a fare una scenata, parlategli con calma. Spiegategli che non può avere ciò che vuole subito ma proponete anche un compromesso. Se continua, prendete le dovute misure o semplicemente lasciate la stanza per un momento: questo vi permetterà di non mettervi al suo livello e vi darà un po' di tempo per calmarvi”.

Riassumendo: per una mamma o un papà la lettura sarà divertente oltre che indubbiamente utile, se non altro come spalla di sostegno e promemoria nei possibili momenti di “sclero” o prevenzione.



L'obiettivo di fondo è evitare di farsi schiacciare dai sensi di colpa, da un'idea di incapacità, sviluppando la propria capacità di sdrammatizzare, prendere le cose per il verso giusto anche quando non si sa cosa fare, lasciando anche – cosa fondamentale! - che il figlio si interfacci con una giusta dose di difficoltà e di regole, in modo che possa imparare, fare esperienza.

Alla fine, tre certezze restano in primo piano:

1.se si è meno stressati, respira più facilmente tutto l'ambiente domestico e dunque anche i figli, qualunque sia la loro età, staranno meglio;

2.il buon senso aiuta ad affrontare e superare pressoché ogni possibile scenario o situazione;

3.meglio arrendersi: alla fine prima o poi, nonostante tutti i migliori propositi, si combina sempre qualche pasticcio.. ma va anche bene così.

Insomma non è importante essere il miglior papà o la miglior mamma del mondo (che poi chissà cosa vuol dire...); basta ed è sufficiente fare del proprio meglio per essere, semplicemente, buoni, attenti ed amorevoli genitori.

Calmati ca!Metodo per genitori zen**

Anna Maria Cebrelli