

## Figli maleducati? Regole chiare e disciplina

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

I nostri bambini sono mediamente i più maleducati e i più grassi d'Europa. I nostri adolescenti hanno un preoccupante tasso di bullismo e di comportamenti a rischio (alcol, fumo, droghe). Con incrementi percentuali, aumentati nettamente negli ultimi anni, che li stanno collocando tra i ragazzi peggiori d'Europa. Non ultimo, e molto triste, con un andamento percentualmente più aggressivo per le ragazze.

Esiste un denominatore comune tra questi comportamenti apparentemente molto diversi, in età successive? Sì: ed è il trionfo dell'impulsività, garantita e protetta dal lassismo educativo fino alla mancanza totale di regole nell'educazione familiare e scolastica. I risultati sono sotto gli occhi di tutti. Inutile chiedere "ordine" in città se non si (ri)comincia dal microcosmo della famiglia. Inutile chiedere di ridurre la cosiddetta microcriminalità, anticamera della macrodelinquenza, se la deriva delle norme in corso non viene bloccata e invertita di tendenza a partire dall'educazione alla vita che si respira a casa. Inutile fare campagne antiobesità se il cibo viene usato come surrogato per carenze sostanziali affettive da parte dei genitori. Inutile indignarsi della distruttività assassina che gruppi di adolescenti hanno mostrato verso loro coetanei, al Nord come al Sud dell'Italia, se il rispetto degli altri, dei loro sentimenti, della loro vita, non viene assimilato fin dai primi anni. Inutile stupirsi dello scarso rendimento scolastico se il caos in aula è ingovernabile. Viziare i figli si sta rivelando suicida, e non solo in senso metaforico.

E' indispensabile ricominciare a dare delle regole ai bambini e agli adolescenti, iniziando dai comportamenti fondamentali. Dal modo in cui si sta a tavola, alla quantità del cibo, agli orari, al rispetto degli altri e degli adulti, all'uso appropriato del telefono. Dal rispetto delle regole elementari di convivenza civile alla moderazione degli impulsi e dell'aggressività, avendo il coraggio di far rispettare i principi su cui si basano le relazioni di qualità.

Sì, perché ci vuole coraggio per dare regole chiare e farle rispettare, con una disciplina adeguata. E ci vuole coraggio perfino a parlare di disciplina in un Paese come il nostro. Anche perché si è perso il senso profondo di questa parola (che deriva dal latino "discere", imparare) e se ne percepisce erroneamente solo il senso repressivo e punitivo. In realtà l'obiettivo costruttivo di una disciplina ben usata è di ottimizzare l'apprendimento, in primis, dell'arte di vivere, nelle sue varie forme, alla cui base stanno l'empatia e la convivenza civile. Non reprimendo ma canalizzando le energie e la vitalità con regole sane. Con giochi sani e tanto sport per dare al corpo la felicità di esprimere emozioni e sentimenti nel modo più naturale e insieme più istruttivo. Incoraggiando nel bambino e nell'adolescente la spontaneità, ma non lo spontaneismo, che è impulsività allo stato puro. Incoraggiando l'assertività, ma non la distruttività. Insegnando che il sacrificio e la fatica sono ingredienti intrinseci dell'apprendere, a scuola come nella vita. Insegnando ad argomentare senza gridare e senza insultare. Esigendo il silenzio nella classe, per favorire di nuovo la concentrazione e l'apprendimento. E' impossibile concentrarsi e memorizzare se si è continuamente disturbati dal chiacchiericcio, da decine di sms, dal rumore di fondo di una classe ingovernata, diventata oggi palestra di aggressività, bullismo e intemperanze, invece che luogo elettivo dell'apprendere...

Non teorizzando, ma dando il buon esempio, innanzitutto con i nostri comportamenti, a casa, a

scuola, nella vita. Perché i piccoli imparano guardandoci, e imitandoci. Se non corriamo subito ai ripari, queste nuove generazioni arriveranno rapidamente a perdersi in un magma di impulsività autolesionista e di ignoranza.

In positivo, le molte famiglie che ancora oggi educano i figli con amore sì, ma anche con regole chiare e fatte rispettare con affettuosa fermezza, e vigile attenzione, dimostrano che questo è possibile. Che una sana disciplina non è un sogno retrò, ma il modo migliore di amare, aiutando bambini e ragazzi a crescere sereni, solidi e affettuosi, ottimizzando la loro capacità di realizzarsi nella vita, e di essere più a lungo felici.