

A young girl with her hair in two buns, wearing an orange sweater and light blue jeans, sits on the floor with a sad expression. In the background, a man and a woman are sitting on a brown sofa, gesturing with their hands as if in a heated argument. The scene is set in a brightly lit room with a light-colored wall.

# **LITIGARE DAVANTI AI FIGLI**

***Manuale per la gestione  
dei conflitti davanti ai figli***

## CAPITOLO 1

### ***LITIGARE IN PRESENZA DEI BAMBINI: CONSEGUENZE***



Litigare in presenza di un bambino è una delle cose peggiori che possiamo fare in qualità di genitori. Genera una sensazione di insicurezza che può sfociare, tra le altre cose, in rabbia. Come genitori, dobbiamo esserne coscienti.

Le discussioni nella coppia non possono essere evitate, in quanto sono necessarie quando bisogna risolvere una determinata situazione; dobbiamo però evitare che si trasformino in litigi. Naturalmente, dobbiamo fare in modo di non litigare davanti al bambino.

I bambini che assistono a litigi verbali e fisici cominciano a provare una sensazione di angoscia, che successivamente si trasforma in un sentimento di rabbia, tristezza o paura. E quando sono neonati, le conseguenze del litigare a livello psicologico sono ancora più serie.

Quali sono nello specifico le conseguenze del litigare in presenza dei bambini?

### **1. A livello subcosciente, quando sono ancora neonati**

I neonati sono capaci di registrare nel subconscio gli stati d'animo delle persone che li circondano, **compresi il tono della voce e i gesti**. Allo stesso modo in cui percepiscono l'amore che li circonda, **sentono anche quando la situazione è tesa, quando il tono della voce è un tono di rabbia o lo sguardo esprime aggressività**.

### **2. Sullo sviluppo emotivo**

Non importa quanto serie siano le discussioni, crescere in un clima familiare teso può **provocare disturbi emotivi profondi, dal momento che favorisce la comparsa di problemi come l'ansia e la mancanza di autostima**.

Un ambiente tranquillo, nel quale il bambino non è coinvolto nei conflitti degli adulti, contribuisce a uno sviluppo psicologico armonioso.

### **3. In un bambino di età prescolare**

In questa fase il bambino non ha sviluppato in modo completo la facoltà del linguaggio e cerca di esprimersi mediante la comunicazione non verbale. Per questo, **dopo un litigio può piangere o diventare indisponente, e consolarlo diventa difficile**.

I bambini più grandi, ma ancora in età prescolare, ignorano i motivi del conflitto e il loro orientamento mentale, ancora egocentrico, li spinge ad attribuirsi la responsabilità dell'alterco. Questo fa sì che si sentano colpevoli della tensione tra i genitori.

**Le reazioni possono variare a seconda del bambino.** Alcuni si comportano come se non fosse successo nulla, altri invece possono temere che succeda loro qualcosa di tremendo e si isolano dal mondo esterno fino a quando non hanno nuovamente una sensazione di sicurezza.



Sono soliti mostrare il loro disappunto per mezzo del cambiamento del ciclo sonno/veglia oppure delle abitudini alimentari. **Possono regredire a stadi precedenti dello sviluppo, come ad esempio urinare a letto, mostrare irritabilità o avere un atteggiamento aggressivo quando svolgono le loro attività.**

#### **4. In un bambino in età scolare**

Giunti a questa età cominciano a capire quello che succede. Possono sentirsi spaventati o ansiosi e **provare sensi di colpa verso il padre o la madre.** In ragione di questo senso di colpa **si credono obbligati a prendere le parti dell'uno o dell'altra;** solitamente le bambine prendono le parti della madre, mentre i maschietti tendono a difendere il padre.

## CAPITOLO 2

### ***LE DISCUSSIONI PICCOLE E FREQUENTI: COME GESTIRLE***



In generale i bambini finiscono per abituarsi alle discussioni frequenti e di breve durata. Sono proprio queste a creare un clima familiare instabile. In un contesto di questo genere, **il bambino capisce che un piccolo dettaglio può rovinare un momento piacevole.**

Questo può generare nel bambino la necessità di tenere la situazione sotto controllo. **Può anche portarlo a non esprimere le sue reali necessità per evitare di provocare situazioni spiacevoli.** Il litigare in maniera violenta ha effetti ancora più gravi sulla fiducia che il bambino può avere in sé stesso.

#### **I bambini e i litigi con offese**

Non si deve mai usare il bambino per offendere o andare contro l'altro genitore, soprattutto quando si è già verificata la separazione definitiva.



E' importante evitare l'insorgenza di discussioni, specialmente quelle "forti", di notte o prima che il bambino si addormenti, dal momento che si tratta di un momento cruciale per loro.

In tutte le famiglie accade di litigare, **ma è importante fare uno sforzo per essere comprensivi, perché ogni essere umano è diverso.** L'ideale è che il bambino cresca in una casa felice.

### **Discutere in un luogo appartato**

Le discussioni dovrebbero sempre avere luogo quando i bambini non sono presenti. E' probabile che sappiano che i loro genitori hanno avuto una discussione, ma non si sentiranno parte del litigio. I bambini, soprattutto quelli più piccoli, non sono capaci di fare un'interpretazione che non sia letterale.

Se sentono i genitori pronunciare frasi come "Basta!" oppure "Mi hai stancato!", "Non voglio vederti più!", **non solo si sentiranno feriti, ma sopraggiungerà in loro anche un senso di insicurezza, perché penseranno che i genitori potranno separarsi.**

### **Percorso di coppia e familiare**

Fare specifici percorsi di coppia in caso di conflitti e problemi serve **a migliorare la comunicazione e a ristabilire un equilibrio tra i coniugi.** Formarsi in ambito familiare è fondamentale sia prima di mettere al mondo dei figli che quando essi sono già nati ed è indispensabile quando il bambino presenta comportamenti inadeguati o sintomi emotivi che richiedono un intervento professionale sia in campo pedagogico che psicologico

Nel corso di questo processo, il professionista **aiuta e facilita l'intero nucleo familiare, a ristabilire la comunicazione in modo assertivo e a gestire al meglio le proprie reazioni emotive che portino a promuovere relazioni positive tra i coniugi e tra genitori e figli .**



## **Parlare ai bambini**

A volte è inevitabile litigare in presenza dei bambini. In questi casi, è importante **spiegare loro che tutte le persone discutono, anche quando si amano**. Approfittate di questo momento di dialogo per spiegare che un **battibecco non significa che non ci si ami più**.

Se il conflitto è già stato risolto, si può approfittare dei percorsi per imparare a svolgere attività in famiglia, a stabilire regole di comportamento condiviso, a sostenersi l'un l'altro nel raggiungimento dei propri obiettivi, non si deve far finta che tutto sia a posto, perché i bambini sono in grado di percepire la tensione e non riuscire nelle loro attività semplicemente **perché il genitore non ha abbastanza consapevolezza del proprio modo di agire**.

## CAPITOLO 3

### ***I GENITORI COME MODELLI***



**Bisogna tener presente che i genitori costituiscono un modello fondamentale per i figli.**

Vedere uno dei genitori maltrattato verbalmente o fisicamente dall'altro creerà una ferita profonda, che può avere delle conseguenze sulla personalità del bambino e dell'adulto che diventerà. Influirà anche sulla convivenza futura con amici e compagni.

E' fondamentale insegnargli che **ogni volta che le persone hanno opinioni differenti su un determinato tema, possono sempre fare ricorso al dialogo**, che è possibile creare un ambiente di tolleranza e rispetto senza bisogno di arrabbiarsi, gridare o dire cose sgradevoli.

**Sono o non sono un buon genitore?** Questa è una domanda che mi sono fatto molte volte quando i miei figli erano piccoli ed è una domanda che sento fare a molti genitori. Se stiamo a sentire i vari esperti nel campo sembra un obiettivo irraggiungibile, o per il quale sia necessaria chissà quale competenza.



**L'unica competenza veramente necessaria e fondamentale nel divenire e nel fare il genitore è quella di essere consapevoli di come agiamo, quando siamo in casa e quando abbiamo davanti i bambini.** Per prima cosa smettiamo di pensare e affermare che “tutti i bambini sono così” e guardiamo davvero a chi abbiamo davanti, quello è il/la vostro/a bambino/a.

### **Come essere Genitori “efficaci”: amare, assicurare, guidare e gestire**

Essere un genitore è un ruolo dal quale derivano enormi ed evidenti responsabilità. Sarò in grado di infondere serenità ed equilibrio, di essere percepito come punto di riferimento solido e credibile? Le nostre emozioni contrastanti, le nostre paure anche, non sempre ci fanno sentire pienamente all'altezza di questo ruolo. **In realtà uno dei più autorevoli maestri che ho incontrato nel percorso di formazione pedagogica, Thomas Gordon, sostiene che fare il genitore non è poi così complicato come pensiamo e non occorrono competenze speciali.**

Ciò che è indispensabile è che i genitori si mettano in gioco ed imparino, il prima possibile, a gestire le proprie emozioni negative e ad imparare come sintonizzarsi con quelle del proprio figlio **senza far ricadere su di lui/lei dannosi sfoghi emotivi dei genitori e dei familiari coinvolti.**

Non ci sono ricette o particolari metodi validi per tutti o di sicuro efficaci per gestire le emozioni principali nei bambini (rabbia, disgusto, tristezza, paura e felicità) che alimentano la mente dei più piccoli e talvolta possono generare conflitto e emozioni contrastanti. Possiamo rispondere alle piccole grandi sfide quotidiane a cui siamo chiamati in un modo molto semplice e allo stesso tempo di grande efficacia: **fare sentire il bambino profondamente ascoltato e compreso, offrendogli via via strumenti per interpretare i suoi stessi stati d'animo e dar loro un senso in base all'età che stanno vivendo.**



## Amare, curare, guidare e gestire

**Amare e prendersi “cura”, ma anche contenere e saper gestire.** Un genitore competente offre queste fondamentali funzioni di supporto alla crescita del proprio figlio e sono, appunto, quelle associate alla cura, il prendersi cura, e quelle legate ai compiti di contenimento di supporto autorevole.

Essere un buon genitore si traduce in un insieme di gesti che da una parte sono necessari per la sopravvivenza (nutrimento, igiene), dall'altra permettono invece la costruzione di un legame autentico profondo con il figlio di cui ci si prende cura, un bambino oltre a essere curato deve essere anche molto amato; **allo stesso modo, per essere amato, deve essere “sentito”, “percepito”, ascoltato e compreso a livello profondo nella mente e nel cuore dei suoi genitori.**

In qualche modo crescerà tanto più sicuro e protetto quanto più avrà al suo fianco adulti capaci di fare cose con lui e per lui, in grado **di sentire e pensare ciò che lui pensa e comprendendo il suo sentire**, riusciranno in modo efficace a dare risposte a quei bisogni che non è ancora in grado di tradurre in parole i pensieri più articolati fino a quando non avrà raggiunto la piena “adulità” (16 anni circa).

## Ripensare al passato: che genitori abbiamo avuto?

Quando si diventa genitori il passato talvolta viene **fuori in modo molto prepotente, forse mai come prima di quel momento.** Tornano alla mente ricordi di quando eravamo bambini, la relazione con i nostri genitori, la relazione dei nostri genitori, ed emergono i sentimenti più disparati: a volte prevale la gratitudine, certe volte invece ri-emergono risentimenti, rancori, delusioni.



Quando si diventa genitori è **importante ritornare al passato**, in modo particolare quando quel passato è carico di esperienze e ricordi che possono compromettere la capacità di percepire e comunicare i nostri stati emotivi e di conseguenza tenere un comportamento equilibrato con i nostri figli.

Diventa fondamentale ripensare quell'esperienza, e magari rivedere da una nuova prospettiva il nostro vissuto, in particolare modo quello della prima e seconda infanzia.

Che genitori abbiamo avuto? Che esperienze con gli adulti abbiamo vissuto da piccoli? Che cosa ci ha fatto felici, oppure cosa ci ha deluso, impaurito e fatto arrabbiare? Abbiamo avuto esperienze che ci hanno fatto male?

Questo diventa un modo non solo per elaborare un vissuto personale, **ma per fare attenzione a non riprodurre situazioni dinamiche nella nuova relazione con nostro figlio**. In altre parole, diventare grandi implica anche riprendere contatto con il figlio che siamo stati, con il nostro bambino interiore ripensare al figlio che siamo diventati e come genitore a cosa di tutto ciò potremmo far ricadere, inconsapevolmente, sui nostri figli.

## CAPITOLO 4

# ***I FIGLI SEGUONO IL NOSTRO ESEMPIO, NON I NOSTRI CONSIGLI***



Il ruolo di genitori è uno dei più complicati che si possano svolgere durante l'arco della vita dato che avere un figlio implica, tra le tante cose, una felicità estrema ed uno sforzo costante per la sua educazione e la sua crescita in quanto persona. **In quanto padre o madre, la vostra figura sarà probabilmente il maggior punto di riferimento per vostro figlio.**

Di fatto, vi renderete conto che, man mano cresca, vostro figlio cercherà di **imitare le vostre condotte e potrà persino essere cosciente di vostri modelli di comportamento che non sapevate di possedere** e nei quali, all'improvviso, vi vedete riflessi. Essere un genitore vuol dire **essere d'esempio affinché i figli possano essere sufficientemente consapevoli da plasmare i propri modelli di vita.**



## **Gli anni dell'infanzia e dell'adolescenza sono decisivi**

**L'infanzia e l'adolescenza presentano tante sfide sia per i bambini sia per il loro genitori.** È così perché sono le fasi in cui la persona inizia ad inserirsi attivamente nella famiglia, a conoscere abitudini e culture specifiche, a forgiare quello che possono essere i propri valori e principi futuri.

Per questo motivo, la disciplina, accompagnata alla genetica posseduta da vostro figlio, è molto importante. Questa educazione, inoltre, proviene dai genitori, dagli amici che più in là il bambino conoscerà a scuola, dai suoi professori, etc. **Quello che vostro figlio vedrà in queste cerchie sociali sarà quello di cui si impregnerà, attraverso esempi da seguire.**

## **Il consiglio deve essere accompagnato dall'azione**

**I bambini osservano tutto, pertanto quello che dite deve essere accompagnato da un'azione rappresentativa:** se, come genitore, gli date qualche consiglio, ma fate l'opposto, probabilmente vostro figlio farà più attenzione a quello che fate piuttosto che a quello che dite. Saranno molte le occasioni in cui vostro figlio vi recriminerà di non predicare con l'esempio, cosa che vi aiuterà anche a rendervi conto delle vostre debolezze e dei vostri difetti.

In questo modo, la coerenza è la base di quello che potete insegnare a vostro figlio: se capisce che quello che ascolta e vede sono coerenti, probabilmente inizierà a forgiare la sua personalità e la sua psicologia a partire da questo e così anche in futuro. **Vostro figlio vi ammira e vi vede come il proprio specchio nel quale può riflettersi** quando ha qualche dubbio, da qui deriva la sfida e lo sforzo di un genitore.



## Alcune soluzioni per prendervi cura di vostro figlio a partire dall'esempio

Abbiamo già detto che l'educazione di un figlio è un compito molto complesso, ancora di più se pensate che siete sotto la sua continua attenzione e che qualsiasi cosa che farete **dovrà avere la sua approvazione.**

Gran parte di quello che vostro figlio può imparare deriverà da quello che gli **mostrate**, pertanto questi modelli possono essere utili al momento di educarlo:

- Per prima cosa, è fondamentale **godere di ogni giorno:** salutare, le norme di buona educazione a tavola, gli orari ed i compiti di scuola, etc, possono servirvi per rafforzare abitudini personali nella condotta dei vostri figli.
- **La comunicazione è un altro pilastro** del rapporto genitori-figli che potete accompagnare con le vostre azioni giornaliere: qualsiasi gesto, espressione o parola vi aiuterà a conoscere meglio vostro figlio e viceversa.
- Un altro aspetto importante **sono le norme:** devono essere chiare ed essere sempre accompagnate da spiegazioni coerenti. È bene che vostro figlio capisca che una cosa è che gli volete bene ed un'altra che deve seguire certe norme di comportamento. Mostrategli affetto, ma anche autorevolezza .
- Una delle cose che possono succedere quando si educa con gli esempi, e non solo con i consigli, è sbagliarsi. Tuttavia, **non dimenticate che tutti sbagliano e anche voi ne avete diritto; vostro figlio deve sapere che c'è un margine d'errore nella vita.**

**“Nella vita familiare, l'amore è l'olio  
che facilita l'attrito, il cemento che si  
unisce più strettamente e la musica  
che porta armonia.”**



**WeFamily**

**WeFamilyitaly [www.wefamily.it](http://www.wefamily.it)**

**NB: testo elaborato con riferimenti ad autori vari, a bibliografie universitarie, ad esperienze personali e professionali nel campo della scienza dell'educazione e della mediazione familiare e commerciale.**

**Francesco Chesi (Mediatore Familiare e Pedagogista dell'adulto)**