

**Vita in famiglia** Il dibattito: «Si lo faccio, colpa dello stress»

# Urla (e pentimento) Quando i genitori perdono la calma

*Alzare la voce, nuova mania. «Ma non educa»*

## I consigli

### 1 Dare regole ai figli

Non rinunciare a dare ai propri figli un sistema di regole. Ma non pretendere che facciano sempre le scelte giuste

### 2 Sbagliato contrattare

Non è sempre possibile evitare le frustrazioni ai propri figli. I genitori non sono perfetti. Sbagliato contrattare su tutto.

### 3 Contare fino a cinque

Quando si ha l'impulso di urlare, può servire contare fino a cinque o andare in un'altra stanza, per far calmare i nervi

### 4 Saper usare l'ironia

Il consiglio numero uno della psicologa: sdrammatizzare, usare l'ironia, manifestare la propria rabbia fino a riderne, senza strilli

ROMA — Mai più sculacciata, per carità. Quelle, ci hanno detto e ripetuto, neanche a pensarci se non vogliamo figli violenti o insicuri. Ma quando sei stanco e stressato, e magari hai trascorso il pomeriggio a fare il tassista dei tuoi pargoli, il livello di sopportazione di fronte all'ennesima lite tra fratelli, all'immane «no, non lo faccio», si abbassa fino allo zero. È allora che il genitore calmo e amorevole si trasforma in urlatore, un dottor Jekyll con occhi di fuoco e altoparlante incorporato.

Titolava il *New York Times*: «Per alcuni genitori gli strilli sono la nuova sculacciata», e sottolineava come ci fossero molti studi sugli effetti delle sculacciate mentre pochissime ricerche hanno sondato le conseguenze delle urla di mamma e papà. Il più recente, pubblicato sul *Jour-*

*nal of Marriage and Family*, risale all'ormai 2003. Su 991 genitori intervistati, l'88 per cento ammetteva di aver strillato almeno una volta nell'anno precedente.

Succede anche in Italia ma non tutti i genitori sono disposti ad ammetterlo. «A volte basta una sciocchezza per farmi alzare la voce — dice Monica Frascchetti, architetto, tre figli di cui due gemelli di 10 anni e una bimba di 9 —. Poi me ne pento subito perché so che non serve a nulla. E infatti resisto perlopiù, resisto anche a lungo, cerco di mantenere la calma. Ma di fronte all'ennesima lite su chi deve fare per primo la doccia, sbotto». È la trattativa continua che snerva, secondo Monica, «quel contrattare su tutto. Una gran fatica».

Del resto, concorda Diana Floro Flores, avvocato, una figlia adolescente, «fare i genitori oggi non è semplice come una volta, per noi che stiamo dietro a tutto, che vogliamo controllare tutto, che cerchiamo sempre il meglio per i figli. È un lavoro, che produce così tanto stress da farci sbottare. Dopo le urla mi assale sempre il senso di colpa». Ci vogliono regole, e l'autorevolezza per farle rispettare, dice sicura la psicoterapeuta della famiglia Monica Micheli: «Io ho l'impressione che il genitore oggi non si senta autorizzato a usare le regole. Non crede che le regole aiutino, meglio parlare, spiegare. Invece le regole sostengono noi e i nostri figli, senza regole i ragazzi non sanno come comportarsi e i genitori, abituati a trattare su tutto, sono sovraccaricati».

«Quando si tratta di cose importanti non urlo mai, mi basta uno sguardo — dice Maurizio Pulcini, consulente aziendale,



## La scheda

### Lo studio

Secondo una ricerca americana basata sull'intervista di 991 famiglie, l'88 per cento dei genitori ha ammesso di aver urlato contro i figli almeno una volta nell'ultimo anno

### Sculacciate

Uno studio del Centro per le politiche familiari della Duke University ha accertato che le sculacciate ai bambini, soprattutto in età molto giovane (attorno all'anno) può rallentare il loro sviluppo intellettuale e portare ad un comportamento aggressivo in età adulta. Mancano invece ricerche sugli effetti — positivi o negativi — delle urla

padre di due bambini di 8 e 10 anni —. Ma ammetto che qualche volta sono stanco la sera e urlo su cose banali, tipo: "Ora si va a letto". Un punto focale, dice Monya Ferritti, presidente dell'associazione «Genitori che», è che «non riusciamo a sopportare le frustrazioni e vorremmo evitarle ai figli. Non solo, li vogliamo bravi, perfetti, se sanno disegnare li iscriviamo subito a un corso. Vorremmo che i ragazzi ci ascoltassero, che obbedissero, ma dobbiamo

## Il cambio

Il «New York Times»: «Per alcuni genitori, gli strilli sono la nuova sculacciata»

ascoltarli noi, non aspettarci che facciano sempre le scelte giuste».

Come fare allora per evitare le urla? «Perdere il controllo è sempre sbagliato — risponde la psicologa Maria Rita Parsi —. Tutti i sistemi per evitarlo vanno bene, aspettare, contare fino a cinque, andare in un'altra stanza. Io consiglio l'ironia. Sdrammatizzate: "In questo momento mamma farebbe macelleria, farebbe volare teste e spaccherebbe sedie". Allora il figlio pensa: "Questo sì che è un genitore capace, che mi sa governare, che mi sostiene».

**Mariolina Iossa**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**IL COMMENTO**  
di **Fulvio Scaparro**  
nelle Idee&Opinioni