

5

elementi chiave
dei
limiti sani



Questa guida sarà **breve** e **utile**.

(Tutti noi odiamo quei lunghissimi eBook che nessuno legge mai!)

Ho eliminato il superfluo, e progettato questa miniguia per aiutarti a **stabilire e mantenere limiti per crescere figli responsabili e resilienti, senza rovinare il legame con loro**.

E se vorrai approfondire, non perderti la mia **MASTERCLASS GRATUITA** *“Limiti sì, ma con amore: come educare senza rigidità né permissivismo”*



**Limiti sì, ma con amore:
come educare senza rigidità né permissivismo**

Giada Zurlo @Genitori Diversi

Potrai iscriverti [CLICCANDO QUI](#).

Ecco alcune delle **sfide** quando si tratta di stabilire e mantenere limiti:

- Pensi di non avere il diritto di limitare tuo figlio (“È solo un bambino! Mi sembra una tirannia”)
- Hai paura della reazione di tuo figlio (urla, pianti, scoppi di rabbia)
- Non sai come stabilire limiti senza che sfocino in lotte infinite e sfiancanti
- Quando tuo figlio infrange i limiti, ti senti sfidato, e ti rovina la giornata



Ti capisco perfettamente.

Prima di scoprire come stabilire limiti *sani*, ero solita agire d'istinto: un mix tra il riproporre il modo in cui i limiti mi venivano imposti quand'ero piccola, e la classica reazione "combatti o fuggi".

Capitava quindi che stabilivo tantissimi limiti (molti dei quali irrealistici), e che passavo la maggior parte del tempo a controllare, sgridare o lottare con mio figlio quando li infrangeva. A fine giornata ero *esasperata*.

Ora che so quali caratteristiche devono avere i limiti, mi sento molto più sicura nel definirli e farli mantenere, e la mia vita di mamma si è trasformata!

Anche i genitori che ho il piacere di seguire hanno imparato questo processo e lo stanno utilizzando, ottenendo risultati fantastici, come Alessandra, che mi ha scritto questi messaggi:



Prima di scoprire i 5 elementi dei limiti sani, vediamo perché è essenziale crearli.

I limiti guidano

Immagina: sei stato appena assunto per un nuovo incarico, e il tuo supervisore non ti fornisce alcuna indicazione su che cosa devi o non devi fare.

Come ti sentiresti?

Provo ad indovinare: perso, sopraffatto, insicuro.

I bambini hanno bisogno di confini che diano loro un senso di sicurezza.

I limiti creano un senso di sé sano

I limiti insegnano ai bambini che non tutto è loro dovuto, che non si può fare tutto ciò che si vuole, che non ci si può comportare in certi modi.

I bambini a cui non sono stati dati limiti si sentiranno crollare il mondo addosso quando vedranno che non sempre si ottiene ciò che vuole, e che non sono al centro del mondo.

I limiti riducono i conflitti

L'impostazione dei limiti riduce notevolmente lotte, risentimenti e discussioni. Ciò non significa che i bambini non cercheranno di oltrepassare i limiti.

Tuttavia, una volta stabilito che esistono regole e conseguenze per il mancato rispetto di tali regole, i bambini impareranno man mano a modificare il loro comportamento in base a ciò che ci si aspetta da loro.

Ora che abbiamo visto il perché è necessario stabilire limiti, vediamo come questi limiti devono essere...

1

Rispettosi

I limiti vengono creati e mantenuti per il benessere fisico ed emotivo del tuo bambino.

Abbi fiducia in te stesso come genitore: gli anni di esperienza, la tua intuizione e la tua capacità di comprendere le conseguenze a lungo termine ti permettono di essere un mentore per tuo figlio.

Rispettare tuo figlio NON significa accettare tutti i suoi comportamenti, oppure fargli piacere tutti i limiti che stabilisci.

Rispettare tuo figlio significa accettare la persona che è in questo momento, mentre lo guidi ad un comportamento migliore mantenendo i limiti che hai definito, anche di fronte ai suoi pianti e scoppi di rabbia.

2

Ragionevoli

I limiti devono prendere in considerazione le capacità, l'età, e lo stadio di sviluppo di tuo figlio.

Per esempio, non è ragionevole aspettarsi che un bambino di due anni rimanga fermo per ore, o non si arrabbi mai quando gli dici di no.

Così come non è ragionevole aspettarsi che tuo figlio adolescente voglia passare sempre il tempo con te.

Conoscere le caratteristiche tipiche delle fasi di sviluppo di tuo figlio (es: processo di individuazione dell'adolescenza) ti consente di avere una prospettiva equilibrata per definire limiti realistici che tuo figlio abbia la possibilità di rispettare.

3

Chiari

A che serve un limite che nessuno conosce, o capisce?

Una volta che hai deciso quali sono i limiti, comunicali in modo tranquillo e chiaro a tuo figlio/la tua famiglia.

Esprimili con un linguaggio preciso e dettagliato.

Ricorda: la maggior parte delle nostre delusioni è data da aspettative che non abbiamo comunicato!

“Ho notato che ultimamente ti ritrovi a fare i compiti per casa tardi la sera, e che vieni a chiedermi di aiutarti in preda all’agitazione. Hai notato anche tu?”

Concorderai che non è bello per nessuno dei due. D’ora in poi, sai che sarò disponibile a darti qualche dritta per i compiti da quando torniamo a casa fino alle 18. Se vorrai farli dopo le 18, dovrai arrangiarti tu.”

4

Costanti

La costanza è la chiave di tutto, anche dei limiti.

Come presentarsi una volta ogni tanto in palestra non può garantirti un fisico tonico, così definire e mantenere limiti una volta ogni tanto non può garantirti figli rispettosi dei limiti.

La costanza nello stabilire e mantenere i limiti è difficile per molti genitori, ed è comprensibile! Abbiamo vite pienissime, e ci sono giorni in cui non si hanno le forze di affrontare i pianti e le lotte derivanti dai limiti.

Ecco il consiglio che dò ai miei studenti: definisci solo limiti veramente importanti. Mantenere i limiti richiede energia, e la nostra energia è limitata. Se cerchiamo di controllare tutto, finisce che ci esauriamo e che i limiti, anche se ci sono, vengono infranti. Meglio pochi, ma buoni!

5

Non personali

Lo so, è difficile non sentirsi “attaccati” quando tuo figlio non rispetta i limiti che hai stabilito... ma non aggiungere le tue emozioni ad una situazione già emotiva.

I limiti non hanno lo scopo di punire o far star male tuo figlio per quello che ha fatto.

I limiti hanno lo scopo di guidare tuo figlio.

Non puoi essere una guida e un mentore per il tuo bambino se non hai il controllo delle tue emozioni.

Prova ad immaginare un professore che reagisce al compito insufficiente di un suo alunno con “Ma come hai potuto farmi questo!”.

Aiuterebbe l'alunno a capire dove deve migliorare??

Fa' del tuo meglio per calmare un po' le tue emozioni prima di rispondere al comportamento negativo di tuo figlio.

Qualche esempio concreto

Sei super arrabbiato! Ma questo non ti permette di rivolgerti così né a me, né a nessun altro. Vuoi riprovare a dirmelo in modo diverso?

Amore, questo è l'ultimo biscotto che mangerai oggi. Sai che anche se insisterai, non potrai averne altri.

Lo so, vorresti anche tu quella macchinina. Ma non è tua, e quindi non potrai portarla via. Mi dispiace.

Tra 5 minuti dovremo andare via dal parco. Sarai forse triste e arrabbiato, perché vorresti giocare ancora. E va bene. Ma andremo via comunque.

Questo cartone finisce tra 10 minuti. Quando finisce, la TV si spegne. Sai che se non lo farai tu, dovrò farlo io. Ma so che ci riuscirai!

Ti voglio bene, e la risposta rimane no.

NO! Non si alzano le mani, MAI. Non è accettabile. Il fatto che sei arrabbiato NON giustifica essere violenti. Quando sarai pronto, vediamo assieme cosa potresti fare la prossima volta.

Note finali

Adotta un'aspettativa realistica

Dovrai ripetere i tuoi limiti più di una volta a tuo figlio? Sì! Forse anche più di una volta? Sì.

Ricorda che tuo figlio sta imparando, crescendo, maturando, mettendo in pratica le sue nuove abilità, e sicuramente... testando i limiti. Va bene... in realtà è proprio quello che deve fare: esplorare fino a dove può spingersi. Non è lui a non dover testare i limiti, sei tu a doverli far mantenere.

Non devi piacere sempre a tuo figlio

Tuo figlio non dev'essere d'accordo con i tuoi limiti. Probabilmente non lo sarà!

Tu genitore stabilisci i limiti nel miglior interesse di tuo figlio, mentre tuo figlio può scegliere come rispondere ai tuoi confini (rabbia/delusione/frustrazione): questo è assolutamente normale. Aspettati proteste, e mantieni con calma i tuoi limiti.

L'empatia è solo il primo step!

Nominare e validare le emozioni di tuo figlio quando testa i confini è solo il primo di 3 steps da compiere.

Se ci si ferma a questo, il bambino può credere che le sue emozioni forti possono giustificare i suoi comportamenti inappropriati.

Dopo la **validazione delle emozioni** (Sei arrabbiato), si passa al **mantenimento del limite** (ma non si può parlare così), e alla **guida per alternative di comportamento valide** (Cosa potrai fare la prossima volta che ti arrabbi?)



E adesso... buon lavoro!

Confido che questa miniguia ti aiuti a definire e mantenere limiti, aiutando così tuo figlio a diventare un adulto rispettoso e resiliente.

A presto!
Giada

PS: Se questa miniguia ti è piaciuta, allora non puoi perderti la mia masterclass gratuita "Limiti sì, ma con amore: come educare senza rigidità né permissivismo"

Potrai iscriverti [CLICCANDO QUI](#)



**Limiti sì, ma con amore:
come educare senza rigidità né permissivismo**

Giada Zurlo @Genitori Diversi